

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: תפיסת אמהות את השנה הראשונה מהולדת ילדם המיוחד למשתתפות תכנית אני ואמי

פוחת בשנת: 2015 על ידי: מכלול – יחידת הערכה ומחקר

תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין

1	מטרת הכלי	הערכת תפיסת אימהות את השינויים שחוו מאז לידת ילדם עם תסמונת דאון, והשפעת השתתפות בתכנית "אני ואמי" על מעגלים משפחתיים נוספים.
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של מכלול (2017), אימהות לתינוקות עם תסמונת דאון אשר השתתפו בתכנית "אני ואמי".
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	השאלון משלב בין שאלות דירוג ושאלות פתוחות, על מנת להעריך ביצוע פעולות בחיי היום יום לפני ואחרי הולדת התינוק, תחושות לפני ואחרי הולדת התינוק, מחשבות לפי מעגלי האבל בעת הלידה לעומת זמן מילוי השאלון, דירוג גורמי תמיכה בחיים ודירוג עוצמת ותדירות משברים ונקודות אור. כמו כן מתקיימת הערכה איכותנית של הסיבות לשביעות רצון נמוכה מגורמי תמיכה שונים, חוסר סיפוק משגרת חיי היום יום, דוגמאות למשברים ונקודות אור, ותרומת תכנית אני ואמי למעגלים המשפחתיים – בעל, ילדים נוספים, סבים וסבתות, ודודים ודודות.
6	סוג סולם המדידה	עבור שאלות דירוג לפני-אחרי, סולם ליקרט בן 5 רמות (1=כלל לא, 5=במידה רבה מאוד). עבור שאלות דירוג גורמי תמיכה סולם ליקרט בן 5 רמות (1=שביעות רצון נמוכה, 5=שביעות רצון גבוהה).
7	סוג הפריטים בכלי	שאלות דירוג ושאלות פתוחות
8	אורך הכלי	11 שאלות רקע, 8 שאלות דירוג לפני-אחרי של ביצוע פעולות יום-יום, 7 שאלות דירוג לפני-אחרי של תחושות, 5 שאלות דירוג לפני-אחרי של מחשבות לפי מעגל האבל, 10 שאלות דירוג גורמי תמיכה בחיים, 6 שאלות דירוג מסוגלות עצמית, 3 שאלות דירוג תדירות ועוצמת משברים ונקודות אור ו-10 שאלות פתוחות. סה"כ 60 שאלות.

לא צוין	מהימנות	9
לא צוין	תקיפות	10

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
מכלול – יחידת הערכה ומחקר (2017), מחקר הערכה בנושא: התמודדות משפחות לילד עם תסמונת דאון המשתתפים בתכנית "אני ואמי", קרן שלם	166 למחקר המלא



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

תפיסת אמהות את השנה הראשונה מהולדת ילדם המיוחד (למשתתפות תכנית "אני ואמי")

אמהות יקרות,

קרן שלם ומשרד הרווחה מעוניינים להעריך את מידת תרומתה של תכנית "אני ואמי" לשיפור איכות חייו ולהתמודדות משפחתכם בשנת החיים הראשונה של התינוק. מטרת ההערכה לבחון את השפעת התכנית ולהרחיבה למקומות נוספים בארץ, כך שיתאפשר למשפחות נוספות ליהנות ממנה.

השאלון הינו **אנונימי** וישמש למטרות הערכה בלבד. נודה לך מאוד אם תקדישי מזמנך להשיב לנו על השאלות שיוצגו בפניך בשאלון זה.

תודה מראש על שיתוף הפעולה!
צוות מכלול, יחידת הערכה ומחקר, קרן שלם.

שאלות רקע (בשאלות בחירה אנא הקיפי בעיגול את בחירתך):

1. באיזו עיר/ישוב את גרה? _____
2. באיזו שנה נולדת? _____
3. לאיזו חברה את משתייכת? א. יהודית, ב. ערבית, ג. אחר – פרטי: _____
4. מהי רמת הדתיות שלך? א. חילונית, ב. מסורתית, ג. חרדית, ד. אחר – פרטי: _____
5. מהי רמת ההשכלה שלך? א. תעודת בגרות, ב. תואר ראשון, ג. תעודת שני, ד. אחר: _____
6. מהו עיסוקך המרכזי (מקצוע/תפקיד)? _____
7. האם את חברה בקבוצת תמיכה/קהילה/תיסמונת? א. כן, ב. לא. אם כן, אנא פרטי איזו: _____
8. כמה ילדים יש לך? _____
9. בן כמה התינוק (בחודשים)? _____, בן כמה הילד/ה הבכור/ה שלך (בשנים)? _____
10. באיזה גיל נכנס התינוק למעון? _____
11. באיזו מידה המשאבים הכלכליים שלכם כמשפחה מספיקים למחייתכם? (אנא הקיפי בעיגול)
א. מספיקים במידה רבה מאוד, ב. במידה רבה, ג. במידה בינונית, ד. במידה מועטה, ה. לא מספיקים כלל

שינויים בתקופת השנה הראשונה להולדת הילד:

לפניך מספר פעילויות בחיי היום-יום. אנא דרגי (בין 1 ל-5) באיזו תדירות ביצעת כל אחת מהפעולות הללו לפני הולדת הילד (בצד ימין של הטבלה) ובאיזו תדירות את מבצעת פעילויות אלו כיום (בצד שמאל)?
1 = כלל לא מבצעת, עד 5 = מבצעת במידה רבה מאוד

כיום					<i>פעילויות בחיי היום-יום</i>	<u>לפני הולדת הילד</u>				
5	4	3	2	1		5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	אני יוצאת לעבודה מחוץ לבית	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	אני יוצאת לקניות וסידורים	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	אני יוצאת ללימודים (רכישת מקצוע או העשרה)	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	אני נפגשת עם המשפחה המורחבת	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	אני נפגשת עם חברות	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	אני יוצאת לפעילויות פנאי (פעילות גופנית, ערבי נשים, סרטים, הצגות, ...)	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	אני מקדישה זמן לאחים של התינוק	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	אני מקדישה זמן לבעלי	5	4	3	2	1

תחושות ומחשבות - בעת הולדת הילד והיום (כעבור כשנה)

לפנייך מספר תחושות ולאחריהן מספר מחשבות המאפיינות מצבים בחיי היום-יום. אנא נסי לדרג באיזו מידה חשת כל אחת מהתחושות והמחשבות הללו בעת הולדת הילד/ה (בצד ימין של הטבלה), ובאיזו מידה את חשה תחושות ומחשבות אלו כיום (בצד שמאל של הטבלה).

שימי לב - הטבלה הקודמת התייחסה לתקופה שלפני הולדת הילד ואילו הטבלאות הבאות מתייחסות לתקופה בה

נולד הילד. אנא דרגי תחושותייך באופן הבא: 1 = אני כלל לא מרגישה כך

2 = לעיתים רחוקות

3 = מידי פעם

4 = לעיתים קרובות

5 = אני מרגישה כך כל הזמן

כיום					תחושות	בעת הולדת הילד/ה				
5	4	3	2	1	תקווה	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	בדידות	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	לחץ	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	אשמה	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	סיפוק	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	בושה	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	שמחה	5	4	3	2	1

כיום					מחשבות	בעת הולדת הילד/ה				
5	4	3	2	1	"זה לא יכול להיות... זה בלתי נתפס... אני לא מאמין..."	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	מחשבות של כעס והאשמה במה שקרה	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	מחשבות על "מה היה קורה אם..."	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	"הכול חסר טעם... בשביל מה לטרוח? בשביל מה לחיות?"	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	מחשבות של השלמה וקבלה של המצב כפי שהוא	5	4	3	2	1

קבלת תמיכה:

מהי מידת **שביעות רצוןך מהתמיכה** שאת מקבלת מהמקורות הבאים: (במידת הצורך ניתן לסמן "לא רלוונטי")

לא רלוונטי	5 = שביעות רצון גבוהה	4	3	2	1 = שביעות רצון נמוכה	מקורות תמיכה
	5	4	3	2	1	משפחה מורחבת
	5	4	3	2	1	אחיו של התינוק
	5	4	3	2	1	בעלך
	5	4	3	2	1	החברות שלך
	5	4	3	2	1	שירותי הרווחה
	5	4	3	2	1	טיפת חלב / מ.להתפתחות הילד
	5	4	3	2	1	הקהילה אליה את משתייכת
	5	4	3	2	1	תכנית "אני ואמי"
	5	4	3	2	1	מעון יום שיקומי
	5	4	3	2	1	קבוצות תמיכה (במידה ויש לך)

אחר - אנא צייני במידה ויש מקור תמיכה משמעותי נוסף עבורך:

במידה ושביעות רצוןך מגורם כלשהוא מאלה שהוצגו בטבלה הקודמת היא נמוכה – נשמח אם תפרטי לנו **ממה נובע** חוסר שביעות רצוןך:

אנא עני על שבע השאלות הבאות – תוך דירוג המידה הנכונה ביותר בעינייך:

5 = במידה רבה מאוד	4 = במידה רבה	3 = במידה בינונית	2 = במידה מועטה	1 = במידה מועטה מאוד	
5	4	3	2	1	1. באיזו מידה את מרגישה שיש לך כלים לקדם את הילד?
5	4	3	2	1	2. באיזו מידה את מרגישה כאימא שאת מסוגלת להעניק לתינוק שלך את צרכיו?
5	4	3	2	1	3. באיזו מידה את מרגישה כאימא שאת מסוגלת להעניק לילדייך הנוספים את צרכיהם?
5	4	3	2	1	4. באיזו מידה את שבעת רצון מהאופן בו <u>את</u> מצליחה לתפקד בשנה האחרונה?
5	4	3	2	1	5. באיזו מידה את שבעת רצון מהאופן בו מצליח <u>בעלך</u> לתפקד בשנה האחרונה?
5	4	3	2	1	6. באיזו מידה שגרת החיים של משפחתך כיום (לאחר כשנה מהולדת הילד) מספקת אותך?

במידה ושגרת החיים כיום **איננה** מספקת אותך – באילו היבטים את חשה חוסר סיפוק? _____

השאלות הבאות מתייחסות לנקודות משבר ונקודות אור הקשורות להצטרפותו של הילד המיוחד למשפחתכם:

1א. באיזו תדירות חוויתם **משברים** בשנה האחרונה, הקשורים להצטרפותו של הילד המיוחד? (הקיפי בעיגול)

א. לעיתים קרובות , ב. מידי פעם , ג. לעיתים רחוקות , ד. כלל לא חווינו משברים

1ב. נסי להעריך באופן כללי את **עוצמת** המשברים שחוויתם: (הקיפי בעיגול)

א. עוצמה חזקה , ב. עוצמה בינונית , ג. עוצמה חלשה

1ג. באילו דרכים התמודדתם עם המשברים שחוויתם? _____

2. באיזו מידה חוויתם הצלחות משמעותיות או ראיתם **נקודות אור**, הקשורות לילד המיוחד? (הקיפו בעיגול)

א. לעיתים קרובות , ב. מידי פעם , ג. לעיתים רחוקות , ד. כלל לא ראינו נקודות אור

* אנא תן/י דוגמא לאחת מ**נקודות האור** או ההצלחות המשמעותיות שחוויתם במשפחה בשנה זו:

תרומת התכנית והצעות לשיפור:

1. האם תכנית "אני ואמי" תרמה לבני המשפחה (למשל בתחושות אישיות או באפשרות לעבוד/ללמוד/לבלות/לעסוק בדברים אישיים ועוד...)? אלא סמני האם התכנית תרמה או לא-תרמה ותני דוגמא במה היא תרמה?

בני המשפחה	האם תרמה?	דוגמא – במה התכנית תרמה להם?
בעלך	כן / לא	
ילדייך הנוספים	כן / לא	
סבים/סבתות	כן / לא	
דודים/דודות	כן / לא	

במידה ויש לך רעיונות לשיפור התכנית – נשמח לשמוע אותם

נשמח אם תציעי רעיונות נוספים לדרכים בהן ניתן לתמוך ולסייע למשפחות בשנת החיים הראשונה של ילד מוגבלות שכלית:

תודה מקרב לב על שיתוף הפעולה!
מצוות מכלול, יחידת הערכה ומחקר, קרן שלם.