

שאלון רקע

- מין זכר/נקבה
  - שנת לידה \_\_\_\_\_
  - ארץ לידה \_\_\_\_\_
  - שנת עליה \_\_\_\_\_
  - ארץ לידת האב \_\_\_\_\_
  - ארץ לידת האם \_\_\_\_\_
  - מצב משפחתי נשוי/אה רווק/ה גרוש/ה אלמנ/ה
  - דת יהודי/ה נוצרי/ה מוסלמי/ה אחר \_\_\_\_\_
  - דתיות: חילוני / מסורתי / דתי/ חרדי
  - השכלה 1. יסודית 2. תיכונית 3. על תיכונית (טכנאי/הנדסאי)
  - 4. אקדמית 5. ישיבה תורנית גבוהה
  - מקצוע \_\_\_\_\_
  - האם זאת פנייתך הראשונה ליעוץ גנטי? כן / לא
  - האם יש/היו חולים במחלה גנטית במשפחה? אם כן, מהי הקרבה \_\_\_\_\_
  - מהי הסיבה שבגללה את/ה נמצא לפני ייעוץ גנטי? \_\_\_\_\_
-

**שאלת העדפה**

רבים מהפונים לייעוץ גנטי-אונקולוגי מתעניינים לדעת מהו הסיכוי לחלות במחלה מסוימת. היועצים הגנטיים לפעמים מנסחים את תשובתם באמצעות הסתברויות (אחוזים). היועצים מחשבים מידע זה לפי סוג הבעיה המיוחדת למשפחה.

דמיני לעצמך שאישה א' קיבלה מהיועץ את התשובה הבאה:

א - "הסיכוי לחלות במחלה מסוימת הוא 25%"

אישה ב' קיבל את התשובה הבאה:

ב - "הסיכוי לחלות במחלה מסוימת הוא בין 15% לבין 35%"

אילו היית במקומם, איזו תשובה הייתה מועדפת עליך? (נא הקפ/ את התשובה המתאימה ביותר

(עבורך)

5	4	3	2	1
הייתי מעדיפה/ בברור תשובה א'	נוטה להעדיף תשובה א'	לגמרי לא משנה	נוטה להעדיף תשובה ב'	הייתי מעדיפה/ בברור תשובה ב'

נמקי את בחירתך:

---

---

---

**שאלון שליטה אישית בתפסת**

מהי עכשיו הרגשתך לגבי הנושאים הבאים? עד כמה את/ה מסכים עם כל אחד מהמשפטים הבאים?

מתנגד מאד	די מתנגד	מתנגד מעט	מסכים מעט	די מסכים	מסכים מאד	
1	2	3	4	5	6	
						1. אני חושב/ת שאני מבינ/ה מהי הבעיה שבגללה באתי לייעוץ.
						2. אני מרגיש/ה שאני יודע/ת מה משמעות הבעיה לגבי עתידי ועתיד משפחתי.
						3. אני חושב/ת שאני יודע/ת מה היה הגורם לבעיה.
						4. אני מרגיש/ה שיש לי כלים להחליט החלטות שישפיעו על העתיד.
						5. אני מרגיש/ה שאני יכול/ה לשקול בצורה הגיונית את אפשרויות ההחלטה השונות על מנת לבחור ביניהן.
						6. אני מרגיש/ה שביכולתי לקבל החלטות העשויות לשנות את עתיד משפחתי.
						7. אני מרגיש/ה שיש דברים שאוכל לעשות כדי למנוע חזרה של הבעיה.
						8. אני מרגיש/ה שאני יודע/ת מה לעשות כדי להקל על המצב.
						9. אני חושב/ת שאני יודע/ת מה הפעולות שעלי לנקוט בהמשך.

## נספח מספר 5

### שאלון מיקוד שליטה בריאותי

לפניך התייחסויות ועמדות שונות שיש לאנשים ביחס לבריאותם. אנא סמך/י את מידת הסכמתך להתייחסויות ועמדות אלה. כלומר, את המידה בה הן משקפות את גישתך שלך. סמך/י X בטור המתאים לך ביותר.

מתנגד מאד	די מתנגד	מתנגד מעט	מסכים מעט	די מסכים	מסכים מאד	
1	2	3	4	5	6	
						1. אם אחלה, ההתנהגות שלי היא שתקבע עד כמה מהר אחלים.
						2. לא משנה מה אעשה- אם אני עומדת/ לחלות, אני אחלה.
						3. הדרך הטובה ביותר עבורי למנוע מחלות היא להיות בקשר עם הרופא שלי.
						4. רוב הדברים שמשפיעים על בריאותי קורים לי במקרה.
						5. בכל פעם שאני חשה/ שלא בטוב, עלי להתייעץ עם איש מקצוע בתחום הרפואה.
						6. אני שולטת בבריאות שלי.
						7. למשפחה השפעה רבה על נטייתי להיות חולה או בריאה/ה.
						8. כאשר אני נעשה/ת חולה אני אשמה בכך.
						9. המזל משחק תפקיד חשוב בקביעה עד כמה מהר אחלים ממחלה.
						10. אנשי מקצוע בתחום הבריאות שולטים בבריאות שלי.
						11. בריאותי היא ברובה תוצאה של מזל.
						12. הדבר העיקרי המשפיע על בריאותי הוא הדברים שאני עושה.
						13. אם אשמור על עצמי, אוכל להימנע ממחלות.
						14. כאשר אני מחלים ממחלה, זה בדרך כי אנשים אחרים (רופאים, בני משפחה, חברים) טיפלו בי כראוי.
						15. לא חשוב מה שאעשה- אם אני נוטה לחלות, אני אחלה.
						16. אם כך נועד להיות מראש- אני אהיה בריאה/ה.
						17. אם אעשה את הדברים הנכונים, הדבר יבטיח את בריאותי.
						18. בעניין הבריאות שלי, אני יכולה לעשות רק מה שהרופא אומר לי לעשות.
						19. אם אהיה חולה, יש לי את היכולות להבריא בכוחות עצמי.

מתנגד מאד	די מתנגד	מתנגד מעט	מסכים מעט	די מסכים	מסכים מאד	
1	2	3	4	5	6	
						20. אם אני מבקרת/אצל רופא מעולה באופן קבוע, הסיכוי שיהיו לי בעיות בריאות הוא קטן.
						21. לעיתים קרובות אני חשה/ה שלא משנה מה אעשה- אם אני עומדת/לחלות- אני אחלה.
						22. נראה שבריאותי מושפעת במידה רבה על ידי אירועים מקריים.
						23. אני יכולה/לשמור על בריאותי רק על ידי התייעצות עם אנשי מקצוע ברפואה.
						24. אני אחראי ישירות לבריאות שלי.
						25. אנשים אחרים ממלאים תפקיד חשוב בהיותי בריא או חולה.
						26. אם משהו לא בסדר בבריאות שלי, זוהי אשמת.
						27. כאשר אני חולה, עלי לתת לטבע לפעול במהלכו הטבעי.
						28. אנשי מקצוע ברפואה שומרים על הבריאות שלי.
						29. כאשר אני בריא/ה זהו מזל בלבד.
						30. בריאותי הפיזית תלויה בעד כמה אני שומרת/על עצמי.
						31. כאשר אני חשה/ברע, אני יודעת/שזה מפני שלא טיפלתי בעצמי כראוי.
						32. סוג הטיפול שאני מקבלת/מאנשים אחרים הוא הקובע עד כמה מהר אחלים ממחלה.
						33. גם כאשר אני שומרת/על עצמי, אני נעשה/ת חולה בקלות.
						34. כאשר אני חולה, זהו עניין של גורל.
						35. אם אנקוט בפעולות המתאימות, אוכל להישאר בריא/ה.
						36. מילוי הוראות הרופא באופן המדויק ביותר הוא הדרך הטובה ביותר לשמור על בריאותי.

## נספח מספר 6

### שאלון שליטה ראיסטית/לא ראיסטית

לפניך התייחסויות ועמדות שונות שיש לאנשים. אנא סמקי את מידת הסכמתך להתייחסויות ועמדות אלה. כלומר, את המידה בה הן משקפות את גישתך שלך. סמקי X בטור המתאים לך ביותר.

מסכים מאד	די מסכים	מסכים מעט	לא מסכים ולא מתנגד	מתנגד מעט	די מתנגד	מתנגד מאד	
7	6	5	4	3	2	1	
							1. ציונים בבית ספר הם בעיקר עניין של מזל, או של מצב רוח המורה.
							2. חלק מהדברים המציקים ביום-יום לא ניתן למנוע.
							3. הצלחה בחיים תלויה בעיקר בכמה קשה את/ה עובדת/ולומדת.
							4. אין דבר שנקרא מזל רע, כל מה שקורה לנו תלוי במעשינו ובנו.
							5. כדי להצליח את/ה צריכה להיות במקום הנכון ובזמן הנכון.
							6. כאשר אירועים לא צפויים קורים לנו, זה אומר שלא תכננו מראש נכון.
							7. כדי להשיג את מטרותי אני צריכה לעבוד קשה ולעמוד במשימות.
							8. אנשים לא נולדים עם תכונות אישיות, אלא הם מה שהם רוצים להיות.
							9. אם אתאמץ מאוד, רוב תוכניותי יוגשמו.
							10. אין חוסר יכולת אלא יש חוסר רצון.
							11. ההישגים הגדולים ביותר בחיים הם עניין של מזל.
							12. בכל משימה, אם לא סיימת בהצלחה סימן שלא היתה לך מוטיבציה.
							13. את/ה חייב להכיר את האנשים הנכונים על מנת להשיג את מטרותיך בחיים.
							14. כל מי שעובד מאוד קשה יכול להצליח בקנה מידה בינלאומי.
							15. יש לי את היכולת להתמודד עם אתגרי חיים.

מתנגד מאד	די מתנגד	מתנגד מעט	לא מסכים ולא מתנגד	מסכים מעט	די מסכים	מסכים מאד	
1	2	3	4	5	6	7	
							16. אני יכולה לעבוד מאוד קשה ובכל זאת להיות מפוטרת מעבודתי.
							17. ההישגים החשובים ביותר שאדם משיג הם תוצאה של מזל.
							18. אפילו אם אעשה את כל מה שביכולתי, יהיו אנשים שלא יאהבו אותי.
							19. ביכולתי להשפיע רק מעט מאוד על כמה שאנשים אחרים יאהבו אותי.
							20. ההצלחה שלי ביחסים עם אנשים אחרים תלויה בי בלבד.
							21. אני יכולה ליזום קשרים עם אנשים ולהבטיח שהקשר איתם ישמר.
							22. אני יכולה לגרום לכך שאיש לא יתרגז עלי.
							23. לעיתים קרובות כשאני מנסה להסביר את עצמי, אחרים אינם מבינים אותי.
							24. אני יכול למנוע התנהגות בלתי אחראית של כל אחד מחברי (כגון שימוש בסמים).
							25. לפי התרשמותי, ברוב המצבים בהם יש אנשים נוספים הם מתעלמים ממני.
							26. אני אחראית לאושרם ולכך שיהיה טוב לכל חברי.
							27. הצלחה רבה בראיון אישי תלויה בעיקר במראיין.
							28. ההתרשמות שלי מאחרים לא תמיד מדויקת.
							29. אני יותר "טיפוס מצטרף" מאשר מנהיג.
							30. לא תמיד אני יודע מתי אחרים מרמים אותי.
							31. אני יכול להסתדר עם רוב האנשים.
							32. אני יכול להגיד לא, גם כשמופעל עלי לחץ חברתי.
							33. אני לעיתים קרובות נבוך כשאני במגע עם אנשים.