



**PREVOD VPRAŠALNIKA
»SENSE OF COHERENCE – ORIENTATION TO LIFE
QUESTIONNAIRE«
V SLOVENSKI JEZIK**

Lijana Zaletel-Kragelj

Majda Pahor

Jerneja Farkaš-Lainščak

Andreja Mihelič-Zajec

Cita Cvirn

Breda Vrhunec

Ljubljana, 2015

IZVLEČEK

Ozadje: Delovanje javnega zdravja je zdaj že več kot dve desetletji tesno povezano s konceptom salutogeneze, osrednji del katere je t.i. teorija občutka skladnosti (Sense of Coherence - SOC), ki je pomembna teoretična podlaga promociji zdravja. Poznavanje teorije SOC pomaga izvajalcem promocije zdravja, da razumejo, kaj je tisto, kar na kontinuumu zdravja povzroči premike proti zdravemu polu. Z usmerjanjem v aktivnosti, ki pri ljudeh krepijo SOC, jim pomaga, da so pri svojem delu uspešnejši. Za merjenje SOC je bil v preteklosti izdelan vprašalnik, ki ga danes poznamo kot vprašalnik Sense of Coherence - Orientation to Life Questionnaire (SOC-OLQ), ki ima 29, njegova skrajšana različica pa 13 vprašanj. V Sloveniji vprašalnik SOC-OLQ do tega prevoda še ni bil preveden in kulturno prilagojen.

Metode: Za prevajanje SOC-OLQ vprašalnika je bila pri Katedri za javno zdravje Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani ustanovljena posebna delovna skupina. Pri prevajanju so bili uporabljeni standardni postopki prevajanja raziskovalnih inštrumentov (prevod, usklajevanje, prevajanje nazaj v izvorni jezik, primerjava vzratnega prevoda z izvornim besedilom, dokončno usklajevanje).

Rezultati: Delovna skupina je pripravila kvaliteten in razumljiv prevod vprašalnika SOC-OLQ, ki ga je poimenovala Občutek skladnosti - vprašalnik o življenjski usmerjenosti.

Zaključek: Slovenija je s tem pridružila številnim drugim državam po svetu, ki so že prevedle ta pomembni instrument in pridobila možnost njegove uporabe v preventivne namene na številnih področjih tako javnega zdravja kot tudi klinične medicine.

Ključne besede: Občutek skladnosti - vprašalnik o življenjski usmerjenosti, prevod, kulturna prilagoditev, Slovenija

ABSTRACT

Background: For more than two decades now, public health has been closely linked to the concept of salutogenesis, the central part of which is i.e. Sense of Coherence (SOC), an important theoretical basis for the health promotion. Knowing the theory of SOC helps health promotion providers understand what is the one that, in the continuum of health, leads to shifts towards a healthy pole. By focusing on activities that strengthen people's SOC, help the providers to be more successful at work. In the past, a questionnaire was constructed to measure SOC, which is now known as the Sense of Coherence - Orientation to Life Questionnaire (SOC-OLQ), which has originally 29 items while its abridged version has 13 items. In Slovenia, the SOC-OLQ questionnaire has not yet been translated and culturally adapted to this translation.

Methods: The translation process was performed at the Chair of Public Health, Faculty of Medicine, University of Ljubljana, in the period from September 2012 to March 2013, after obtaining the written permission from the copyright holders of the original SOC-13. The translation was carried out by a specially established working group for this task, consisted of well-qualified translators (two medical doctors, both specialists in public health, one medical nurse, and one medical sociologist, all with extensive experience in translating medical texts) with a help of a medical student. Back-translation was carried out by a professional linguist with a university degree in English who had never seen the original English version of the SOC-OLQ. The group followed all the rules of quality translation. All final solutions were accepted with a full agreement of all members of the group in a final translated version of the SOC-OLQ to a Slovenian language.

Results: A quality and comprehensible translation of the SOC-OLQ questionnaire to a Slovenian language was prepared by the working group.

Conclusion: With the translation and cultural adaptation of the SOC-OLQ instrument, Slovenia joined many other countries around the world, which have already translated and culturally adapted this important instrument, including Slovakia, which also calls its language the Slovenian language. Doing so, Slovenia gained the opportunity to use this important instrument for preventive purposes in many areas of both public health and clinical medicine.

Key words: Sense of Coherence - Orientation to Life Questionnaire, translation, cultural adaptation, Slovenia

KAZALO

1 UVOD	1
1.1 Salutogeneza	1
1.2 Salutogeneza kot teoretična podlaga promociji zdravja	1
1.3 Teorija občutka skladnosti (SOC)	2
1.4 Merjenje SOC	2
1.5 Namen in cilj	2
2 MATERIALI IN METODE	3
2.1 Vprašalnik »Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire« (SOC-OLQ)	3
2.1.1 Vprašalnik SOC-OLQ z 29 vprašanji (SOC-29)	3
2.1.2 Vprašalnik SOC-OLQ s 13 vprašanji (SOC-13)	3
2.1.3 Zanesljivost in veljavnost vprašalnikov SOC-29 in SOC-13	3
2.1.4 Lastništvo vprašalnikov SOC-29 in SOC-13 in možnost uporabe	3
2.2 Postopek prevajanja vprašalnikov SOC-29 in SOC-13 v slovenski jezik	9
2.2.1 Pridobitev dovoljenja za uporabo vprašalnikov	9
2.2.2 Prevajanje iz angleškega v slovenski jezik	9
2.2.3 Usklajevanje in prilagajanje uvodnega prevoda	10
2.2.4 Prevajanje usklajenega slovenskega prevoda nazaj v angleški jezik	10
2.2.5 Primerjava vzratnega prevoda v angleški jezik z angleškim izvornikom in uskladitev	10
3 REZULTATI	11
4 RAZPRAVA	14
5 ZAKLJUČEK	15
REFERENCE	16
PRILOGE	17
Priloga 1 – Dovoljenje za uporabo vprašalnikov SOC-29 in SOC-13	17

1 UVOD

1.1 SALUTOGENEZA

Delovanje javnega zdravja je zdaj že več desetletij tesno povezano s konceptom procesa porajanja zdravja oziroma salutogeneze, ki je nasprotje od koncepta porajanja bolezni oziroma patogeneze.

Pojem salutogeneze (salus = latinsko zdravje, genesis = grško izvor, nastanek in razvoj nečesa) je vpeljal leta 1968 Aaron Antonovsky na podlagi izsledkov svojega raziskovanja (1-4). Proučeval je probleme različnih skupin izraelskih žensk v menopavzi. Ena od teh skupin so bile tudi ženske, ki so v II. svetovni vojni preživele koncentracijska taborišča. Ugotovil je, da imajo te ženske zmožnost vzdrževati dobro zdravstveno stanje in živeti kvalitetno življenje kljub grozovitim izkušnjam. Zastavil si je vprašanje, kako so jih sploh lahko preživele. Ob predpostavki, da je trenutno zdravstveno stanje relativna pozicija na kontinuumu zdravja, si je zastavil vprašanje, kaj povzroča zdravje (salutogeneza), ne pa, kaj so vzroki za bolezen (patogeneza). Pri tem se je posvetil proučevanju virov, ki ljudem pomagajo pri obnavljanju zdravja. Predpostavil je, da je za proces porajanja zdravja ključen odnos med človekom kot podsistemom večjega sistema (naravno in družbeno okolje) in le-tem, pri čemer pa zdravje ne pomeni optimalne prilagojenosti človekovega podsistema okolju.

V nasprotju s konceptom patogeneze, temelji koncept salutogeneze na konceptu heterostaze, kar pomeni, da gleda na procese, ki se dogajajo v človeku, kot da so le-ti nenehno v stanju pomanjkljive stabilnosti (1). Zdravja v tem konceptu ne moremo razumeti niti kot normalno stanje niti kot homeostatsko stanje oziroma stanje ravnotežja, temveč proces stalnega prilagajanja, kot proces proizvajanja in spreminjanja stanj urejenosti. Ta koncept se ujema z razumevanjem bolezni in zdravja v sistemski teoriji. Poudarja nujnost stalnega vzdrževanja oziroma krepiteve zdravja oziroma pomen virov zdravja kot so na primer telesna odpornost, socialne mreže, psihični in materialni viri itd.. Zdravje je v tem smislu aktiven in dinamičen proces, ki ga je potrebno stalno vzdrževati.

Osrednji koncept salutogeneze je, t.i. teorija občutka koherence oziroma skladnosti (angl. sense of coherence theory ali na kratko SOC) (1).

1.2 SALUTOGENEZA KOT TEORETIČNA PODLAGA PROMOCIJI ZDRAVJA

Za koncept salutogeneze je že sam Antonovsky trdil, da bi lahko pomenil teoretično podlago enemu izmed sodobnih javnozdravstvenih pristopov oziroma načinov ukrepanja, ki postaja vedno bolj priznan v svetu – promociji zdravja (5). To je potrdila v svojem sistematičnem pregledu in metaanalizi tudi skupina skandinavskih raziskovalcev iz inštitucije Nordic School of Public Health (6).

Poznavanje teorije SOC naj bi pomagal ljudem, ki izvajajo promocijo zdravja, da bodo razumeli, kaj je tisto, kar na kontinuumu zdravja povzroči premike proti zdravemu polu.

1.3 TEORIJA OBČUTKA SKLADNOSTI

Teorija SOC predpostavlja, da človek lahko najde v življenju povezanost oziroma skladnost sam s seboj in smisel življenja, tako da ne doživlja, da je na milost in nemilost izročen usodi, na katero ne more vplivati (1). Ta kreativna moč je značilna tako za telesni (biološki) kot za duševni in socialni sistem človeka. Nasprotje SOC je stanje demoraliziranosti. Izraz SOC zato v slovenski jezik lahko prevedemo kot »občutek notranje skladnosti« oziroma na kratko »občutek skladnosti«, prav tako pa bi ga lahko prevedli tudi kot »občutek notranje povezanosti«.

SOC pa naj ne bi bil čisto novit koncept. Antonovsky je postavil, da ima tri dimenzije oziroma komponente (1):

1. Sposobnost doumeti pomembnost obvladovanja krize (angleško meaningfulness).

Ta sposobnost pomeni, da človek v trenutku krize doume, kako pomembno je zanj, da krizo obvlada, in je zato resnično motiviran za njeno uspešno obvladovanje.

2. Sposobnost razumeti bistvo izziva (angleško comprehensibility).

Ta sposobnost pomeni, da človek v trenutku krize verjame, da izziv, ki ga pred njega postavlja kriza, razume, oziroma je doumel njegovo bistvo.

3. Prepričanost v obvladljivost krize (angleško manageability).

Ta sposobnost pomeni, da človek v trenutku, ko pride do krize, verjame, da obstajajo možnosti in viri za njeno obvladovanje.

Večje, ko so te sposobnosti pri ljudeh, bolj lahko verjamemo, da se bodo na kontinuumu zdravja premaknili proti zdravemu polu in odmaknili od nezdravega.

Pomembna razlika, ki loči to teorijo od drugih podobnih teorij je, da na SOC ne vplivajo dejavniki, kot so družbeni sloj, etnična pripadnost in verska prepričanja, pač pa imajo največji vpliv izkušnje, ki si jih je človek pridobil v preteklosti. Če ima torej človek preteklo izkušnjo, da je zmožen uspešnega obvladovanja kriz, ga bo to utrdilo v njegovem prepričanju, da je krizo, ki se je pojavila v sedanjem času, prav tako sposoben obvladati.

Za izvajalce promocije zdravja to pomeni, da bodo pri svojem delu uspešnejši, če se bodo usmerili v aktivnosti, ki pri ljudeh krepijo SOC (na primer omogočiti ljudem, da so aktivno vključeni v aktivnosti krepitve zdravja, in nuditi različne oblike podpore pri krepitvi lastnega zdravja).

1.4 MERJENJE SOC

Za merjenje SOC je Antonovsky izdelal poseben vprašalnik, ki ga je poimenoval Orientation to Life Questionnaire (OLQ) (1).

1.5 NAMEN IN CILJ

Z namenom vzpostaviti možnost raziskovanja SOC tudi v slovenskem okolju smo si zadali za cilj pripraviti kvaliteten prevod vprašalnika OLQ v slovenski jezik.

2 MATERIALI IN METODE

2.1 VPRAŠALNIK »SENSE OF COHERENCE – ORIENTATION TO LIFE QUESTIONNAIRE«

Vprašalnik OLQ danes poznamo pod imenom Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire (SOC-OLQ).

2.1.1 Vprašalnik SOC-OLQ z 29 vprašanji

Originalni vprašalnik OLQ ima 29 vprašanj (1). Danes ga poznamo pod imenom Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire – 29 items (SOC-29) (1). Originalna vprašanja v angleškem jeziku so prikazana na Sliki 1.

2.1.2 Vprašalnik SOC-OLQ s 13 vprašanji

Originalni vprašalnik OLQ ima tudi kratko različico s 13 vprašanj (1). Ta vprašanja so bila skrbno izbrana iz osnovne različice SOC-29 (Preglednica 1). Danes ga poznamo pod imenom Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire – Short Form 13 items (SOC-13) (1). Originalna vprašanja v angleškem jeziku so prikazana na Sliki 2.

2.1.3 Zanesljivost in veljavnost vprašalnikov SOC-29 in SOC-13

Tako osnovna različica vprašalnika SOC-29 kot njegova skrajšana različica SOC-13 sta se v času uporabe pokazali kot zanesljivi in veljavni orodji v različnih okoljih in različnih populacijskih skupinah (7-15).

2.1.4 Lastništvo vprašalnikov SOC-29 in SOC-13 in možnost uporabe

Lastnik vprašalnikov SOC-29 in SOC-13 je avtorjev sin, prof.dr. Avishai Antonovsky, Estate of Aaron Antonovsky, Department of Education and Psychology, The Open University, Israel. Dovoljenje za uporabo je možno pridobiti preko zastopnice dr. Monice Eriksson, Center on Salutogenesis, department of Nursing, Health and Culture, University West, Trollhattan, Sweden.

Za akademske namene je uporaba vprašalnikov brezplačna ob pogojih, ki jih zastopnica lastnika posreduje, ko pošlje dovoljenje za uporabo.

Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire – 29 items

Source: Antonovsky, Aaron Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco 1987.

C = comprehensibility Ma = manageability Me = meaning

R = before calculating the total score this should be reversed.

- When you talk to people, do you have the feeling that they don't understand you? (C)

R 1	2	3	4	5	6	7	
Never							Always have this feeling
- In the past, when you had to do something which depended upon cooperation with others, did you have the feeling that it: (Ma)

1	2	3	4	5	6	7	
Surely wouldn't get done							Surely would get done
- Think of the people with whom you come into contact daily, aside from the ones to whom you feel closest. How well do you know most of them? (C)

1	2	3	4	5	6	7	
You feel that they're strangers							You know them very well
- Do you have the feeling that you don't really care about what goes on around you? (Me)

R 1	2	3	4	5	6	7	
Very seldom or never							Very often
- Has it happened in the past that you were surprised by the behaviour of people whom you thought you knew well? (C)

R 1	2	3	4	5	6	7	
Never happened							Always happened
- Has it happened that people whom you counted on disappointed you? (Ma)

R 1	2	3	4	5	6	7	
Never happened							Always happened
- Life is: (Me)

R 1	2	3	4	5	6	7	
Full of interest							Completely routine
- Until now your life has had: (Me)

1	2	3	4	5	6	7	
No clear goals or purpose at all							Very clear goals and purpose
- Do you have the feeling that you're being treated unfairly? (Ma)

1	2	3	4	5	6	7	
Very often							Very seldom or never

Slika 1. Vprašanja vprašalnika Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire – 29 items (1). Legenda: R=vprašanje se vrednosti z obratno (reverzno) vrednostjo; Me=sposobnost doumeti (meaningfulness); C=sposobnost razumeti (comprehensibility); Ma=prepričanost v obvladljivost (manageability). The questionnaire is reprinted with the permission of the copyright holder.

10. In the past ten years your life has been: (C)
- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Full of changes without your knowing what will happen next | | | | | | Completely consistent and clear |
11. Most of the things you do in the future will probably be: (Me)
- | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Completely fascinating | | | | | | Deadly boring |
12. Do you have the feeling that you are in an unfamiliar situation and don't know what to do? (C)
- | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Very often | | | | | | Very seldom or never |
13. What best describes how you see life: (Ma)
- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| One can always find a solution to painful things in life | | | | | | There is no solution to painful things in life |
14. When you think about your life, you very often: (Me)
- | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Feel how good it is to be alive | | | | | | Ask yourself why you exist at all |
15. When you face a difficult problem, the choice of a solution is: (C)
- | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Always confusing and hard to find | | | | | | Always completely clear |
16. Doing the things you do every day is: (Me)
- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| A source of deep pleasure and satisfaction | | | | | | A source of pain and boredom |
17. Your life in the future will probably be: (C)
- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Full of changes without knowing what will happen next | | | | | | Completely consistent and clear |
18. When something unpleasant happened in the past your tendency was: (Ma)
- | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| "To eat yourself up" about it | | | | | | To say "ok that's that, I have to live with it" and go on |
19. Do you have very mixed-up feelings and ideas? (C)
- | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Very often | | | | | | Very seldom or never |

Slika 1. Nadaljevanje.

20. When you do something that gives you a good feeling: (Ma)
 R. 1 2 3 4 5 6 7
 It's certain that you'll go on feeling good It's certain that something will happen to spoil the feeling
21. Does it happen that you have feelings inside you would rather not feel? (C)
 1 2 3 4 5 6 7
 Very often Very seldom or never
22. You anticipate that your personal life in the future will be: (Me)
 1 2 3 4 5 6 7
 Totally without meaning or purpose Full of meaning and purpose
23. Do you think that there will always be people whom you'll be able to count on in the future? (Ma)
 R. 1 2 3 4 5 6 7
 You're certain there will be You doubt there will be
24. Does it happen that you have the feeling that you don't know exactly what's about to happen? (C)
 1 2 3 4 5 6 7
 Very often Very seldom or never
25. Many people – even those with a strong character – sometimes feel like sad sacks (losers) in certain situations. How often have you felt this way in the past? (Ma)
 R. 1 2 3 4 5 6 7
 Never Very often
26. When something happened, have you generally found that: (C)
 1 2 3 4 5 6 7
 You overestimated or underestimated its importance You saw things in the right proportion
27. When you think of the difficulties you are likely to face in important aspects of your life, do you have the feeling that: (Ma)
 R. 1 2 3 4 5 6 7
 You will always succeed in overcoming the difficulties You won't succeed in overcoming the difficulties
28. How often do you have the feeling that there's little meaning in the things you do in your daily life? (Me)
 1 2 3 4 5 6 7
 Very often Very seldom or never
29. How often do you have feelings that you're not sure you can keep under control? (Ma)
 1 2 3 4 5 6 7
 Very often Very seldom or never

Slika 1. Nadaljevanje.

Preglednica 1. Seznam vprašanj vprašalnika Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire – 29 items (SOC-29) (1), ki so bila izbrana v vprašalnik Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire – Short Form 13 items (SOC-13) (1), skrajšano različico vprašalnika SOC-29.

Št. vprašanja v SOC-29 vprašalniku	Komponenta SOC	Vrednotenje	Vprašanje vsebovano v SOC-13 vprašalniku
Vprašanje 1	C	RE	
Vprašanje 2	Ma	O	
Vprašanje 3	C	O	
Vprašanje 4	Me	RE	✓
Vprašanje 5	C	RE	✓
Vprašanje 6	Ma	RE	✓
Vprašanje 7	Me	RE	
Vprašanje 8	Me	O	✓
Vprašanje 9	Me	O	✓
Vprašanje 10	C	O	
Vprašanje 11	Me	RE	
Vprašanje 12	C	O	✓
Vprašanje 13	Ma	RE	
Vprašanje 14	Me	RE	
Vprašanje 15	C	O	
Vprašanje 16	Me	RE	✓
Vprašanje 17	C	O	
Vprašanje 18	Ma	O	
Vprašanje 19	C	O	✓
Vprašanje 20	Ma	RE	
Vprašanje 21	C	O	✓
Vprašanje 22	Me	O	
Vprašanje 23	Ma	RE	
Vprašanje 24	C	O	
Vprašanje 25	Ma	RE	✓
Vprašanje 26	C	O	✓
Vprašanje 27	Ma	RE	
Vprašanje 28	Me	O	✓
Vprašanje 29	Ma	O	✓

Legenda: SOC=občutek skladnosti; Me=sposobnost doumeti (meaningfulness); C=sposobnost razumeti (comprehensibility); Ma=prepričanost v obvladljivost (manageability); O=originalna vrednost; RE=obratna (reverzna) vrednost

Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire –

Short form 13 items

Source: Antonovsky, Aaron. *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco 1987.

C = comprehensibility

Ma = manageability

Me = meaning

1. Do you have the feeling that you don't really care about what goes on around you? (Me)

1	2	3	4	5	6	7
						Very often
Very seldom or never						

2. Has it happened in the past that you were surprised by the behaviour of people whom you thought you knew well? (C)

1	2	3	4	5	6	7
						Always happened
Never happened						

3. Has it happened that people whom you counted on disappointed you? (Ma)

1	2	3	4	5	6	7
						Always happened
Never happened						

4. Until now your life has had: (Me)

1	2	3	4	5	6	7
						Very clear goals and purpose
No clear goals or purpose at all						

5. Do you have the feeling that you're being treated unfairly? (Ma)

1	2	3	4	5	6	7
						Very seldom or never
Very often						

6. Do you have the feeling that you are in an unfamiliar situation and don't know what to do? (C)

1	2	3	4	5	6	7
						Very seldom or never
Very often						

7. Doing the things you do every day is: (Me)

1	2	3	4	5	6	7
						A source of pain and boredom
A source of deep pleasure and satisfaction						

8. Do you have very mixed-up feelings and ideas? (C)

1	2	3	4	5	6	7
						Very seldom or never
Very often						

9. Does it happen that you have feelings inside you would rather not feel? (C)

1	2	3	4	5	6	7
						Very seldom or never
Very often						

Slika 2. Vprašanja vprašalnika Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire – Short Form 13 items (1). Legenda: Me=spodobnost doumeti (meaningfulness); C=spodobnost razumeti (comprehensibility); Ma=prepričanost v obvladljivost (manageability). The questionnaire is reprinted with the permission of the copyright holder.

10. Many people – even those with a strong character – sometimes feel like sad sacks (losers) in certain situations. How often have you felt this way in the past? (Ma)
- | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Never | | | | | | Very often |
11. When something happened, have you generally found that: (C)
- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| You overestimated or underestimated its importance | | | | | | You saw things in the right proportion |
12. How often do you have the feeling that there's little meaning in the things you do in your daily life? (Me)
- | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Very often | | | | | | Very seldom or never |
13. How often do you have feelings that you're not sure you can keep under control? (Ma)
- | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Very often | | | | | | Very seldom or never |

Slika 2. Nadaljevanje..

2.2 POSTOPEK PREVAJANJA VPRAŠALNIKOV SOC-29 IN SOC-13 V

SLOVENSKI JEZIK

Postopek prevajanja je potekal od jeseni 2012 do pomladi 2013 na Katedri za javno zdravje Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani (KJZ). V namen prevajanja SOC-OLQ vprašalnika je bila na tam ustanovljena posebna delovna skupina, katere delo je koordinirala prof.dr. Lijana Zaletel-Kragelj.

2.2.1 Pridobitev dovoljenja za uporabo vprašalnikov

Pred začetkom prevajanja je KJZ preko dr. Monice Eriksson, zastopnice prof.dr. Avishaia Antonovskega, pridobila dovoljenje tako za uporabo vprašalnika SOC-29 kot tudi vprašalnika SOC-13. Dovoljenje je bilo pridobljeno v juliju 2012 (Priloga 1).

2.2.2 Prevajanje iz angleškega v slovenski jezik

Uvodno prevajanje iz angleškega v slovenski jezik so neodvisno ena od druge opravile tri usposobljene strokovnjakinje, ki se s salutogenezo in občutkom koherence ukvarjajo z različnih zornih kotov (dve zdravnici, obe specialistki s področja javnega zdravja in ena medicinska sestra, ki se ukvarja s promocijo zdravja in zdravstveno vzgojo, vse tudi z izkušnjami prevajanja medicinskih besedil iz angleškega v slovenski jezik in obratno). Z njimi je sodelovala tudi študentka medicine, ki je izdelovala študentsko raziskovalno nalogo s področja promocije zdravja. Vsem je angleščina prvi tuji jezik in slovenščina materni jezik.

Na tej stopnji prevajanja nobena od prevajalk ni zaznala večjih konceptualnih, jezikovnih ali terminoloških problemov, ki bi zahtevali razjasnitev.

2.2.3 Usklajevanje in prilagajanje uvodnega prevoda

Neodvisne uvodne prevode smo združili v en dokument in nato obravnavali prevod vsakega posameznega vprašanja posebej. Vsakega posebej smo v razpravi usklajevali, pri čemer smo upoštevali jezikovne, praktične in druge vidike. Na tej stopnji smo na koncu prišli do prvega poenotenega besedila vprašalnika SOC-29, ki je bil sprejemljiv za vse člane delovne skupine in to tako z jezikovnega, semantičnega in terminološkega kot tudi praktičnega zornega kota.

Prvi usklajeni uvodni prevod smo dali v pregled še strokovnjakinji s področja medicinske sociologije, ki je podala še svoje mnenje. Primerjava prevodov ni odkrila večjih vsebinskih ali drugih razlik. V ponovni razpravi smo po dokončnem usklajevanju na koncu prišli do drugega usklajenega prevoda.

2.2.4 Prevajanje usklajenega slovenskega prevoda nazaj v angleški jezik

Na naslednji stopnji je profesionalna lingvistka z univerzitetno izobrazbo, čigar materni jezik je slovenščina, a tekoče obvlada angleščino ter ima bogate delovne izkušnje iz angleške medicinske terminologije in bogate prevajalske izkušnje z medicinskega področja, opravila prevod nazaj v angleški jezik. Pred tem nikoli ni videla originalnega angleškega besedila vprašalnikov SOC-29 in SOC-13.

2.2.5 Primerjava vzratnega prevoda v angleški jezik z angleškim izvirnikom in uskladitev

Delovna skupina je na tej zadnji stopnji primerjala obe angleški besedili od vprašanja do vprašanja in, če je bilo treba, v razpravi oblikovala primernejšo slovensko obliko. Vse končne oblike prevoda so bile sprejete s strinjanjem vseh članov delovne skupine.

3 REZULTATI

Končna oblika prevoda vprašalnika SOC-29 je bila poimenovana »OBČUTEK SKLADNOSTI - VPRAŠALNIK O ŽIVLJENJSKI USMERJENOSTI« (razumljivost, obvladljivost, smiselnost življenja). Predstavljena je v Preglednici 2.

Preglednica 2. Slovenski prevod vprašalnika Sense of Coherence – Orientation to Life Questionnaire – 29 items (SOC-29) (1).

Številka vprašanja	Prevod
1. Ko se pogovarjate z ljudmi, ali imate občutek, da vas ne razumejo?	
1	2
Nikoli	Ta občutek imam vedno
3	4
5	6
7	
2. Ko ste v preteklosti morali narediti nekaj, kar je bilo odvisno od sodelovanja z drugimi, ali ste imeli občutek, da:	
1	2
To zagotovo ne bo narejeno	Bo to zagotovo narejeno
3	4
5	6
7	
3. Pomislite na ljudi, s katerimi prihajate dnevno v stik, razen tistih, za katere menite, da so vam najbližji. Kako dobro poznate večino od njih?	
1	2
Občutek imam, da so tuji	Poznam jih zelo dobro
3	4
5	6
7	
4. Imate občutek, da vam pravzaprav ni dosti mar, kaj se dogaja okoli vas?	
1	2
Zelo redko ali nikoli	Zelo pogosto
3	4
5	6
7	
5. Se vam je v preteklosti kdaj zgodilo, da ste bili presenečeni nad vedenjem ljudi, za katere ste mislili, da jih dobro poznate?	
1	2
To se mi še nikoli ni zgodilo	To se mi je vedno zgodilo
3	4
5	6
7	
6. Se vam je že zgodilo, da so vas razočarali ljudje, na katere ste računali?	
1	2
To se mi ni še nikoli zgodilo	To se mi je vedno zgodilo
3	4
5	6
7	
7. Življenje je:	
1	2
Polno zanimivih stvari	Popolnoma enolično
3	4
5	6
7	
8. Do sedaj je vaše življenje:	
1	2
Bilo brez jasnih ciljev oziroma ni imelo nikakršnega namena	Imelo zelo jasne cilje in namen
3	4
5	6
7	
9. Imate občutek, da so drugi do vas nepošteni?	
1	2
Zelo pogosto	Zelo redko ali nikoli
3	4
5	6
7	
10. V zadnjih desetih letih je bilo vaše življenje:	
1	2
Polno sprememb, ne da bi vedeli, kaj se bo zgodilo v naslednjem trenutku	Popolnoma usklajeno in pregledno
3	4
5	6
7	

Preglednica 2. Nadaljevanje.

Številka	Prevod	1	2	3	4	5	6	7
11. Večina stvari, ki jih boste počeli v prihodnje, bo verjetno:								
	Izjemno zanimivih/očarljivih							Na smrt dolgočasnih
12. Imate občutek, da vam položaj ni domač/ni znan in da ne veste, kaj narediti?								
	Zelo pogosto							Zelo redko ali nikoli
13. Kaj najbolje opisuje vaš pogled na življenje:								
	Za boleče stvari v življenju se vedno lahko najde rešitev							Ni rešitev za boleče stvari v življenju
14. Ko razmišljate o svojem življenju, zelo pogosto:								
	Čutite, kako dobro je živeti							Se sprašujete zakaj sploh obstajate
15. Ko se soočate s težkimi problemi, je izbira rešitve:								
	Vedno zmedena in jo je težko najti							Vedno povsem jasna
16. Stvari, ki jih počnete vsak dan, so:								
	Vir globokega veselja in zadovoljstva							Vir bolečine in dolgočasje
17. V prihodnosti bo vaše življenje najverjetneje:								
	Polno sprememb, ne da bi vedeli, kaj se bo zgodilo v naslednjem trenutku							Popolnoma usklajeno in pregledno
18. Ko se vam je v preteklosti zgodilo kaj neprijetnega, ste običajno								
	Se zaradi tega »žrli«							Si rekli »kar je, je, s tem moram živeti« in šli naprej
19. Imate zelo mešane občutke in ideje?								
	Zelo pogosto							Zelo redko ali nikoli
20. Ko naredite nekaj, kar vam da dober občutek:								
	Je samo po sebi razumljivo, da bo dober občutek trajal							Pričakujete, da se bo zagotovo zgodilo nekaj, kar bo dober občutek pokvarilo
21. Se vam zgodi, da imate notranje občutke, ki jih raje ne bi občutili?								
	Zelo pogosto							Zelo redko ali nikoli
22. Pričakujete, da bo vaše zasebno življenje v prihodnosti:								
	Povsem brez smisla (pomena) in namena							Polno smisla (pomena) in namena
23. Menite, da bodo vedno obstajali ljudje, na katere boste v prihodnosti lahko računali?								
	Prepričani ste, da bodo							Dvomite, da bodo

Preglednica 2. Nadaljevanje.

Številka	Prevod					
24. Se vam dogaja, da imate občutek, da ne veste natančno, kaj se bo zgodilo?						
1	2	3	4	5	6	7
Zelo pogosto						Zelo redko ali nikoli
25. Veliko ljudi, celo tisti z močnim značajem, se v določenem položaju počuti kot kup nesreče (kot zguba). Kako pogosto ste se v preteklosti tako počutili vi?						
1	2	3	4	5	6	7
Nikoli						Zelo pogosto
26. Ko se je zgodila neka stvar, ste na splošno ugotovili, da ste:						
1	2	3	4	5	6	7
Precenili ali podcenili njen pomen					Pravilno ocenili njen pomen	
27. Ko pomislite na težave, povezane s pomembnimi vidiki vašega življenja, s katerimi se boste verjetno soočili, imate občutek, da:						
1	2	3	4	5	6	7
Boste pri premagovanju teh težav vedno uspešni				Pri premagovanju teh težav ne boste uspešni		
28. Kako pogosto imate občutek, da je vaše vsakodnevno početje v življenju nesmiselno?						
1	2	3	4	5	6	7
Zelo pogosto					Zelo redko ali nikoli	
29. Kako pogosto imate občutke, za katere niste prepričani, da jih lahko nadzorujete?						
1	2	3	4	5	6	7
Zelo pogosto					Zelo redko ali nikoli	

Končna oblika prevoda vprašalnika SOC-13 ni posebej predstavljena, saj je SOC-13 vprašalnik le skrajšana oblika vprašalnika SOC-29 (Preglednica 1).

4 RAZPRAVA

Raziskovalna skupina, ki je pripravila prevod vprašalnika SOC-29, s tem pa tudi prevod vprašalnika SOC-13, ki je skrajšana različica vprašalnika SOC-29, meni, da je uspela pripraviti kvaliteten in razumljiv prevod. S tem se je pridružila številnim drugim državam po svetu, ki so že prevedle in kulturno prilagodile ta pomembni instrument (7-15).

Zavedamo se, da bi bil prevod morda lahko še boljši, če bi pri njem sodelovalo še več strokovnjakov s področja javnega zdravja z različnim strokovnim ozadjem, vendar je bila skupina že pri tem prevodu sestavljena iz večine tistih področij javnega zdravja, ki se pri svojem delu in/ali raziskovanju srečujejo s pojavom občutka koherence. Po drugi strani pa je pomembna dobra stran usklajenega prevoda, da sedaj v Sloveniji prevod sploh imamo in ga tako lahko uporabljamo.

Za področje javnega zdravja v Sloveniji pomeni prevod veliko pridobitev, saj smo z njim pridobili možnost uporabe instrumenta, ki je uporaben tako v raziskovalne kot tudi strokovne namene. Istočasno se bo lahko po eni strani začelo raziskovanje povezanosti koncepta SOC z različnimi drugimi pojavi v različnih ogroženih ali ranljivih skupinah kot tudi v splošni populaciji. Po drugi strani se bo odprla možnost uporabe instrumenta v preventivne namene povsod tam, kjer se bo pokazalo, da je prispevek SOC pomemben za vzdrževanje/vzpostavitev stabilnosti pri obvladovanju zdravstvenih pojavov.

V nadaljevanju nujno sledi še psihometrično ovrednotenje njegove zanesljivosti in veljavnosti v populacijskih skupinah, v katerih se ga bo uporabljalo. Glede na dosedanje izkušnje pričakujemo (7-15), da se bosta obe različici vprašalnika, tako SOC-29 kot tudi SOC-13, tudi v našem okolju pokazali kot zanesljivi in veljavni orodji

5 ZAKLJUČEK

Zaključimo lahko, da se je Slovenija s prevodom vprašalnika SOC-29/SOC-13 končno pridružila številnim drugim državam po svetu, ki so že prevedle ta pomembni instrument in s tem pridobila možnost uporabe le-tega, seveda po njegovem predhodnem psihometričnem ovrednotenju, v preventivne namene na številnih področjih tako javnega zdravja kot tudi klinične medicine.

REFERENCE

1. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1987.
2. Antonovsky A. Health, stress and coping. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1979.
3. Lindström B, Eriksson M. Professor Aaron Antonovsky (1923–1994): the father of the salutogenesis. *J Epidemiol Community Health*. 2005;59:511.
4. Lindström B, Eriksson M. Salutogenesis. *J Epidemiol Community Health*. 2005;59:440-2.
5. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996;11:11-18.
6. Lindström B, Eriksson M. Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*. 2006;21:238-44.
7. Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc Sci Med*. 1993; 36:725-733.
8. Eriksson M, Lindstrom B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*. 2005;59:460-466.
9. Van Schalkwyk L, Rothmann S. (2008). Validation of the orientation to life questionnaire (OLQ) in a chemical factory. *S Afr J Ind Psychol*. 2008;34:31-39.
10. Mahammadzadeh A, Poursharifib H, Alipoura A. Validation of Sense of Coherence (SOC) 13-item scale in Iranian sample. *Proc Soc Behav*. 2010;5:1451–1455.
11. Rohani C, Khanjari S, Abedi HA, Oskouie F, Langius-Eklöf A. Health index, sense of coherence scale, brief religious coping scale and spiritual perspective scale: psychometric properties. *J Adv Nurs*. 2010;66:2796-806.
12. Jakobsson U. Testing construct validity of the 13-item Sense of Coherence Scale in a sample of older adults. *Open Geriatr Med J*. 2011;4:6-13.
13. Naaldenberg J, Tobi H, van den Esker F, Vaandrager L. Psychometric properties of the OLQ-13 scale to measure sense of coherence in a community-dwelling older population. *Health Qual Life Outcomes*. 2011;9:37.
14. Schmidt DRC, Dantas RAS. Analysis of validity and reliability of the adapted Portuguese version of Antonovsky's Sense of Coherence Questionnaire among nursing professionals. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2011; 19: 42–49.
15. Sardu C, Mereu A, Sotgiu A, Andriussi L, Jacobson MK, Contu P. Antonovsky's Sense of Coherence scale: cultural validation of SOC questionnaire and sociodemographic patterns in an Italian population. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. 2012;8:1-6.

PRILOGE

PRILOGA 1 - DOVOLJENJE ZA UPORABO VPRAŠALNIKOV SOC-29 IN SOC-13

July 8, 2012

Prof. Lijana Zalatel Kragelj
Ljubljana University
Faculty of Medicine
Slovenia
(by email)

Dear Professor Kragelj,

I hereby grant permission to use the 13-item and the 29-item version of the Sense of Coherence (Orientation to Life) Questionnaire, originally found in *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*, by Aaron Antonovsky (Jossey-Bass Publishers, 1987).

The permission is granted upon fulfillment of the following conditions:

1. You may not redistribute the questionnaire (in print or electronic form) except for your own professional or academic purposes and you may not charge money for its use. If administered online, measures should be taken to insure that (a) access to the questionnaire be given only to participants by means of a password or a different form of limited access, (b) the questionnaire should not be downloadable, and (c) access to the questionnaire should be time-limited for the period of data collection, afterwhich it should be taken off the server. Distributing the questionnaire to respondents via email is *not* permitted. Finally, any electronic version of the questionnaire which you may have for your research purposes (other than distribution to research participants) should be in PDF format including password protection for printing and editing.
2. In any publication in which the questionnaire is reprinted, reference to the abovementioned source should be given, and a footnote should be added saying that the questionnaire is reprinted with the permission of the copyright holder.
3. The copyright of the Sense of Coherence (Orientation to Life) Questionnaire remains solely in the hands of the Executor of the Estate of Aaron Antonovsky.

If possible, I would appreciate receiving a copy of any forthcoming paper concerning a study in which the SOC questionnaire has been used, for private use in building an SOC publication database.

Sincerely,

Avishai Antonovsky, Ph.D.
Estate of Aaron Antonovsky
Department of Education and Psychology
The Open University
Israel

On behalf of Avishai Antonovsky:
Monica Eriksson, PhD, Senior Lecturer
Head of the Center on Salutogenesis
University West, Department of Nursing, Health
and Culture
Trollhättan, Sweden