

כלי מחקר זה נלקח מתוך מאגר כלי המחקר של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית והסובבים אותם.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

שם הכלי: שאלון עמדות כלפי פעילות גופנית

פותח בשנת: 2013, על ידי: הוצר, רובינשטיין, שמש וברק

תורגם לעברית בשנת: שפת מקור על ידי: שפת מקור

1	מטרת הכלי	השאלון מעריך עמדות, גורמים מעודדים וחסמים לביצוע פעילות גופנית של מטפלים באוכלוסיות עם צרכים מיוחדים.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	צוות ומטפלים במסגרות דיור
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	במחקר של הוצר, עוז וברק (2015) נעשה שימוש בשאלון שהורכב מהשאלון של הוצר ועמיתיו (2013) וכן מפריטים שעוסקים בגורמים המעודדים פעילות גופנית וחסמים לפעילות גופנית. השאלון מורכב משאלות דמוגרפיות על המטפל וסוג המסגרת בה הוא עובד, היקף סוגים שונים של פעילות גופנית לפי עונות השנה ובכלל, דירוג היגדים הנוגעים לחסמים לקיום פעילות גופנית בקרב אנשים עם מש"ה, גורמים מעודדים לפעילות גופנית אצל אנשים עם מש"ה, שאלות פתוחות להערכת ההשפעה של פעילות גופנית על אנשים עם מש"ה ודירוג עמדות כלפי פעילות גופנית.
6	סוג סולם המדידה	בשאלוני חסמים, גורמים מעודדים ועמדות נעשה שימוש בסולם דירוג בן 4 רמות, כאשר 1 "מסכימה מאוד" ו-4 "בכלל לא מסכימה".
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג ושאלות פתוחות.
8	אורך הכלי	14 שאלות דמוגרפיות וכלליות על המסגרת בה המשיב עובד, כולל דירוג כמות משתתפים בפעילויות גופניות שונות במסגרת, מתוך שאלות אלו 2 פתוחות. 12 שאלות דירוג על חסמים לקיום פעילות גופנית. 5 שאלות דירוג על גורמים מעודדים לקיום פעילות גופנית. 3 שאלות דירוג על עמדות כלפי פעילות גופנית. 10 שאלות פתוחות להערכת פעילות גופנית על אנשים עם מש"ה.
9	מהימנות	במחקר של הוצר ועמיתיו (2015) בשאלון חסמים לפעילות גופנית נמצאה מהימנות נמוכה טובה – אלפא קרונברך = 0.79. בשאלון עמדות כלפי פעילות גופנית נמצאה

מהימנות נמוכה (poor) – אלפא קרונבך = 0.540 , אך לאחר השמטת מסיח מס' 3 – "אנשים שעוסקים בפעילות גופנית הם מקובלים יותר בחברה", מה שגרם להעלאת מהימנות השאלון באופן משמעותי – אלפא קרונבך = 0.70.		
לא צויין.	תקיפות	10

רשימת מחקרי קרן שלם עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
הולצר ישעיהו, עוז מלי וברק שרון (2015). השפעת עמדות אנשי צוות והתנאים הסביבתיים על המניעים לפעילות גופנית של אנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית המקבלים שירות במסגרות דיור, חינוך ותעסוקה. המכללה האקדמית בווינגייט ובית חולים ספרא, המחלקה לשיקום ילדים.	141 <a href="#">למחקר המלא</a>



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

# שאלון עמדות כלפי פעילות גופנית

הוצלר ועמיתיו (2013)

קהילתיות לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה)

תאריך \_\_\_\_\_

תפקיד ממלא השאלון \_\_\_\_\_

גיל ממלא השאלון \_\_\_\_\_

השכלה: (מלא X במקום המתאים) תיכונית \_\_\_ אקדמאית \_\_\_

מוסד (מלא X במקום המתאים. באחר אנא פרט)

מע"ש \_\_\_ מועדון חברתי \_\_\_ דיור מוגן \_\_\_ אחר \_\_\_\_\_

כמה אנשים עם מש"ה נמצאים במסגרת שלך? \_\_\_\_\_

כמה שעות אתה מוצא עצמך מקדיש לפעילות גופנית של אנשים עם מש"ה במוצע?

10-9 , 8-7 , 6-5 , 4-3 , 2-0

אנא ציין למיטב ידיעתך בטבלה שלפניך את מספר המשתתפים בפעילות גופנית בפעילויות

השונות בשנת הפעילות האחרונה לפי חודשים

פעילים בחוגים	חורף	אביב	קיץ	סתיו	ממוצע שנתי
כדורגל					
כדורסל					
כושר גופני					
הליכה					
שחייה					
באולינג					
טניס שולחן					
ג'ודו/קראטה					
אחר					
כלל הפעילים					

בסה"כ כמות הפעילות הממוצעת לאלו שמשתתפים בפעילות גופנית במסגרת שלי היא \_\_\_ פעמים בשבוע \_\_\_ שעות כל פעם, ברמת עצימות \_\_\_ 1=קלה (ללא התנשפות), 2= בינונית (עם התנשפות מסוימת), 3=גבוהה (עם התנשמות רבה). (נא לציין מספר מתאים בכל קו תחתי).

רמת המודעות לפעילות גופנית (לפני תחילת הפעילות הגופנית) אצל העובדים במע"ש או במוסד שבו הם חוסים, לדעתך היא (הקף בעיגול):  
1. נמוכה 2. בינונית 3. גבוהה 4. גבוהה מאוד

רמת המודעות לפעילות גופנית (לאחר הפעילות הגופנית) אצל העובדים במע"ש או במוסד שבו הם חוסים, לדעתך היא (הקף בעיגול):

לדעתך, מהן הסיבות שבגינן המשתתפים מגיעים לפעילות?

---

מניסיונך, הדגשים (המנטליים, הקוגניטיביים, דגשים הקשורים לכישורי חיים) שיש להציג בתכניות לאנשים עם צרכים מיוחדים, הם:

---

חסמים: עד כמה ההיבטים הבאים מפריעים לדעתך לאנשים עם מש"ה להגיע לפעילות גופנית?  
(רגילה בקהילה או כזו המיועדת לאוכלוסייה עם צרכים מיוחדים)

היגד	מסכים/ה מאוד	מסכים/ה	לא כל כך מסכים/ה	בכלל לא מסכים/ה
קושי בהגעה למקום (תחבורה)				
העדר חניה סמוכה מפריע בהגעה אל המתקן				
אין להם חברה נעימה/מתאימה בפעילות				
המאמנים בחוגים/פעילויות אינם מתאימים את הפעילות ליכולתם וזה מקשה עליהם				
המתקנים ו/או הציוד לא מתאימים עבורם				
אין להם חשק/מוטיבציה לפעילות הגופנית המוצעת				
בריאותם הלקויה מונעת מהם פעילות כזו				
בעקבות מגבלות גופניות או כאבים, הם מתקשים לבצע פעילות כזו				
בעקבות חשש שיהיה להם קשה מדי				
קשה להם להתמיד בפעילות				
צוות המטפלים/מדריכים איננו מעודד אותם לפעילות גופנית				
בני המשפחות שלהם אינם מעודדים אותם לפעילות				

עד כמה ההיבטים הבאים עוזרים, מעודדים אנשים עם מש"ה להגיע לפעילות גופנית רגילה או כזו המיועדת לאוכלוסייה עם צרכים מיוחדים? (סמן X תחת התיאור המתאים ביותר)

<u>היגד</u>	מסכים/ה מאוד	מסכים/ה	לא כל כך מסכים/ה	בכלל לא מסכים/ה
מאמני הספורט עוזרים להם להיות פעילים גופנית				
חברים שאיתם הם מתעמלים, עוזרים להם להיות פעילים גופנית				
משפחותיהם מעודדות אותם להיות פעילים גופנית				
מטפלים / מדריכים עוזרים להם להיות פעיל גופנית				
עצם הפעילות שבה הם משתתפים עוזר להם להיות פעיל גופנית				

להלן מספר שאלות שבהן נבקש ממך לכתוב באופן חופשי למיטב שיפוטרך

	באיזה מצב רוח חוזרים המשתתפים בפעילות גופנית?
	מה היחס של חברים שאינם פעילים לאלה שחוזרים מפעילות גופנית?
	האם את/ה פעיל גופנית? פרט איזה פעילויות, כמה פעמים בשבוע, כמה זמן כל פעם ולדעתך באיזו עצימות (רבה/קינונית/קלה)
	האם נהוגים במסגרת שאתה נמצא בה תמריצים לפעילות גופנית?
	האם יש לדעתך קשר כלשהו בין הפעילות הגופנית והתפוקה בעבודה?
	האם יש לדעתך קשר בין הפעילות הגופנית ואיכות חיים?
	איזה מתקנים וציוד יש לך כיום לפעילות גופנית ואיזה היית רוצה שיהיו לך?
	האם וכיצד את/ה מיידע על פעילות גופנית במסגרת?
	האם יש מידע נוסף שהיית רוצה לחלוק אתנו?
	האם ישנן פעילויות שהיית רוצה להוסיף במסגרת שלך?

### **עמדות כלפי פעילות גופנית בהתייחסות לאחרים**

א. אנשים שעוסקים בפעילות גופנית נראים טוב יותר  
1 מסכים מאוד 2 מסכים/ה 3 לא כל כך מסכים/ה 4 בכלל לא מסכים/ה

ב. אנשים שעוסקים בפעילות גופנית הם בריאים יותר  
1 מסכים מאוד 2 מסכים/ה 3 לא כל כך מסכים/ה 4 בכלל לא מסכים/ה

ג. אנשים שעוסקים בפעילות גופנית הם מקובלים יותר בחברה  
1 מסכים מאוד 2 מסכים/ה 3 לא כל כך מסכים/ה 4 בכלל לא מסכים/ה