

- ⊗ שם הכלי: שאלון למדידת חוסן אישי **Hardiness**
- ⊗ פותח בשנת: 1987, על ידי: קובסה (Kobasa, 1987)
- ⊗ תורגם לעברית בשנת: 1991, על ידי: דרורי ופלוריאן (Drory & Florian, 1991).

1	מטרת הכלי	למדוד חוסן אישי של אמהות שילדיהן נמצאים במסגרת דיור קהילתי
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	אמהות שילדיהן נמצאים במסגרת דיור קהילתי
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	מורכב משלושה תחומים: 1. מחויבות, 2. שליטה, 3. אתגר
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט בן 4 דרגות, מ: 0 = לגמרי לא מסכים, עד 3 = מסכים בהחלט. ציון גבוה משקף חוסן נמוך.
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג
8	אורך הכלי	50 פריטים
9	מהימנות	המהימנות הפנימית נמצאה גבוהה: אלפא = 0.90, היציבות לאורך זמן היא: אלפא = 0.6, המהימנות הפנימית שהתקבלה במחקר של לורי (1999) היא: אלפא = 0.89 לכלל הסקלה ובטווח של 0.68-0.80 עבור תתי-הסקלות.
10	תקיפות	לא צויינה

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
<u>502</u>	לורי ליאורה (1999). אפיוני אמהות שילדיהן הבוגרים נמצאים במסגרות דיור קהילתי - חוסן אישי, התמודדות, תמיכה חברתית ובריאות נפשית. אול חיפה. תואר שני. מנחה: ד"ר בן צור חסי

שאלון למדידת חוסן אישי

Kobasa, 1987

-68-

5. שאלון חוסן אישי

חזרה נכבד

המרטים הבאים כוללים עמדות אתן את/ה עשוי להסכים או שלא להסכים, רבים מנוסחים באופן חריף ביותר, כך שעליך להתחילט לגבי המידה בה את/ה מסכים/ה או אינך מסכים/ה איתם, סמני בבקשה את התגובה שלך לכל פרט, ע"י הקפה בעגול של הספרה המתאימה.

בחלט מסכים	מסכים	לא מסכים	לגמרי לא מסכים	
3	2	1	0	(1) לעיתים קרובות אני מתעוררת/ת ומרגישה רצון רב להמשיך בחיי באותו מקום בו הם נפסקו ביום הקודם.
3	2	1	0	(2) אני אוהבת/ת גיוון רב בעבודתי.
3	2	1	0	(3) ברוב המקרים אנשים יקשיבו למה שיש לי להגיד.
3	2	1	0	(4) תכנון מראש יכול לעזור במניעת רוב הבעיות בעתיד.
3	2	1	0	(5) בדרך כלל אני מרגישה שאני יכול/ת לשנות את מה שיקרה מחר על - ידי מה שאני עושה היום.
3	2	1	0	(6) אני מרגישה/ה אי - נוחות אם עלי לשנות משהו בלוח הזמנים היומיומי שלי.
3	2	1	0	(7) לא חשוב עד כמה אני מתאמצת/ת, מאמצי לא ישיגו דבר.
3	2	1	0	(8) קשה לי להעלות על הדעת התלחבות כשמדובר בעבודה.
3	2	1	0	(9) לא משנה מה שעושים, הדרכים "יוזשות והבזוקות" הן תמיד הטובות ביותר.
3	2	1	0	(10) אני מרגישה/ה שזה כמעט בלתי - אפשרי לשנות דעתם של הורי בניין כלשהו.
3	2	1	0	(11) רוב האנשים העובדים לפרנסתם, מנוצלים ע"י חבוסים שלהם.
3	2	1	0	(12) אין לחוקק חוקים חדשים אם הם יכולים לפגוע
3	2	1	0	(13) כשאדם מתחתן ונולדים ילדים, חופש הבחירה חולך לאיבוד.
3	2	1	0	(14) לא משנה כמה קשה אדם עובד, נראה שכמעט אף פעם אינו משיג את מטרותיו.
3	2	1	0	(15) אפשר לסמוך על כושר השימוש של אדם אשר משנה את דעתו רק לעיתים רחוקות.



وحدة التحليل الإحصائي
 יחידת הניתוח הסטטיסטי

04-6286610/746 Stats_unit@qsm.ac.il 04-6286735

לגמרי לא מסכים	לא מסכים	מסכים	בהחלט מסכים	
0	1	2	3	(16) אני מאמינה שרוב הדברים שקורים בחיים, באמת היו צריכים לקרות.
0	1	2	3	(17) לא משנה כמה קשה אדם עובד, ממילא הבוסים מרוויחים מכך.
0	1	2	3	(18) אינני אוהבת שיחות בהם אנשים אינם בטוחים במה שהם רוצים להגיד.
0	1	2	3	(19) כמעט תמיד פשוט לא משתלם להתאמץ, משום שהדברים בין כה וכה אינם מסתדרים.
0	1	2	3	(20) אינני מוכנה לענות על שאלות של מישהו עד אשר ברור לי מאוד למה הוא מתכוון.
0	1	2	3	(21) כשאני מתכננת תוכניות אני בטוח שאוכל להגשים אותן.
0	1	2	3	(22) אני באמת מצפה לקראת כל יום חדש שמתחיל.
0	1	2	3	(23) לא מפריע לי לדחות משהו שאני עושה לזמן מה, אם אני מתבקשת לעשות משהו אחר.
0	1	2	3	(24) כשאני מבצעת משהו קשה, אני יודעת מתי לבקש עזרה.
0	1	2	3	(25) זה מרגש בשבילי ללמוד משהו על עצמי.
0	1	2	3	(26) אני נהנית להימצא בחברת אנשים אשר התנהגותם בלתי - צפויה מראש.
0	1	2	3	(27) בדרך כלל קשה לי מאוד לשנות דעה של חבר בקשר לאיזשהו נושא.
0	1	2	3	(28) הדבר המרגש ביותר בשבילי הוא הפנטזיות והחלומות שלי.
0	1	2	3	(29) לחשוב על עצמך כעל אדם חומשי מביא לתסכול וצער בלבד.
0	1	2	3	(30) מפריע לי כאשר משהו בלתי צפוי קוטע את השיגרה היומיומית שלי.
0	1	2	3	(31) כאשר אני עושה שגיאה, יש לי מעט מאוד מה לעשות כדי לתקן אותה.
0	1	2	3	(32) אינני מרגישה צורך לעשות כמיטב יכולתי בעבודה, משום שבין כה וכה זה לא משנה.
0	1	2	3	(33) אני מקבד כללים ממני שהם מדריכים אותי.
0	1	2	3	(34) אחת הדרכים הטובות להתמודד עם רוב הבעיות היא פשוט לא לחשוב עליהן.




وحدة التحليل الإحصائي
יחידת הניתוח הסטטיסטי
 04-6286610/746 Stats_unit@qsm.ac.il 04-6286735

-70-

לגמרי לא
 מסכים

לא
 מסכים

מסכים
 בחלט
 מסכים

3	2	1	0	(35) אני מאמין שרוב האתלטים פשוט נולדו טובים בספורט.
3	2	1	0	(36) אינני אוהבת, כשדברים אינם בטוחים או אינם צפויים מראש.
3	2	1	0	(37) אנשים העושים את מיטב יכולתם צריכים לקבל תמיכה כספית מלאה מהחברה.
3	2	1	0	(38) מרבית חיי מבוזבזים על עשיית דברים חסרי - משמעות.
3	2	1	0	(39) לעיתים קרובות אינני יודעת באמת מה אני רוצה.
3	2	1	0	(40) אינני משתמשת בתאוריות שאינן קשורות באופן הדוק לעובדות.
3	2	1	0	(41) עבודה שגרתית היא משעממת מדי ולא שווה לעשותה.
3	2	1	0	(42) כאשר אנשים כועסים עלי, בדרך כלל אין לכך סיבה טובה.
3	2	1	0	(43) שינויים בשיגרה מפרתנים לי.
3	2	1	0	(44) קשה לי להאמין לאנשים האומרים שהעבודה אותה הם עושים יש לה ערך לחברה.
3	2	1	0	(45) אני מרגישה שכאשר משהו מנסה לפגוע בי, בדרך כלל אינני יכולה לעשות הרבה כדי לנסות ולעצור אותו.
3	2	1	0	(46) ברוב הימים, החיים אינם מלהיבים אותי במיוחד.
3	2	1	0	(47) אני חושב שאנשים מאמינים באינדיבידואליות רק כדי לחרשים אחרים.
3	2	1	0	(48) כאשר אני ננף/ת בדרך כלל זה לא מוצדק.
3	2	1	0	(49) אני רוצה להיות בטוח/ה, שמישהו יטפל בי כאשר אחיה זקנה.
3	2	1	0	(50) פוליטיקאים מנחלים את חיינו.