

כלי מחקר זה נלקח מתוך [מאגר כלי המחקר](#) של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית והסובבים אותם.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

שם הכלי: אינדקס משפחתי לגמישות והסתגלות (FIRA-G) Family Index of Regenerativity and Adaptation (FIRA-G) 🌐

פותח בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין 🌐

תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין 🌐

1	מטרת הכלי	הערכת הממדים העיקריים של מודל החוסן המשפחתי של לחץ, התאמה, והסתגלות (McCubbin, Thompson & MaCubin, 1996).
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	הורים לילדים עם תסמונת דאון.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	כולל פריטים לדיווח עצמי ומורכב משבעה מדדים: גורמי לחץ משפחתיים (10 פריטים), גורמי מתח משפחתיים (10 פריטים), עמידות משפחתית (20 פריטים), תמיכה מקרובי משפחה וחברים (8 פריטים), תמיכה חברתית (17 פריטים) לכידות משפחתית (4 פריטים) ומצוקה משפחתית (5 פריטים). לכל מדד יחושב ממוצע בנפרד. אינדקס זה משמש להערכת הממדים העיקריים של מודל החוסן המשפחתי של לחץ, התאמה והסתגלות (McCubbin, Thompson & MaCubin, 1996).
6	סוג סולם המדידה	כן/לא, סולם ליקרט בן 5 דרגות (מ"לחלוטין לא מסכימה" ל- "מסכימה לחלוטין") ו-סולם בן 4 רמות ("לא נכון", "לרוב לא נכון", "לרוב נכון" ו"נכון").
7	סוג הפריטים בכלי	היגדים למענה "כן"/"לא" (25 פריטים), והיגדים לדירוג (49 פריטים)
8	אורך הכלי	74 פריטים.
9	מהימנות	מהימנות פנימית של המדדים במחקרה של Van Riper נעה בין 0.7-0.82.
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
177	פרופ' צביה בר-נוי (2019). התמודדות, הסתגלות וחוסן של הורים לילדים עם תסמונת Down, השוואה בינלאומית. החוג לסיעוד, בית הספר למקצועות הבריאות, אוניברסיטת ת"א.
	<a href="#">למחקר המלא</a>



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

## גורמי לחץ משפחתיים

בבקשה צייני האם במהלך השנה האחרונה הרשומים מטה קרו במשפחה שלך? תשובות כן/לא

לא	כן	1. לידה או אימוץ במשפחה
לא	כן	2. בן משפחה הפסיק לעבוד, איבד או פרש מהעבודה (לדוגמא, יצא לפנסיה או פוטר)
לא	כן	3. בן משפחה התחיל או חזר לעבודה
לא	כן	4. בן משפחה החליף עבודה או התחיל קריירה חדשה, או קיבל יותר אחריות בעבודה
לא	כן	5. בן משפחה עבר לדירה חדשה
לא	כן	6. בן משפחה קרוב, קרוב משפחה או חבר קרוב חלה במחלה קשה או נפצע
לא	כן	7. בן משפחה קרוב או קרוב משפחה הפך/ה לנכה, חולה כרוני, או אושפז במוסד רפואי או סיעודי
לא	כן	8. בן משפחה קרוב או קרוב משפחה נפטר
לא	כן	9. בן או בת נשואים נפרדו מבן/בת זוגם או התגרשו
לא	כן	10. בן/בת משפחה עזבו את הבית או חזרו לגור בו

## מתחים משפחתיים

בבקשה צייני האם במהלך השנה האחרונה הרשומים מטה קרו במשפחה שלך? תשובות כן/לא

לא	כן	11. עליה במספר הקונפליקטים בינך לבין בעלך ( או עם השותף)
לא	כן	12. עלייה בוויכוחים בין ההורה/ים לבין הילד/ים
לא	כן	13. עלייה בקונפליקטים בין ילדי המשפחה
לא	כן	14. עלייה בקושי בניהול הילד/ים במשפחה
לא	כן	15. עלייה במספר הבעיות/סוגיות שאינן נפתרות
לא	כן	16. גידול במספר המטלות/משימות שאינן מבוצעות
לא	כן	17. גידול במספר הקונפליקטים עם החם או חמות או עם קרובי משפחה אחרים
לא	כן	18. עלייה בלחץ המשפחתי לגבי מימון הוצאות רפואיות, ביגוד, אוכל, השכלה טיפול בבית ועוד
לא	כן	19. קושי גדל והולך עם אנשים בעבודה או חוסר שביעות רצון מהעבודה/קריירה
לא	כן	20. קושי מוגבר במתן טיפול לבן משפחת נכה או חולה כרוני

## תמיכה משפחתית

אנא עני כיצד כמשפחה אתם מתמודדים עם בעיות: (תשובות מ-לחלוטין לא מסכימה, לא מסכימה, נטרלית, מסכימה, מסכימה לחלוטין)

מסכימה לחלוטין	מסכימה	נטרלית	לחלוטין לא מסכימה	לחלוטין לא מסכימה	
5	4	3	2	1	21. שיתוף הקשיים שלנו עם קרובי משפחה
5	4	3	2	1	22. חיפוש/בקשת עצות מקרובי משפחה

5	4	3	2	1	23. עשיית דברים עם קרובי משפחה (מפגשים)
5	4	3	2	1	24. חיפוש/בקשת תמיכה ועידוד מחברים
5	4	3	2	1	25. חיפוש מידע וייעוץ מאנשים המתמודדים עם בעיה זהה או דומה
5	4	3	2	1	26. שיתוף חברים קרובים בדאגות
5	4	3	2	1	27. שיתוף שכנים בבעיות
5	4	3	2	1	28. שואלים קרובי משפחה איך הם מרגישים כלפי הבעיות העומדות בפנינו

### תמיכה חברתית

אנא צייני עד כמה את מסכימה או לא מסכימה עם כל אחד מההיגדים הבאים המתייחסים לקהילה והמשפחה שלך (תשובות מ- לחלוטין לא מסכימה, לא מסכימה, נטרלית, מסכימה, מסכימה לחלוטין)

מסכימה לחלוטין		נטרלית		לחלוטין לא מסכימה	
5	4	3	2	1	29. אם היה לי מקרה חירום, אפילו אנשים שאני לא מכירה בקהילה שלי יהיו מוכנים לעזור
5	4	3	2	1	30. אני מרגישה טוב עם עצמי כשאני מקריבה ומקדישה זמן ואנרגיה לבני המשפחה שלי
5	4	3	2	1	31. הדברים שאני עושה לבני המשפחה שלי והם יעשו עבורי גורמים לי להרגיש חלק מקבוצה מאוד חשובה זו
5	4	3	2	1	32. אנשים כאן יודעים שאם הם בצרות הם יכולים לקבל עזרה מהקהילה
5	4	3	2	1	33. יש לי חברים שאומרים לי שהם מעריכים את מי שאני ומה שאני יכולה לעשות
5	4	3	2	1	34. בקהילה זו, אנשים יכולים לסמוך אחד על השני
5	4	3	2	1	35. חברי המשפחה שלי מקשיבים לבעיות וחששות שלי רק לעתים רחוקות: אני בדרך כלל מרגישה שמעבירים עלי ביקורת
5	4	3	2	1	36. חברים שלי בקהילה זו הם חלק מהפעילויות היום-יום שלי
5	4	3	2	1	37. ישנם זמנים בהם בני המשפחה שלי עושים מעשים שגורמים לבני משפחה אחרים להיות עצובים/אומללים
5	4	3	2	1	38. אני צריכה להיות מאוד זהירה לגבי מה שאני עושה עבור החברים שלי כי הם מנצלים אותי
5	4	3	2	1	39. חיים בקהילה זו נותנים לי תחושת ביטחון
5	4	3	2	1	40. חברי המשפחה שלי עושים מאמץ כדי להפגין אלי חיבה והאהבה
5	4	3	2	1	41. יש תחושה שבקהילה שלי אנשים לא צריכים להיות יותר מדי ידידותיים אחד כלפי השני
5	4	3	2	1	42. זו אינה קהילה טובה כל כך לגדל בה ילדים
5	4	3	2	1	43. אני מרגישה ביטחון בכך שאני חשובה לחברים שלי כמו שהם חשובים לי
5	4	3	2	1	44. יש לי כמה חברים קרובים מאוד מחוץ למשפחה שאני יודעת שממש אכפת להם ממני ואוהבים אותי
5	4	3	2	1	45. נראה שחברי המשפחה שלי לא מבינים אותי, אני מרגישה שלוקחים אותי "כמובן מאליו"

## FCC – סגנון התמודדות משפחות

אנו מתמודדים עם בעיות משפחתיות על ידי: תשובות מ- לחלוטין לא מסכימה, לא מסכימה, נטרלית, מסכימה, מסכימה לחלוטין

מסכימה לחלוטין		נטרלית		לחלוטין לא מסכימה	
5	4	3	2	1	46. קבלת אירועים מלחיצים כעובדת בחיים
5	4	3	2	1	47. קבלה שקשיים מתרחשיים באופן בלתי צפוי
5	4	3	2	1	48. הגדרת בעיה משפחתית בצורה יותר חיובית כדי אנחנו לא נתייאש
5	4	3	2	1	49. על ידי אמונה באלוהים

FH

ציין מה נכון במשפחה שלך: תשובה בטוח לא נכון, לרוב לא נכון, לרוב נכון, נכון

נכון	לרוב נכון	לרוב לא נכון	לא נכון	
4	3	2	1	50. צרות הן תוצאה מטעויות שאנו עושים
4	3	2	1	51. זה לא חכם לתכנן מראש ולקוות כי הדברים לא יסתדרו בכל מקרה

המשך הסתגלות וחוסן של הורים 2014 (תשובות מ- לחלוטין לא מסכימה, לא מסכימה, נטרלית, מסכימה, מסכימה לחלוטין)

מסכימה לחלוטין		נטרלית		לחלוטין לא מסכימה	
5	4	3	2	1	52. לא משנה כמה קשה אנחנו מנסים ועובדים, העבודה והמאמצים שלנו לא זוכים להערכה
5	4	3	2	1	53. בטווח הרחוק, הדברים הרעים שקורים לנו מתאזנים עם הדברים הטובים שקורים
5	4	3	2	1	54. גם כאשר אנחנו מתמודדים עם בעיות גדולות יש לנו תחושה שאנחנו חזקים

FH

ציני מה נכון במשפחה שלך: תשובה בטוח לא נכון, לרוב לא נכון, לרוב נכון, נכון

נכון	לרוב נכון	לרוב לא נכון	לא נכון	
4	3	2	1	55. הרבה פעמים אני יכולה לבטוח בכך שגם בזמנים קשים הדברים יסתדרו
4	3	2	1	56. גם בזמן שאנחנו לא תמיד מסכימים, אנחנו יכולים לסמוך אחד על השני שנעמוד זה לצד זה בעת הצורך
4	3	2	1	57. אנחנו מרגישים שלא נשרוד אם בעיה נוספת תפגע בנו
4	3	2	1	58. אנו מאמינים שהדברים יסתדרו לטובה אם אנו נעבוד יחד כמשפחה
4	3	2	1	59. החיים נראה משעממים וחסרי משמעות
4	3	2	1	60. אנחנו חותרים יחד לעזור אחד לשני, ויהי מה

4	3	2	1	61. כאשר המשפחה שלנו מתכננת פעילויות או מנסים דברים חדשים ומרגשים
4	3	2	1	62. אנחנו מקשיבים לבעיות של השני, לכאבים ופחדים
4	3	2	1	63. אנו נוטים לעשות את אותם דברים שוב ושוב ... זה משעמם
4	3	2	1	64. נראה שאנחנו מעודדים אחד את השני לנסות ולחוות דברים חדשים
4	3	2	1	65. עדיף להישאר בבית מאשר לצאת ולעשות דברים עם אחרים
4	3	2	1	66. מומלץ להיות פעיל וללמוד דברים חדשים
4	3	2	1	67. אנחנו פועלים יחד כדי לפתור בעיות
4	3	2	1	68. רוב הדברים העצובים שקורים הם תוצאה של מזל רע
4	3	2	1	69. אנו מבינים שחינו נשלטים על ידי מקריות ומזל

## FD

### צייני אם במהלך השנה האחרונה זה קרה למשפחה שלך תשובות כן/לא

לא	כן	70. נראה היה שלבן משפחה היו בעיות רגשיות
לא	כן	71. בן משפחה היה תלוי באלכוהול ו/או סמים
לא	כן	72. אלימות פיזית או מילולית
לא	כן	73. קושי גדל ביחסי המין עם הבעל (או בן/בת הזוג)
לא	כן	74. בעל ואישה נפרדו או התגרשו