

⊗ **שם הכלי:** שאלון של שאלוק בנושא איכות חיים

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

⊗ **תורגם לעברית בשנת:** לא צויין על ידי: לא צויין

1	<b>מטרת הכלי</b>	מדידת איכות חיים בארבעה תחומים מרכזיים: תחושת סיפוק, תחושת מסוגלות, תחושת העצמה, תחושת שייכות חברתית וקהילתית.
2	<b>סוג כלי המחקר</b>	שאלון
3	<b>אוכלוסיית היעד</b>	תלמידים עם לקויות קוגניטיביות. השאלון מתאים לאוכלוסייה של צעירים הלוקים בפיגור (שכלי קל ובינוני).
4	<b>אופי הדיווח</b>	דיווח עצמי
5	<b>מבנה הכלי</b>	<p>ארבעה תחומים:</p> <p>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.</p> <p>2. יכולת/יצרנות, כפי שהדבר בא לידי ביטוי בעבודה יצרנית או בעבודה התורמת לקהילה;</p> <p>3. כוח/עצמאות, פירושו הזדמנות להפעיל בקרה על הסביבה, לקבל החלטות ולחפש אפשרויות.</p> <p>4. השתייכות חברתית/ השתלבות קהילתית, המתבטאת בהשתתפות בפעילויות קהילתיות, בשימוש במשאבים קהילתיים ובפיתוח והתנסות במגעים חברתיים בין-אישיים.</p>
6	<b>סולם המדידה</b>	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	<b>סוג הפריטים בכלי</b>	פריטי בחירה ודירוג
8	<b>אורך הכלי</b>	40 פריטים
9	<b>מהימנות</b>	במחקרה של רייטר (2008) דווחו ערכי אפלא קרונברך הבאים: תחושת סיפוק - $\alpha = .755$ , תחושת מסוגלות - $\alpha = .826$ , תחושת העצמה - $\alpha = .703$ , תחושת שייכות חברתית וקהילתית - $\alpha = .60$ . אלמוסני (2001) ציינה כי "רמת המהימנות של השאלון היא 0.87".
10	<b>תקיפות</b>	תיקוף השאלון נעשה באמצעות קבוצות של נבדקים מארצות שונות וביניהן ישראל. שאלון זה שימש במספר מחקרים (Reiter and David, 1996; Reiter and Bendov, 1996; אלמוסני ורייטר, 1996; רייטר, גולדמן וליבלר, 1997).

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 ובדיר 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.

## 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	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	אחדות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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
3. בהשוואה לאחרים האם אתה מסתדר טוב, כמו כל אחד אחר או פחות טוב מאחרים.
- גרוע יותר
4. האם יש לך פחות או יותר בעיות ממה שיש לאנשים אחרים
- יותר בעיות מאחרים
5. 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')
6. באיזו מידה הכינה אותך התוכנית החינוכית או השיקומית שלך למה שאתה עושה כעת?
- לא טוב
- במידה מסוימת
- טוב מאוד

אותו מספר הבעיות כמו לאחרים

כמו כל אחד אחר

פחות בעיות מאחרים

טוב יותר

9. כמה פעמים בחודש אתה מרגיש בודד

4. האם רוב הדברים שקורים לך הם:

לעיתים קרובות לפחות פעם או פעמיים בשבוע

מאכזבים

לפעמים, לפחות 5 או 6 פעמים בחודש

סבירים

לעיתים רחוקות, אף פעם לא יותר מפעם או פעמיים בשנה

משביעי רצון

10. האם אתה מרגיש אי פעם לא שייך במצבים חברתיים

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

תמיד

לא מרוצה

לפעמים

די מרוצה

לעיתים רחוקות

מאוד מרוצה

מספר נבדק

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

אחדות  
עשרות

**יכולת יצרנות**

11. כמה מוצלח את החושב את עצמך לעומת אחרים
- פחות מוצלח מהאנשים סביב
- מוצלח כמו אנשים סביבי
- יותר מוצלח מאנשים סביבי
12. האם אתה מרגיש שפעילויותך היום-יומיות בעלות ערך לעצמך או לאחרים ?
- אינני בטוח או בהחלט לא
- ייתכן
- כן, בהחלט
13. כמה טוב אתה מרגיש כשאתה בעבודתך ?
- אני לא טוב
14. 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
15. האם אתה מרגיש שאתה מקבל שכר הוגן על עבודתך ?
- לא, אני לא מרגיש שמשלמים לי מספיק
- לפעמים
- כן, בהחלט
16. האם העבודה מספקת לך מספיק כסף לקנות דברים שאתה רוצה ?
- לא, אינני יכול מקבל בהחלט מספיק כסף לקנות דברים שאני רוצה
- כן, בהחלט
17. האם אתה מרגיש שפעילויותך היום-יומיות בעלות ערך לעצמך או לאחרים ?
- לא, אינני בטוח או בהחלט לא
- ייתכן
- כן, בהחלט
18. האם אתה מרגיש שאתה מקבל שכר הוגן על עבודתך ?
- לא, אני לא מרגיש שמשלמים לי מספיק
- לפעמים
- כן, בהחלט
19. האם אתה מרגיש שאתה מקבל שכר הוגן על עבודתך ?
- לא, אינני יכול מקבל בהחלט מספיק כסף לקנות דברים שאני רוצה
- כן, בהחלט

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



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

כן, כרגיל אני יכול לקנות את הדברים הסבירים שאני רוצה

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

איני מרוצה

די מרוצה

מאוד מרוצה

אני טוב אבל אף אחד לא אומר לי שאני טוב

טוב מאוד ואחרים אומרים לי שאני טוב

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 בעבודה 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	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	אחדות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	עשרות

כוח / עצמאות

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
22. מי מחליט כיצד אתה מוציא את כספך?
- משהו אחר מחליט
- אני מחליט עם עזרה מאחרים
- אני מחליט
25. מתי יכולים לבקר אותך חברים בביתך?
- רק בימים מסוימים
- בכל יום כל עוד משהו אחר מסכים או נמצא שם
- ככל שאני רוצה
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
27. האם מותר לך להחזיק חייט 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



כן, בהחלט

כמעט תמיד בעצמי

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

כן יש לי אפוטרופוס מלא

מעט מאוד

כן יש לי אפוטרופוס מוגבל

במידה מסוימת

לא אני אחראי על עצמי

מלא

29. האם יש אנשים שחיים אתך שלפעמים מכאיבים לך, מציקים לך מפחדים אותך או מכעיסים אותך ?

30 באופן כללי תוכל לומר שחייך הם ?

בדרך כלל מתכננים עבורך

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

די מתוכננים עבורך

כן ובעיות אלה חוזרות על עצמן פעם בחודש

מתוכננים על ידך

לא

נבדק

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	אחדות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	עשרות

השתייכות חברתית / אינטגרציה קהילתית

31. לכמה מועדונים עירוניים או קהילתיים או ארגונים (כולל פעילויות דתיות) אתה משתייך ?
- אף אחד
- רק אחד
- שניים עד שלוש
32. עד כמה הינך שבע רצון ממועדונים וארגונים (כולל פעילויות דתיות) אליהם אתה משתייך ?
- לא רלוונטי
- לא מרוצה או מאוד לא מרוצה
- די מרוצה
33. האם אתה דואג באשר לציפיותיהם של האנשים ממך ?
34. כמה פעמים בשבוע אתה מדבר אל (או מתרועע עם) שכניך בחצר או בביתם ?
- לעיתים רחוקות 1-2 פעמים בחודש או פחות
- 1-2 פעמים בשבוע
- 3-4 פעמים בשבוע
35. האם חברים מבקרים אותך בביתך ?
- כמעט אף פעם או אף פעם
- לפעמים
- ככל שאני רוצה
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

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

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

כאדם מבחויץ

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 אתחנן

בעלי ערך רב

אני נשוי או חופשי להיפגש עם כל אחד שאני בוחר בו