

- ☼ **שם הכלי:** שאלון תפיסת מצב בריאות מקוצר SF12 – Short Form Health Survey
- ☼ **פותח בשנת:** 1992, **על ידי:** Ware and Sherbourne (זוהי גרסה מקוצרת של ה-MOS (Medical Outcomes Study) או SF36, שפותח בשנות ה-80 (Stewart, Hays & Ware, 1988).
- ☼ **תורגם בשנת:** לא צויין, **על ידי:** לא צויין

1	מטרת הכלי	לבדוק את תפיסת הבריאות הפיזית והנפשית של האדם.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	תלמידים עם פיגור שכלי הלומדים בחינוך מיוחד
4	אופי הדיווח	השאלון נועד למילוי עצמי לאוכלוסייה כללית בריאה וחולה משום שהוא רגיש גם להחמרה במצב הבריאות. הוא מתאים לכל גיל ולכל הקשר ונבדק באוכלוסיות תרבותיות שונות. במחקר של יבזורי (2010) השאלון הוקרא לנבדקים.
5	מבנה הכלי	1. מצב בריאות פיזי ו-2. מצב בריאות נפשי
6	סוג סולם המדידה	השאלות הן רב ברירתיות והאפשרויות לתשובות משתנה בין השאלות. ארבע שאלות הן בעלות שש תשובות אפשריות – 'כל הזמן', 'רוב הזמן', 'חלק ניכר מהזמן', 'חלק מהזמן', 'חלק מועט מהזמן', 'באף רגע'. שתי שאלות בעלות חמש תשובות אפשריות המשתנות בכל שאלה, שתי שאלות בעלות שלוש אפשרויות – 'מגביל מאוד', 'מגביל מעט' ו'לא מגביל' וארבע שאלות בעלות שתי תשובות אפשריות 'כן' או 'לא'. ציון סופי נקבע לאחר היפוך שאלות וסיכום הניקוד של כלל השאלות.
7	אורך הכלי	12 פריטים - שמונה פריטים בודקים מצב בריאות פיזי וארבעה בודקים מצב בריאות נפשי
8	מהימנות ותקיפות	מתוך יבזורי (2010): "מהימנות השאלון בגרסתו הנוכחית נבדקה במספר מחקרים. במחקרן של Sachs, Schreuer, and Adato-Biram (2008) על סטודנטים עם מוגבלויות נמצאה מהימנות פנים טובה על שני חלקי השאלון: מהימנות מצב בריאות פיזי (שמונה פריטים: $\alpha = .80$ ) ומהימנות מצב בריאות נפשית (ארבעה פריטים: $\alpha = .73$ ). מהימנות פנים טובה של השאלון נמצאה גם במחקרה של טנא רינדה (2009) על אוכלוסיית סטודנטים עם מוגבלות נפשית ופיזית, מהימנות מצב בריאות פיזית היתה ( $\alpha = .823$ ) ומהימנות תפיסת מצב בריאות נפשי היתה ( $\alpha = .788$ ). במחקר זה מהימנות של כלל השאלון נמצאה טובה ( $\alpha = .707$ ) ומהימנות חלקי השאלון מצב פיזי ומצב נפשי נמצאו בינוניות: מצב פיזי ( $\alpha = .601$ ), מצב נפשי ( $\alpha = .558$ ). תוצאות מהימנות אלו מעלות שאלה בדבר התאמת השאלון לאוכלוסיית המחקר".

**רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:**

מק"ט	שם המחקר
562	יונת יבזורי (2010). תכנית מעבר לחיי עבודה לתלמידים עם מוגבלות שכלית הלומדים בחינוך מיוחד. מנחה: ד"ר זק"ש דליה, פרופ' רייטר שונית. אונ' חיפה.

# שאלון תפיסת מצב בריאות מקוצר – Short Form Health Survey Ware and Sherbourne, 1992

## תפיסת בריאות



שאלון זה בא לבדוק את דעותיך ותפיסתך לגבי מצב בריאותך באופן כללי. אנא סמן/י במקום המתאים.

באופן כללי, איך את/ה תופסת את מצב בריאותך?

חלש/ה

נכה כנה

טוב

טוב מאוד

מצוין

באיזו מידה מצב בריאותך מגביל אותך בפעילויות הדורשות מאמץ בינוני כגון: דחיפת שולחן, שאיבת אבק, גינון והליכה.

מגביל מאוד

מגביל במעט

לא מגביל

באיזו מידה מצב בריאותך מגביל אותך בפעילות של טיפוס במדרגות מספר קומות?

מגביל מאוד

מגביל במעט

לא מגביל

במהלך החודש האחרון האם נתקלת בבעיות במהלך פעילות יומיומית בגלל מצבך הבריאותי?

כן

לא

האם במהלך החודש האחרון לא הספקת לעשות דברים שתכננת לעשות בגלל מצבך הבריאותי?

כן

לא

האם במהלך החודש האחרון לא הספקת מה שרצית לעשות בגלל הרגשה של עצבות או חרדה?

כן

לא

האם במהלך החודש האחרון לא היית מרוכז/ת בפעילויות כמו בעבר בגלל הרגשה של עצבות או

חרדה?

כן

לא

האם במהלך החודש האחרון סבלת מכאב שהפריע לך בפעילות היומיומית?

לא

קצת

בצורה בינונית

די הרבה

בצורה משמעותית

במהלך החודש האחרון האם הרגשת שליו/ה ורגוע/ה?

כל הזמן

רוב הזמן

חלק ניכר מהזמן

חלק מהזמן

חלק מועט מהזמן

באף רגע

במהלך החודש האחרון האם הרגשת שיש לך כוח/ אנרגיה?

כל הזמן

רוב הזמן

חלק ניכר מהזמן

חלק מהזמן

חלק מועט מהזמן

באף רגע

האם הרגשת עצבות במהלך החודש האחרון?

כל הזמן

רוב הזמן

חלק ניכר מהזמן

חלק מהזמן

חלק מועט מהזמן

באף רגע

האם מצבך הבריאותי הפריע/פגע בקיום פעילות חברתית תקינה במהלך החודש האחרון (מפגש עם קרובים, חברים וכיו"ב...)?

כל הזמן

חלק מועט מהזמן

רוב הזמן

חלק מהזמן

חלק ניכר מהזמן

באף רגע