

כלי מחקר זה נלקח מתוך [מאגר כלי המחקר](#) של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו
סיפור 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: [שאלון "מה אני מרגיש"](#)

פותח במקור בשנת: 1990 על ידי: Asher, Parkhurst, Hymel, & Williams

תורגם לעברית בשנת: 1991 על ידי: Margalit

1	מטרת הכלי	להעריך תחושת בדידות
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	במחקרם של פרופ' אל-יגון, פרופ' רימרמן ופרופ' מרגלית (2020), צעירים עם מש"ה בגילאים 15-30. במחקרם של פרופ' היימן וד"ר אבישר (2020), מורים, הורים ותלמידים עם מש"ה/ללא מש"ה.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי (במחקרם של פרופ' אל-יגון, פרופ' רימרמן ופרופ' מרגלית (2020), בסיוע מראיינות).
5	מבנה הכלי	כולל 16 היגדים לדירוג העוסקים בתחושות של בדידות ו- 8 היגדים מסיחים. הפריטים מדורגים על במחקרם של פרופ' אל-יגון, פרופ' רימרמן ופרופ' מרגלית (2020), הותאמו הפריטים גם לסביבת עבודה/דיר.
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט בן 5 דרגות בטווח הנע מ- 1 (לא נכון) ועד 5 (נכון).
7	סוג הפריטים בכלי	היגדים לדירוג.
8	אורך הכלי	24 פריטים.
9	מהימנות	במחקרם של פרופ' אל-יגון, פרופ' רימרמן ופרופ' מרגלית (2020), מהימנות השאלון נעה לאורך שנות המחקר בין $\alpha = 0.78$ ל- $\alpha = 0.91$. במחקרם של פרופ' היימן וד"ר אבישר (2020) מהימנות השאלון הייתה $\alpha = 0.9$.
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
139 למחקר המלא	פרופ' מיכל אל-יגון, פרופ' אריק רימרמן ופרופ' מלכה מרגלית (2020), החיים בקהילה בעיניהם של צעירים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. בית הספר לחינוך, אוניברסיטת ת"א; הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה; מרכז אקדמי פרס, רחובות, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת תל אביב.
890-66-2018 למחקר המלא	פרופ' טלי היימן וד"ר גלעדה אבישר (2020), בחינת שילוב תלמידים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בישראל: מאפיינים עיקריים ומידת שביעות הרצון של הצוות החינוכי, של התלמידים ושל הוריהם. האוניברסיטה הפתוחה והמכללה האקדמית בית ברל.



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

מה אני מרגיש?

לפניך רשימה של דברים שצעירים בגילך מרגישים. קרא כל משפט, וחשוב על עצמך. החלט עד כמה המשפט מתאים לך, והקף את המספר המתאים.

	1 לא נכון	2 כמעט אף פעם לא נכון	3 לפעמים	4 כמעט תמיד נכון	5 נכון	
	לא נכון	לפעמים	נכון			
	1	2	3	4	5	1. קל לי להתיידד עם חברים חדשים בבי"ס/ בעבודה
	1	2	3	4	5	2. אני אוהב לקרוא
	1	2	3	4	5	3. אין לי עם מי לדבר בכתה/בעבודה/בדירה
	1	2	3	4	5	4. אני עובד היטב עם אחרים
	1	2	3	4	5	5. אומרים לי שאני אדם שמח
	1	2	3	4	5	6. קשה לי למצוא חברים חדשים
	1	2	3	4	5	7. אני אוהב את ביה"ס/מקום העבודה/הדירה שלי
	1	2	3	4	5	8. יש לי הרבה חברים בכיתה/עבודה/דירה שלי
	1	2	3	4	5	9. אני מרגיש לבד בביה"ס/עבודה/דירה
	1	2	3	4	5	10. אני מוצא לי חבר כשאני צריך
	1	2	3	4	5	11. בדרך כלל יש לי מצב רוח טוב
	1	2	3	4	5	12. קשה לי לגרום לאנשים לחבב אותי
	1	2	3	4	5	13. אני אוהב מחשבים
	1	2	3	4	5	14. אין לי עם מי לשחק/לדבר/לבלות
	1	2	3	4	5	15. אני אוהב מוסיקה
	1	2	3	4	5	16. אני מסתדר עם חברי
	1	2	3	4	5	17. אני מרגיש מחוץ לעניינים בביה"ס/עבודה/דירה
						18. כשאני צריך עזרה בביה"ס/דירה/עבודה אין חברים שאני יכול לפנות אליהם
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	19. אני אוהב לצפות בטלוויזיה
						20. קורה לי שאני לא מסתדר עם חברים
	1	2	3	4	5	בבית הספר/בעבודה/בדירה
	1	2	3	4	5	21. אני בודד
	1	2	3	4	5	22. ילדים בכיתה/עבודה/דירה שלי מחבבים אותי
	1	2	3	4	5	23. אני אוהב סרטים
	1	2	3	4	5	24. אין לי הרבה חברים