**پرسشنامه حس انسجام آنتونووسکی:**

پرسشنامه حس انسجام شامل ۲۹ ماده است که توسط آنتونووسکی تهیه شده است. نمره گذاری پرسشنامه به صورت لیکرت ۷ درجه ای و از ۱ تا ۷ می باشد.

در این آزمون سوالاتی در ارتباط با جنبه های مختلف زندگی مطرح می شود. هر سوال داری هفت پاسخ احتمالی می باشد. لطفا عددی را که بیانگر پاسخ شماست با علامت مشخص کنید و از بین ۱ تا ۷ یکی را انتخاب کنید. ۱ = عدم تمایل و ۷ = شدت تمایل.

۱-وقتی با مردم صحبت می کنید آیا این احساس را دارید که آنها شما را نمی فهمند؟ (هرگز این احساس را نداشتید یا همیشه این احساس را داشتید).

۲-در گذشته هر گاه مجبور بودید که کاری را انجام دهید که متکی به همکاری با دیگران باشد، چه احساسی داشتید؟ (قطعا انجام دادید یا انجام ندادید).

۳- جدا از افرادی که به آنها نزدیک هستید، چقدر بیشتر افرادی که روزانه با آنها در ارتباط هستید را می شناسید؟ (شما آنها را به خوبی می شناسید یا آنها با شما کاملاً غریبه هستند).

۴-آیا فکر می کنید که شما واقعا به آنچه اطراف شما می گذرد توجهی ندارید؟  (خیر یا بله).

۵-آیا در گذشته اتفاق افتاده است که از رفتار افرادی که فکر می کردید که آنها را به خوبی می شناسید متعجب و شگفت زده شوید؟ (هرگز اتفاق نیفتاده یا بارها تکرار شده).

۶-آیا اتفاق افتاده است که افرادی که شما روی آنها حساب می کرده اید باعث دلسوزی و نا امیدی شما شوند؟ (هرگز اتفاق نیفتاده یا بارها تکرار شده).

۷-زندگی (سخت یا آسان).

۸-تا کنون در زندگیتان هدف روشنی داشته اید؟ (خیر یا بله).

۹-آیا این احساس را دارید که با شما عادلانه رفتار می شود؟ (بله یا خیر).

۱۰-در ده سال گذشته زندگی شما چگونه بوده؟ (پر از تغییر بدون ـنکه بدانید یا کاملا واضح و سازگار).

۱۱-اکثر چیزهایی که شما در آینده انجام می دهید احتمالا (جذاب باشد یا خسته کننده).

۱۲-آیا این احساس را دارید که در یک موقعیت ناشناخته هستید و نمی دانید که چه کاری انجام دهید؟ (بله یا خیر).

۱۳-چه چیزی به بهترین شکل دید شما را از زندگی شرح می دهد؟ (شما همیشه می توانید راه حلی برای چیزهای دردناک در زندگی پیدا کنید یا هیچ راه حلی برای چیزهای دردناک در زندگی وجود ندارد).

۱۴-وقتی که درباره زندگی خودتان فکر می کنید. (احساس می کنید چقدر زندگی خوب است یا تعجب می کنید که اصلاً چرا دارید زندگی می کنید).

۱۵-وقتی با یک مسئله سخت روبه رو می شوید انتخاب راه حل (همیشه دشوار است یا همیشه آسان است).

۱۶-انجام کارهایی که هر روزه انجام می دهید: (منبع شادی است یا مایه درد).

۱۷-زندگی شما در آینده احتمالا: (پر از تغییرات بدون اینکه بدانید در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد یا بدون تغییر و واضح و روشن).

۱۸-هنگامی که چیزی ناخوشایند در گذشته اتفاق می افتد نگرش شما این بوده است که:  (خود را سرزنش کنید و حالتان بد شود یا با آن اتفاق کنار بیایید و به زندگی ادامه دهید).

۱۹-آیا احساسات و ایده های مختوش و نامنظم دارید (زیاد یا خیلی کم).

۲۰-وقتی که کاری انجام می دهید که از انجام آن احساس خوبی پیدا می کنید : (با احساس خوب ادامه خواهید داد یا قطعاً اتفاقی می افتد که آن احساس را از بین می برد).

۲۱-آیا اتفاق افتاده است که در درون خود احساسی داشته باشید که ترجیح دهید آن را نداشته باشید؟ (خیلی زیاد یا خیلی کم).

۲۲-پیش بینی میکنید که زندگی شما در آینده(بدون هدف و معنا باشد یا پر از هدف و معنا باشد) .

۲۳-آیا فکر میکنید که در آینده همیشه افرادی هستند که شما می توانید روی آنها حساب کنید؟ (مطمئنید یا شک دارید که وجود داشته باشند).

۲۴-آیا اتفاق افتاده است که احساس کنید نمی دانید که دقیقا چه چیزی در شرف وقوع است؟ (خیلی زیاد یا خیلی کم).

۲۵-بسیاری از افراد – حتی آنها که دارای کاراکتر قوی هستند- گاهی احساس میکنند که بازنده هستند . چند بار در گذشته این احساس را داشته اید؟ (خیلی زیاد، خیلی کم).

۲۶-وقتی چیزی اتفاق افتاد، آیا به طور کلی این تصور را داشتید که اهمیت آن را... (بیش از حد/دست کم گرفته اید یا به درستی ارزیابی کرده اید).

۲۷-وقتی درباره مشکلاتی فکر می کنید که قرار است در ارتباط با جنبه های مهم زندگی خودتان با آنها روبه رو شوید آیا احساس میکنید که  (بر مشکللات غلبه خواهید کرد یا نمی توانید بر مشکلات غلبه کنید).

۲۸-چند بار فکر کرده اید که کارهایی که روزانه انجام می دهید بی معنی هستند؟ (خیلی زیاد یا خیلی کم).

۲۹-چند بار احساس کرده اید که شما احساسی دارید که نمی توانید آنرا تحت کنترل خود نگه دارید؟ (خیلی زیاد یا خیلی کم).

**تعریف مفهومی:**

حس انسجام است که توسط آرون آنتونووسکی مطرح شد.وی حس انسجام را به صورت یک جهت گیری شخصی به زندگی تعریف می کند. او بر این باور است که از طریق حس انسجام می توان توجیه کرد که چرا فردی می تواند حد بالایی از استرس را از سر بگذراند و سالم بماند.

بنابر این به اعتقاد او آزمون حس انسجام ، کنترل بر استرس را ارزیابی می کند و این کنترل از طریق سه مفهوم اساسی که شامل موارد زیر می باشد صورت می پذیرد.

* قابل درک بودن
* قابل مدیریت بودن
* معنی دار بودن

فلنسبورگ و همکارانش بر این باورند که مفهوم حس انسجام در سالهای اخیر به درک بهتر ما از عناصر اجتماعی موثر بر سلامت و بیماری کمک کرده است. مفهوم حس انسجام در سالهای اخیر توجه فزاینده ای را به عنوان یک مدل سلامتی زا به خود جلب کرده است.

از این مدل به عنوان (salutogenesis) یاد می شود که متشکل از یک واژه ی لاتین (salus) به معنای سلامتی و یک واژه ی یونانی ( genesis ) به معنای منبع و سر چشمه    می باشد.

بر اساس نظریه ی آنتونووسکی حس انسجام یک تجربه ی درونی است که به صورت تجربی در طول جوانی رشد می کند تا در یک فرد به یک کیفیت نسبتا پایدار می رسد. آنتونووسکی در پژوهشی نشان داد که حس انسجام قوی و رشد یافته سلامت جسمانی را ارتقا می بخشد و سطوح بالای بهزیستی روانی را تسهیل می کند.

**تعریف عملیاتی:**

در این پژوهش منظور از  نمره استاندارد احساس انسجام نمره­اي است كه فرد به سوالات 29 ماده ای  پرسشنامه  آنتونووسکی می­دهد

**مولفه های پرسشنامه:**

1. قابل درک بودن: سوالات 1-3-5-10-12-15-17-19-21-24-26
2. قابل مدیریت بودن: سوالات 2-6-9-13-18-20-23-25-27
3. معنی دار بودن : سوالات 4-7-8-11-14-16-22-28

**نمره گذاری پرسشنامه:**

نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت است و هر سوال هفت گزینه دارد که از یک تا هفت درجه بندی شده اند.تعداد سیزده سوال به صورت برعکس نمره گذاری می شوند. یعنی 1=7 ، 2=6 و الی آخر.

1 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 11 ، 13 ، 14 ، 16 ، 20 ، 23 ، 25 ، 27

تکمیل کننده ی آزمون حس انسجام ، میزان توافق خود با هر سوال را از طریق مشخص کردن یکی از هفت درجه تعیین شده تایید می کند. ضمن آنکه باید متذکر شد هر شماره یا درجه ی انتخاب شده توسط تکمیل کننده ، نمره ی همان سوال محسوب می شود.

به نام خدا

**تحلیل ( تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه**

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره­های به دست آمده را  جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر 10 کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* 1 = حد پایین نمره

حد پایین نمره حد متوسط نمرات حد بالای نمرات

29 - 116 - 203

امتیازات خود را از 29 عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن 29 و حداکثر 203 خواهد بود.

نمره بین  29 تا 58  : حس انسجام پایین است.

نمره بین 58 تا 116 : حس انسجام متوسط است.

نمره بالاتر از 116  : حس انسجام  بالا است .

**روایی و پایایی:**

توگاری و همکاران در یک مطالعه ی زمینه یابی آثار حس انسجام را بر بهزیستی دانشجویان ژاپنی بررسی کردند. شاخص های مورد نظر بر بهزیستی در این تحقیق عبارت بودند از : وضعیت جسمی خوب ، بهزیستی روانشناختی و حل موفقیت آمیز مسائل رشدی.

تحلیل رگرسیون چندگانه در این تحقیق نشان داد افرادی که نمره ی پایه و نیز نمره ی بعدی آنها در حس انسجام بالا بوده ، نمراتشان در حد بالایی پیش بینی کننده ی بهزیستی جسمی و روانی افراد بوده است.

نمرات پایین در حس انسجام با شیوع بالا در شکایات روان- تنی ارتباط دارد.

همچنین کرانتز و آسترگرن در تحقیقی بر روی ارتباط حس انسجام با بهزیستی شخصی نشان دادند که حس انسجام بالا تمایل به کنترل بهتر و موثر تر استرس را افزایش می دهد و فرد بهزیستی شخصی بالاتری را احساس خواهد کرد در حالی که پایین بودن حس انسجام آسیب پذیری بیشتر در برابر بیماری را افزایش می دهد.

به طور کلی پژوهش های ذکر شده و سایر پژوهش ها انجام شده در این زمینه نشان داد که نمرات بالا در آزمون حس انسجام همبستگی بالا و معنی داری با فاکتور های بهزیستی داشته است. همچنین نتایج حاکی از آن بود که حس انسجام در پسران بیشتر از دختران است.

در یک بررسی در مورد روایی و پایایی پرسشنامه 29 سوالی با داده های به دست آمده از بررسی در 20 کشور مختلف نتایج زیر بدست آمد:

در 26 مطالعه با استفاده از آزمون 29 سوالی ، اندازه ی آلفای کرونباخ به دست آمده برای ثبات درونی ، از 82/0 الی 95/0 را شامل می شد. همبستگی به دست آمده از آزمون – باز آزمون ، ثبات قابل توجه 54/0 در فاصله ی دو سال را نشان می داد.

همچنین اریکسون و لینداستروم در یک بررسی سیستمی روی مجموعه ی 458 مقاله ی علمی و 13 پایان نامه ی دکتری ، نتیجه گیری کردند که پرسشنامه های حس انسجام ( 29 سوالی و 13 سوالی ) پایا و معتبر هستند و قابلیت کاربرد بین فرهنگی را دارند.

آلفای به دست آمده برای پرسشنامه ی 29 سوالی در 124 پژوهش ، رقم 70/0 الی 95/0 را نشان داد. آزمون – باز آزمون بیانگر ثبات پرسشنامه ها بود و نشان دهنده ی همبستگی 69/0 تا 78/0 در فاصله ی یک سال ، 64/0 برای دو سال ، 42/0 تا 45/0 برای 4 سال ، 59 /0 تا 67/0 برای 5 سال و 54/0 برای 10 سال بود.

**منبع:**

Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. Soc Sci Med 1993;36(6):725-33.

Bergstien M, Weizman A, Solomon Z. Sense of Coherence among delusional patients: prediction of remission and risk of

relapse. Compr Psychiatry 2008;49(3):288-96.

علی پور،احمد. شریف، نسیم(1391). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه حس انسجام در دانشجویان، پژوهنده.سال 17،شماره1.صص 50-56.

آقایوسفی،علیرضا. شریف،نسیم(1389). بررسی همبستگی بین بهزیستی روانی و حس انسجام در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی- واحد تهران مرکز. پژوهنده. سال 15. شماره6.صص273 تا 279