

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: שאלון של שאלוק בנושא איכות חיים

פוח בשנת: 1993, על ידי: שאלוק וקייט (Schalock & Keith, 1993; Reiter & Schalock, 2007)

תורגם לעברית בשנת: לא צויין על ידי: לא צויין

1	מטרת הכלי	מדידת איכות חיים בארבעה תחומים מרכזיים: תחושת סיפוק, תחושת מסוגלות, תחושת העצמה, תחושת שייכות חברתית וקהילתית.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	תלמידים עם לקויות קוגניטיביות. מתאים לאוכלוסייה של צעירים הלוקים בפיגור שכלי קל ובינוני.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	ארבעה תחומים: 1. שביעות רצון ואושר, משמע מידת ההגשמה של צורך או של רצון כלשהו, והאושר או השביעות הרצון שהם פועל יוצא של הגשמה זו. שביעות הרצון מתייחסת לשעשוע ולהנאה, לחוויות אישיות ולתחושות כלפי מצבי חיים וכלפי מצבים חברתיים כלליים. 2. יכולת/יצרנות, כפי שהדבר בא לידי ביטוי בעבודה יצרנית או בעבודה התורמת לקהילה; 3. כוח/עצמאות, פירוש הזדמנות להפעיל בקרה על הסביבה, לקבל החלטות ולחפש אפשרויות. 4. השתייכות חברתית/ השתלבות קהילתית, המתבטאת בהשתתפות בפעילויות קהילתיות, בשימוש במשאבים קהילתיים ובפיתוח והתנסות במגעים חברתיים בין-אישיים.
6	סולם המדידה	לכל שאלה שלוש תשובות אפשריות. התשובה הראשונה מזכה את הנבדק בנקודה אחת, התשובה השנייה בשתי נקודות והתשובה השלישית בשלוש נקודות. כל אחד מארבעת ממדי איכות חיים מנוקד בנפרד. לכל ממד 10 שאלות. טווח הציונים נע בין 10 נקודות לבין 30 נקודות לכל ממד. התוצאה הסופית של איכות חיים כללי מושגת על ידי סיכום הציונים המתקבל בארבעת הממדים.
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי בחירה ודירוג
8	אורך הכלי	40 פריטים
9	מהימנות	במחקרה של רייטר (2008) דווחו ערכי אפלא קרונבר הבאים: תחושת סיפוק – $\alpha=0.75$, תחושת מסוגלות – $\alpha=0.82$, תחושת העצמה – $\alpha=0.7$, תחושת שייכות חברתית וקהילתית – $\alpha=0.6$. אלמוסני (2001) ציינה כי "רמת המהימנות של השאלון היא 0.87". במחקרם של קרני ווייזר ונוימן (2020), נמצאה רמת מהימנות $\alpha=0.76$.
10	תקיפות	תיקוף השאלון נעשה באמצעות קבוצות של נבדקים מארצות שונות וביניהן ישראל.

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
<u>28</u>	פרופ' רייטר שונית (2008). תלמידים עם לקויות קוגניטיביות באוניברסיטה: קורס העשרה לימודית באזרחות והכנה לחיים בקהילה, באמצעות לימודי מחשב באוניברסיטת חיפה. אוני' חיפה.
<u>507</u>	אלמוסני ג'ואל-יעל (2001). ההשפעה על שני סגנונות הוראה בפעילות גופנית על איכות חייהם של צעירים הלוקים בפיגור שכלי קל ובינוני. תואר שלישי. אוניברסיטת חיפה. מנחה: פרופ' רייטר שונית, ד"ר בן-סירא דוד.
<u>506</u>	ערער אפרת (2000). איכות חיים, קשרי חברות ופעילות פנאי בקרב אנשים עם פיגור שכלי החיים באומנה ובדיור קהילתי. תואר שני. אוני' חיפה. מנחה: ד"ר דובדבני אילנה.
<u>571</u>	האלה האבס אבו עיד (2010). הקשר בין תפיסת אקלים חברתי לבין הזדקנות מוצלחת אצל אנשים עם פיגור שכלי. אוני' חיפה. תואר שני. מנחה: ד"ר דובדבני אילנה.
<u>68</u>	פרופ' שונית רייטר וד"ר רן נוימן (2013). המאפיינים המשמעותיים וההשלכות של קשר זוגי, מנקודת מבטם של אנשים עם לקות אינטלקטואלית החיים בזוגיות. השוואה בין איכות חיים ודימוי עצמי של אנשים הנמצאים במערכת יחסית זוגית ובמערכת יחסים חברית. חלק מעבודה לתואר שלישי. הפקולטה לחינוך, החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה.
890-67-2018 למחקר המלא	ד"ר נירית קרני -וייזר וד"ר רן נוימן (2020). תרומתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" להתמודדות עם אלימות מילולית ולשיפור איכות חייהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית המתגוררים במסגרות דיור חוץ ביתיות. החוג לחינוך, המכללה האקדמית תל חי.



למאגר המחקרים של קרן שלם

שאלון איכות חיים של שאלוק

Reiter & Schalock (2007)

שאלון איכות חיים

שם :

גיל :

תאריך מילוי השאלון :

הוראות : כל אחד מארבעת ממדי איכות חיים (שביעות רצון, יכולת/יצרנות, כוח/עצמאות, השתלבות חברתית / השתייכות קהילתית) מנוקד באופן נפרד. טווח הציונים נע בין 10 נקודות לבין 30 נקודות לכל ממד. התוצאה הסופית מושגת על ידי סיכום הציונים המתקבלים בארבעת הממדים.

תוצאות ממדי איכות חיים :

שביעות רצון:

יכולת/יצרנות:

כוח/עצמאות:

השתלבות חברתית/השתייכות קהילתית:

תוצאה כוללת:

מספר נבדק

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	אחדות
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	עשרות

שביעות רצון

1. באופן כללי היית אומר שהחיים:

☐ לא "נותנים" לך הזדמנות

☐ "מתייחסים" אליך כמו לכל אחד

☐ מתייחסים אליך יותר טוב

2. כמה כיף והנאה גורמים לך החיים:

☐ לא הרבה

☐ במידה מסוימת

☐ הרבה

6. איך שכניך נוהגים בך?

☐ רע מאוד (נמנעים ממגע עמך, מציקים לך וכו')

☐ די טוב (אומרים שלום, מבקרים וכו')

☐ טוב מאוד (מזמינים אותך לפעילויות, קפה וכו')

7. באיזו מידה הכינה אותך התוכנית החינוכית או השיקומית שלך למה שאתה עושה כעת?

☐ לא טוב

☐ במידה מסוימת

☐ טוב מאוד

3. בהשוואה לאחרים האם אתה מסתדר טוב, כמו כל אחד אחר או פחות טוב מאחרים.

☐ גרוע יותר

8. האם יש לך פחות או יותר בעיות ממה שיש לאנשים אחרים

☐ יותר בעיות מאחרים

☐ כמו כל אחד אחר

☐ אותו מספר הבעיות כמו לאחרים

☐ טוב יותר

☐ פחות בעיות מאחרים

4. האם רוב הדברים שקורים לך הם:

9. כמה פעמים בחודש אתה מרגיש בודד

☐ מאכזבים

☐ לעיתים קרובות לפחות פעם או פעמיים בשבוע

☐ סבירים

☐ לפעמים, לפחות 5 או 6 פעמים בחודש

☐ משביעי רצון

☐ לעיתים רחוקות, אף פעם לא יותר מפעם או פעמיים בשנה

5. עד כמה אתה מרוצה מביתך הנוכחי או מסדרי הדיור שלך ?

10. האם אתה מרגיש אי פעם לא שייך במצבים חברתיים

☐ לא מרוצה

☐ תמיד

☐ די מרוצה

☐ לפעמים

☐ מאוד מרוצה

☐ לעיתים רחוקות

מספר נבדק

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
										אחדות
										עשרות

יכולת יצרנות

16. האם אתה לומד מיומנויות שיעזרו לך לקבל עבודה שונה או טובה יותר ?

☐ לא עבודתי אינה דורשת או מספקת הזדמנות ללמידת מיומנויות חדשות

☐ אינני בטוח

☐ כן, בהחלט

11. כמה מוצלח את החושב את עצמך לעומת אחרים

☐ פחות מוצלח מהאנשים סביבי

☐ מוצלח כמו אנשים סביבי

☐ יותר מוצלח מאנשים סביבי

17. האם אתה מרגיש שאתה מקבל שכר הוגן על עבודתך ?

☐ לא, אני לא מרגיש שמשלמים לי מספיק

☐ לפעמים

☐ כן, בהחלט

12. האם אתה מרגיש שפעילויותך היום-יומיות בעלות ערך לעצמך או לאחרים ?

☐ אינני בטוח או בהחלט לא

☐ ייתכן

☐ כן, בהחלט

הערה : אם האדם אינו עובד אל תשאל שאלות 13-20. נקד את הפריטים 13-20 בציון 1

18. האם העבודה מספקת לך מספיק כסף לקנות דברים שאתה רוצה ?

☐ לא, אינני יכול מקבל בהחלט מספיק כסף לקנות

13. כמה טוב אתה מרגיש כשאתה בעבודתך ?

☐ אני לא טוב

דברים שאני רוצה

☐ אני צריך לחכות כדי לקנות כמה פריטים או כלל לא לקנות אותם

☐ כן, כרגיל אני יכול לקנות את הדברים הסבירים שאני רוצה

☐ אני טוב אבל אף אחד לא אומר לי שאני טוב

☐ טוב מאוד ואחרים אומרים לי שאני טוב

19. עד כמה אתה מרוצה מהטבות שאתה מקבל במקום עבודתך ?

☐ איני מרוצה

☐ די מרוצה

☐ מאוד מרוצה

14. איך מתייחסים אליך אנשים בעבודתך ?

☐ כשונה מאוד מהאחרים

☐ קצת שונה מהאחרים

☐ דומה לעובדים אחרים

20. עד כמה הדוק הפיקוח עליך בעבודה ?

☐ מנהל העבודה נמצא תמיד בעובדה ובודק את עבודתי

☐ המנהל נמצא לעיתים קרובות בין אם אני צריך אותו ובין אם לא

☐ המנהל נמצא רק שאני צריך אותו

15. עד כמה הנך שבע רצון ממיומנות וניסיון שרכשת או הנך רוכש בעבודתך ?

☐ בלתי מרוצה

☐ די מרוצה

☐ מאוד מרוצה

נבדק

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	אחדות
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	עשרות

כוח / עצמאות

25. מתי יכולים לבקר אותך חברים בביתך?

☐ רק בימים מסוימים

☐ בכל יום כל עוד משהו אחר מסכים או נמצא שם

☐ ככל שאני רוצה

21. איך החלטת לבצע את התפקיד או פעילויות יומיות אחרות בהם אתה עוסק כעת?

☐ משהו אחר החליט בשבילי

☐ זה היה הדבר היחיד האפשרי או זה שיכולתי למצוא

☐ בחרתי בו בשל השכר, ההטבות או העניין

26. האם יש לך מפתח לביתך?

☐ לא

☐ כן, יש לי מפתח אך הוא נועל רק את חדרי

☐ כן, יש לי מפתח ואני משתמש בו כרצוני

22. מי מחליט כיצד אתה מוציא את כספך?

☐ משהו אחר מחליט

☐ אני מחליט עם עזרה מאחרים

☐ אני מחליט

27. האם מותר לך להחזיק חיית מחמד אם אתה רוצה בכך?

☐ לא

☐ כנראה שכן אך יש צורך לשאול

23. איך אתה משתמש בשרותי הרפואה (רופא שיניים וכו')?

☐ אף פעם לא בעצמי

☐ מלווה על ידי משהו, או אדם אחר קבע את הפגישה

☐ כמעט תמיד בעצמי

☐ כן, בהחלט

24. עד כמה יש פיקוח על מה שאתה עושה (כמו הליכה לישון , אוכל ובילויים)
28. האם יש לך אפוטרופוס ?

☐ מעט מאוד

☐ כן יש לי אפוטרופוס מלא

☐ במידה מסוימת

☐ כן יש לי אפוטרופוס מוגבל

☐ מלא

☐ לא אני אחראי על עצמי

29. האם יש אנשים שחיים אתך שלפעמים מכאיבים לך,
מציקים לך מפחידים אותך או מכעיסים אותך ?
30 באופן כללי תוכל לומר שחיך הם ?

☐ כן ובעיות אלו חוזרות על עצמן כל יום או יותר מאשר פעם
ביום

☐ בדרך כלל מתכננים עבורך

☐ כן ובעיות אלה חוזרות על עצמן פעם בחודש

☐ די מתוכננים עבורך

☐ לא

☐ מתוכננים על ידך

נבדק

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	אחדות
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	עשרות

השתייכות חברתית / אינטגרציה קהילתית

31. לכמה מועדונים עירוניים או קהילתיים (כולל פעילויות דתיות) אתה משתייך ?
34. כמה פעמים בשבוע אתה מדבר אל (או מתרועע עם) שכניך בחצר או בביתם ?

☐ לעיתים רחוקות 1-2 פעמים בחודש או פחות

☐ אף אחד

☐ 1-2 פעמים בשבוע

☐ רק אחד

☐ 3-4 פעמים בשבוע

☐ שניים עד שלוש

32. עד כמה הינך שבע רצון ממועדונים וארגונים (כולל פעילויות דתיות) אליהם אתה משתייך ?
35. האם חברים מבקרים אותך בביתך ?

☐ כמעט אף פעם או אף פעם

☐ לא רלוונטי

☐ לפעמים

☐ לא מרוצה או מאוד לא מרוצה

☐ ככל שאני רוצה

☐ די מרוצה

33. האם אתה דואג באשר לציפיותיהם של האנשים ממך ?
36. באיזה תדירות אתה עוסק בפעילויות של בילוי (ביקור בבתים, מסיבות ריקודים, קונצרטים, מחזות) בקהילתך ?

☐ פחות מפעם בחודש

☐ אף פעם

☐ 1-2 פעמים בחודש

☐ לעיתים אף לא כל הזמן

☐ 3-4 פעמים בחודש

☐ כל הזמן

39. מה אשר לחברי משפחתך (שלך), האם הם גורמים לך להרגיש ?

37. האם אתה משתתף באופן פעיל בפעילויות בילוי אלו (ראה בשאלה 36) ?

☐ כאדם מבחור

☐ אף פעם

☐ לפעמים כחלק מהמשפחה

☐ לעיתים רחוקות

☐ כחלק חשוב מהמשפחה

☐ רוב הזמן

40. באופן כללי האם היית אומר שחייך הם ?

38. מה הם הזדמנויותיך להיפגש ?

☐ חסרי תועלת

☐ אין לי הזדמנות להיפגש או להינשא

☐ בסדר

☐ אחרים מחליטים עם מי אני אפגש או אתחתן

☐ בעלי ערך רב

☐ אני נשוי או חופשי להיפגש עם כל אחד שאני בוחר בו