

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. שאלון זה מוגן בזכויות יוצרים ואין לעשות בו שימוש כלשהו ללא אישור בכתב מבעלי הזכויות, לפי ההנחיות באתר <https://www.stars-society.org>.

שם הכלי: שאלון תחושת הקוהרנטיות - Sense of Coherence Scale

פותח בשנת: 1983, 1987, על ידי: Antonovsky

תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין

1	מטרת הכלי	לבדוק את מידת הביטחון של הנחקרים בעצמם ובעולם, את תחושת המסוגלות והשליטה שלהם, ואת מידת יכולתם להבין את המציאות שבה הם חיים.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	הורים לילדים עם פיגור שכלי
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	השאלון כולל שאלות לדירוג על בסיס 3 מרכיבים של תחושות אישיות: 1. מובנות – למשל "האם קורה שיש לך הרגשה שאתה במצב לא מוכר ולא יודע מה לעשות? 2. ניהוליות – למשל "האם קורה לך שיש לך הרגשות שאתה לא בטוח/ה שתוכל/י לשלוט בהם?" 3. משמעות – למשל "האם קורה שיש לך הרגשות שאין הרבה משמעות לדברים בהם אתה מעורב/ת בחיי היום יום?"
6	סוג סולם המדידה	התשובות הוערכו על פ סולם ליקרט בן 7 דרגות, מ- 1 = אף פעם, עד 7 = תמיד. ציון גבוה מציין רמת קוהרנטיות גבוהה. (יש לשים לב כי יש מספר שאלות הפוכות בשאלון)
7	סוג הפריטים בכלי	דירוג
8	אורך הכלי	29 פריטים לדירוג
9	מהימנות	במחקרם של דרורי, פלוריאן וקרביץ (1991) דווחו מהימנויות (אלפא של קרונברך) בין 0.82 ל 0.95, במחקר של טוביאס (2007) המהימנויות היו: מובנות – 0.75, ניהוליות – 0.72, משמעותיות – 0.81. במחקר של כהן (2008) דווחה מהימנות של 0.73 ובמחקר של פרופ' אלקרנאוי עליאן (2009) מהימנות של 0.78. במחקר שבדק מהימנות כיציבות באמצעות מבחן-מבחן חוזר, נעו המהימנויות בין 0.72 ל 0.95 לאחר שנה, 0.64 לאחר 3 שנים, בין 0.42 ל 0.45 לאחר 4 שנים ו 0.54 לאחר 10 שנים (Eriksson & Lindstrom)

		(2006).
10	תקיפות	תקפות השאלון נבדקה באמצעות: 1. תוקף ניבוי - נמצא כי השאלון מנבא תוצאות עתידיות, 2. תוקף מבנה - נמצא מתאם גבוה בין השאלון למבחנים סטנדרטיים אחרים (Eriksson & Lindstrom, 2006).

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
616	מהא נאטור (2014). הורות למתבגר עם לקות אינטלקטואלית בעדה הדרוזית: השוואה בין הורים דרוזים למתבגרים עם לקות אינטלקטואלית לבין הורים דרוזים למתבגרים ללא לקות אינטלקטואלית במדדים לחץ, תחושת קוהרנטיות ותקווה. החוג לחינוך מיוחד, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה.
589	למיס עודה (2014). צמיחה אישית של אמהות ערביות המגדלות ילד עם וללא נכות אינטלקטואלית. הפקולטה לחינוך - החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה.
18	פרופ' עליאן אלקרינאוי ופרופ' ורד סלונים נבו (2009). תפיסת הילד החריג במשפחה הבדואית והשפעתה על דימויה ותפקודה של היחידה המשפחתית. ביה"ס לעבודה סוציאלית, אונ' בן גוריון.
530	אורנה טוביאס (2007). תחושת צמיחה בקרב אבות ואימהות לילדים עם פיגור שכלי -השוואה בין משפחות חרדיות ללא חרדיות. ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן.
558	אלישבע כהן (2008). בדיקת הקשר בין אווירה משפחתית, קוהרנטיות ותקווה הורית להשתתפותם של ילדים ומתבגרים עם פיגור שכלי בגילי 10-21. החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת תל אביב.



- [למאגר המחקרים של קרן שלום](#)
- [למאגר כלי המחקר של קרן שלום](#)

שאלון תחושת קוהרנטיות- גרסה ארוכה (Antonovsky (1983, 1987)

לפניך סידרה של שאלות המתייחסות לצדדים שונים של חיינו. לכל שאלה יש 7 אפשרויות תשובה, כאשר 1 ו- 7 הן התשובות הקיצוניות. אם המילים מתחת לספרה 1 הן המתאימות לך ביותר סמן 1. אם המילים מתחת לספרה 7 מתאימות לך, סמן 7. אם את/ה מרגיש/ה אחרת, סמן/ני את הספרה הקרובה ביותר עפ"י הרגשתך, ל- 1 או ל- 7. לכל שאלה סמן/ני תשובה אחת בלבד. מובן מאליו שאין תשובות נכונות: התשובה הנכונה היא התשובה שלך.

1. כשאתה מדברת עם אנשים, האם יש לך הרגשה שהם לא מבינים אותך?

אף פעם אין	1	2	3	4	5	6	7	תמיד יש לך
לך הרגשה כזו								הרגשה כזו

2. בעבר, כשהיית צריך לעשות משהו שהיה תלוי בשיתוף פעולה עם אחרים, האם הרגשת:

בטוח שזה לא	1	2	3	4	5	6	7	בטוח שזה כן
יצא לפועל								יצא לפועל

3. חשוב על האנשים שאיתם אתה בקשר יום-יומי, חוץ מאלה הכי קרובים אליך. עד כמה אתה מכירה את רובם?

אתה חשוא שהם	1	2	3	4	5	6	7	אתה מכירה אותם
זרים לך								טוב מאד

4. האם יש לך הרגשה שלא אכפת לך מה הולך סביבך?

לעיתים רחוקות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים
או אף פעם								קרובות

5. האם קרה בעבר שהופתעת מהתנהגות של אנשים שחשבת שאתה מכירה היטב?

אף פעם לא קרה	1	2	3	4	5	6	7	תמיד קרה
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------

6. האם קרה שאנשים שסמכת עליהם אכזבו אותך?

אף פעם לא קרה	1	2	3	4	5	6	7	תמיד קרה
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------

7. איך החיים נראים לך?

מלאי עניין	1	2	3	4	5	6	7	שגרתיים לגמרי
------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

8. האם עד עכשיו, היו לך בחיים מטרות ויעדים?

לא היו בכלל	1	2	3	4	5	6	7	היו מטרות ויעדים ברורים מאד
מטרות ויעדים								

9. האם קורה שיש לך הרגשה שמתייחסים אליך בצורה לא הוגנת?

לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

10. חייך בעשר השנים האחרונות היו:

מלאי שינויים	1	2	3	4	5	6	7	לגמרי עקביים ומסודרים
--------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

מבלי לדעת מה יהיה הלאה

11. הדברים שתעסוק/תעסקי בהם בעתיד לרוב יהיו:

מרתקים לגמרי	1	2	3	4	5	6	7	משעממים עד מוות
--------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

12. האם קורה שיש לך הרגשה שאתה במצב לא מוכר ולא יודעת מה לעשות?

לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

13. איך נראים לך החיים?

לדברים מכאיבים בחיים תמיד ניתן למצוא פתרון	1	2	3	4	5	6	7	לדברים מכאיבים בחיים אי אפשר למצוא פתרון
--	---	---	---	---	---	---	---	--

14. כשאתה חושבת על החיים שלך, אתה לעיתים קרובות:

מרגישה עד כמה זה טוב לחיות	1	2	3	4	5	6	7	שואלת את עצמך למה בכלל אתה קיים
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------------------------------

15. כשאתה עומדת בפני בעיה קשה אז:

לבחור פתרון זה תמיד עניין קשה ומבלבל	1	2	3	4	5	6	7	לבחור פתרון זה תמיד עניין לגמרי ברור
--	---	---	---	---	---	---	---	--

16. הדברים שאתה עושה בתפקידיך היום-יומיים:

גורמים הנאה וסיפוק עמוק	1	2	3	4	5	6	7	גורמים כאב ושעמום
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

17. החיים שלך בעתיד יהיו:

מלאי שינויים מבלי לדעת מה יהיה הלאה	1	2	3	4	5	6	7	לגמרי עקביים ומסודרים
---	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

18. כשמשוה לא נעים קרה לך בעבר, הנטייה שלך היתה:

7	6	5	4	3	2	1	"לאכול" את עצמך
להגיד : "טוב, זהו זה, עלי לחיות עם זה" ולהמשיך							

19. כל כמה זמן יש לך בראש מחשבות ורעיונות מבולבלים?

7	6	5	4	3	2	1	לעיתים קרובות או אף פעם
לעיתים רחוקות							

20. כשאתה עושה משהו שנותן לך הרגשה טובה :

7	6	5	4	3	2	1	אתה בטוחה שההרגשה הטובה תימשך
אתה בטוחה שמהו יקרה ויקלקל את ההרגשה							

21. האם קורה שיש לך הרגשות שהיית מעדיף/מעדיפה לא להרגיש אותן?

7	6	5	4	3	2	1	לעיתים קרובות או אף פעם
לעיתים רחוקות							

22. אתה מצפה שחייך האישים בעתיד יהיו :

7	6	5	4	3	2	1	לגמרי בלי משמעות ותכלית
מלאי משמעות ותכלית							

23. האם אתה חושבת שתמיד יהיו אנשים שאפשר לסמוך עליהם בעתיד?

7	6	5	4	3	2	1	אתה לגמרי בטוחה שיהיו כאלה
אתה בספק רב אם יהיו כאלה							

24. האם קורה שיש לך הרגשה שאתה לא יודעת בדיוק מה עומד לקרות?

7	6	5	4	3	2	1	לעיתים קרובות או אף פעם
לעיתים רחוקות							

25. אנשים רבים - אפילו בעלי אופי חזק - מרגישים עצמם לפעמים כמו "מסכנים". האם הרגשת כך בעבר?

7	6	5	4	3	2	1	אף פעם לא הרגשת כך
לעיתים קרובות הרגשת כך							

26. האם לאחר שקרו דברים, התברר לך בדרך כלל ש :

7	6	5	4	3	2	1	הגזמת או הפחתת בחשיבות העניינים
ראית את הדברים ביחס הנכון							

27. כשאתה חושבת על הקשיים שיהיו לך בדברים החשובים בחייך, האם יש לך הרגשה :

7	6	5	4	3	2	1	שתמיד תצליחי להתגבר על הקשיים
שלא תצליחי להתגבר על הקשיים							

28. האם יש לך הרגשה שאין הרבה משמעות לדברים בהם אתה מעורבת בחיי היום-יום?

לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

29. האם קורה שיש לך הרגשות שאתה לא בטוחה שתוכלי לשלוט בהם?

לעיתים קרובות	1	2	3	4	5	6	7	לעיתים רחוקות או אף פעם
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

SOC – Antonovsky (1983, 1987) استمارة الشعور بالمتابعة

امامك مجموعة أسئلة تتطرق لجوانب متعددة من حياتنا. لكل سؤال سبع امكانيات إجابة التي تتراوح من 1 وحتى 7 بحيث أن الاجابتين 1 و 7 هما الاجابتان القصويان. اذا كانت الكلمات التي بجانب الرقم 1 هي الأكثر ملائمة بالنسبة لك سجّل رقم 1 أما اذا كانت الكلمات التي بجانب الرقم 7 هي الملائمة لك سجّل رقم 7. اذا كنت تشعر/ين غير ذلك سجّل الرقم الاقرب اليك حسبما ترى. بين 1 و 7. اختر/ اختاري جواب واحد فقط لكل سؤال. من الواضح طبعاً انه ليست هناك اجابات صحيحة, الاجابة الصحيحة هي اجابتك.

1. عندما تتحدث/ين مع ناس , هل تشعر/ين بانهم لا يفهمونك؟

لا اشعر هكذا ابداً 1 2 3 4 5 6 7 هناك دائماً شعور كهذا

2. في الماضي , عندما كنت مضطراً للقيام بشيء يتعلّق بالمشاركة مع الغير , هل كنت تشعر/ين أنك متأكّدة ان ذلك لن يحدث
متأكّدة بأن هذا سيتمّ 1 2 3 4 5 6 7
يقينا

3. فكّري بالناس الذين انت/انتِ بعلاقة يومية معهم, ما عدا الاقرب اليك. الى اي مدى انت/انتِ تعرفين/ين معظمهم؟

انت تشعرين/ين بأنهم غريباء 1 2 3 4 5 6 7 انت تعرفهم/تعرفينهم جيداً

4. هل تشعر/ين بأنك لا تبالي بما يدور حولك؟

لفترات متباعدة 1 2 3 4 5 6 7 لفترات متقاربة

أو ابداً

5. هل حدث معك مرة في الماضي أنك فوجئت من تصرّفات أناس تعرفهم/تعرفينهم جيداً؟

لم يحدث ابداً 1 2 3 4 5 6 7 حدث دائماً

6. هل حدث مرة بأن أناساً وثقت بهم خيّبوا أملك؟

لم يحدث ابداً 1 2 3 4 5 6 7 حدث دائماً

7. كيف تنظر الى الحياة؟

مثيرة جداً 1 2 3 4 5 6 7 عادية جداً

8. هل كانت لك في الحياة حتى اليوم اهداف ومساعي؟

لم تكن لي ابدا اهداف ومساعي 1 2 3 4 5 6 7 كانت لي اهداف ومساعي واضحة جداً

9. هل تشعر/ين أحياناً أن الآخرين يعاملونك معاملة غير منصفة؟

لفترات متقاربة 1 2 3 4 5 6 7 لفترات متباعدة أو ابداً

10. حياتك في العشر سنوات الاخيرة كانت:

ملينة بالتغييرات 1 2 3 4 5 6 7 مرتبة ومنسّقة

دون ان اعرف ما
سيأتي لاحقا

11. الامور التي ستتعامل/ين معها في المستقبل ستكون غالبا:
مثمرة للغاية 1 2 3 4 5 6 7 مملّة حتى الموت

12. هل يحدث أحيانا بأن تشعر/ين بأنك في وضع غير مألوف وأنك لا تعرف/ين ما الذي يجب فعله؟
لأوقات متقاربة 1 2 3 4 5 6 7 لأوقات متباعدة أو ابدا

13. كيف تبدو لك الحياة ؟
لأمور مؤلمة في الحياة 1 2 3 4 5 6 7 لا يمكن دائما ايجاد الحل
لا يمكن دائما ايجاد الحل

14. عندما تفكر/ين بحياتك , فأنت غالبا:
تشعر/ين الى أي مدى 1 2 3 4 5 6 7 تسأل /ين نفسك لماذا
جيد ان نعيش انت/انت موجود/ة

15. عندما تواجه/ين مشكلة صعبة عندها:
اختيار حلّ يكون دائما 1 2 3 4 5 6 7 اختيار حلّ يكون دائما
امر صعب ومحيّر امر واضح جدا

16. الامور التي تعملها/ تعملينها في مهامك اليومية:
تسبّب المتعة والقناعة 1 2 3 4 5 6 7 تسبّب المعاناة والملل
العميقة

17. ستكون حياتك في المستقبل:
ملينة بالتغييرات دون 1 2 3 4 5 6 7 متعاقبة دائما ومنسقة
معرفة ما سيحدث لاحقا

18. عندما كان يحدث معك شيء غير مستحب في الماضي , كان توجهك:
"أن تأكل" حالك 1 2 3 4 5 6 7 أن تقول "حسنا, هذا
الموجود, يجب أن اعيش مع هذا" وتستمر

19. بأية وتيرة تجول في خلدك افكار وأمور مشوشة؟
في أوقات قريبة 1 2 3 4 5 6 7 في أوقات متباعدة أو ابدا

20. عندما تقوم/ين بشيء يعطيك شعورا لطيفا:
أنت متأكدة بأن 1 2 3 4 5 6 7 أنت متأكدة/بأنه سيحدث
الشعور اللطيف شيء ويخرب هذا الشعور

21. هل حدث وشعرت بشعور كنت تفضّل /ي بأن لا تشعر/ي به؟
لأوقات متقاربة 1 2 3 4 5 6 7
لأوقات متباعدة أو ابدا

22. أنت تتوقّع /ي بأن تكون حياتك الشخصية في المستقبل:
بدون أهميّة وهدف 1 2 3 4 5 6 7
ملينة بالأهميّة والأهداف

23. هل تعتقد/ين بأنه سيكون هناك دائما أشخاص الذين يمكن الاعتماد عليهم في المستقبل؟
أنت متأكّد/ة بأنه 1 2 3 4 5 6 7
سيكون كهؤلاء

24. هل يحدث بأن يكون لديك شعور أنك لا تعرف/ين ما الذي سيحدث بالضبط؟
لأوقات متقاربة 1 2 3 4 5 6 7
لأوقات متباعدة أو ابدا

25. كثير من الناس حتى أولئك الذين يتمتعون بشخصية قوية, يشعرون أحيانا بأنهم مثل "مساكين". هل حدث وشعرت مرة بهذا الشعور؟

لم أشعر هكذا ابدا 1 2 3 4 5 6 7
شعرت هكذا لأوقات متقاربة

26. هل بعد حدوث امور, اتضح لك عادة أنك:
بالغت أو قلّلت من 1 2 3 4 5 6 7
اهمية الامور رأييت الامور بالنسب الصحيحة

27. عندما تفكر/ين بالصعوبات التي ستكون في الامور المهمة في حياتك , هل لديك شعور :
بأنك ستنجح/ين دائما 1 2 3 4 5 6 7
بالتغلب على الصعاب بالتغلب على الصعاب

28. هل لديك شعور بأنه لا توجد أهميّة للأمور التي تقوم/ين بها في حياتك اليومية؟
لأوقات متقاربة 1 2 3 4 5 6 7
لأوقات متباعدة أو ابدا

29. هل يحدث بأن يكون لديك شعور ما وتشعر بأنك غير متأكّد/ة بأنك ستستطيع /ين التحكم به؟
لأوقات متقاربة 1 2 3 4 5 6 7
لأوقات متباعدة أو ابدا