

WHOQOL-BREF

מחקר איכות חיים

המחלקה למדעי ההתנהגות אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

הוראות למילוי השאלון

שאלון זה שואל כיצד אתה מרגיש לגבי איכות החיים שלך, בריאותך ותחומים אחרים של חייך. אנא ענה על כל השאלות. אם אינך בטוח לגבי איזו תשובה לתת לשאלה מסויימת, אנא בחר בתשובה אשר נראית כמתאימה ביותר. תשובה זו לרוב תהיה התגובה הראשונה שלך לשאלה.

אנא קח בחשבון את הסטנדרטים שלך, תקוות, הנאות ודאגות. **אנו מבקשים שתחשוב על חייך בשבועיים האחרונים.**

לדוגמה, כשחושבים על השבועיים האחרונים, שאלה יכולה להיות:

לחלוטין	הרבה מאד	במידה בינונית	מעט	בכלל לא	האם אתה מקבל את התמיכה לה אתה זקוק מאחרים?
5	4	3	2	1	

עליך להקיף את הספרה אשר תתאר הכי טוב את התמיכה שקיבלת מאחרים בשבועיים האחרונים. כך תקיף את הספרה 4 אם קיבלת תמיכה במידה רבה מאד כדלקמן:

לחלוטין	הרבה מאד	במידה בינונית	מעט	בכלל לא	האם אתה מקבל את התמיכה לה אתה זקוק מאחרים?
5	4	3	2	1	

היית מקיף את הספרה 1 אם כלל לא קיבלת את התמיכה לה היית זקוק מאחרים בשבועיים האחרונים. אנא קרא כל שאלה, בדוק את רגשותיך והקף את הספרה של התשובה אשר הכי מתאימה לך.

השאלות וההנחיות כתובות בלשון זכר אך מיועדות עבור שני המינים.

תודה לך על שיתוף הפעולה.

שאלון איכות חיים

טוב מאד	טוב	לא טוב ולא רע	די רע	רע מאד		
5	4	3	2	1	איך היית מדרג את איכות החיים שלך?	1

מאד מרוצה	מרוצה	מרוצה למדי	לא מרוצה	מאד לא מרוצה		
5	4	3	2	1	עד כמה אתה מרוצה מהבריאות שלך?	2

השאלות הבאות בוחנות עד כמה חווית דברים מסוימים בשבועיים האחרונים.

במידה רבה מאד	במידה רבה	במידה בינונית	מעט	בכלל לא		
5	4	3	2	1	באיזו מידה אתה מרגיש שכאב (פיזי) מונע ממך לעשות את מה שאתה צריך לעשות?	3
5	4	3	2	1	עד כמה אתה זקוק לטיפול רפואי כלשהו כדי לתפקד בחיי היום יום שלך?	4
5	4	3	2	1	עד כמה אתה נהנה מהחיים?	5
5	4	3	2	1	באיזו מידה אתה מרגיש שהחיים שלך הינם בעלי משמעות?	6

במידה רבה מאד	במידה רבה	במידה בינונית	מעט	בכלל לא		
5	4	3	2	1	כמה טוב אתה יכול להתרכז?	7
5	4	3	2	1	עד כמה אתה מרגיש בטוח בחייך היום יומיים?	8
5	4	3	2	1	עד כמה בריאה הסביבה הפיזית שלך?	9

השאלות הבאות בוחנות באיזו מידה חווית או היית מסוגל לבצע דברים מסויימים בשבועיים האחרונים.

במידה רבה מאד	במידה רבה	במידה בינונית	מעט	בכלל לא		
5	4	3	2	1	10	האם יש לך מספיק כוחות לחיים היומיומיים?
5	4	3	2	1	11	האם אתה מסוגל לקבל את מראה גופך?
5	4	3	2	1	12	האם יש לך מספיק כסף לספק את צרכיך?
5	4	3	2	1	13	עד כמה זמין לך המידע שאתה צריך בחיי היום יום?
5	4	3	2	1	14	באיזו מידה יש לך הזדמנות לפעילויות פנאי?

השאלות הבאות מבקשות ממך לאמר עד כמה היית מרוצה או מוטרד בשבועיים האחרונים במגוון תחומים בחייך.

טוב מאד	טוב	לא טוב ולא רע	די רע	רע מאד		
5	4	3	2	1	15	עד כמה אתה יכול לנוע ממקום למקום?

מרוצה מאד	מרוצה	מרוצה למדי	לא מרוצה	מאד לא מרוצה		
5	4	3	2	1	16	עד כמה אתה מרוצה מהשינה שלך?
5	4	3	2	1	17	עד כמה אתה מרוצה מהיכולת שלך לבצע את הפעילויות היום יומיות שלך?
5	4	3	2	1	18	עד כמה אתה מרוצה מהיכולת שלך לעבוד?
5	4	3	2	1	19	עד כמה אתה מרוצה מעצמך?
5	4	3	2	1	20	עד כמה אתה מרוצה מהיחסים האישיים שלך?
5	4	3	2	1	21	עד כמה אתה מרוצה מחיי המין שלך?
5	4	3	2	1	22	עד כמה אתה מרוצה מהתמיכה שאתה מקבל מחבריך?
5	4	3	2	1	23	עד כמה אתה מרוצה מהתנאים במקום המגורים שלך?
5	4	3	2	1	24	כמה אתה מרוצה מהנגישות שלך לשרותי בריאות?
5	4	3	2	1	25	עד כמה אתה מרוצה מהתחבורה שלך?

השאלה הבאה מתייחסת לתדירות בה הרגשת או חווית דברים בשבועיים האחרונים.

תמיד	רוב הזמן	מדי פעם	מעט מהזמן	אף פעם לא		
5	4	3	2	1	26	כל כמה זמן יש לך רגשות שליליים כמו מצב רוח רע, ייאוש, חרדה ודכאון?

האם מישהו עזר לך למלא את השאלון?.....

כמה זמן ארך מילוי השאלון?.....

האם יש לך הערות לגבי השאלון?

תודה לך על שיתוף הפעולה.

קצת על עצמך

א. מין: 1.זכר
2.נקבה

ב. תאריך לידה: _____.

ג. השכלה: 1. בית ספר יסודי
2. תיכון
3. על תיכונית
4. אקדמאית

ד. מצב משפחתי: 1. רווק
2. נשוי
3. חי כנשוי
4. חי בנפרד
5. גרוש
6. אלמן

ה. מצב כלכלי: איך היית מגדיר את מצבך הכלכלי?
1. טוב
2. בינוני
3. רע

ו. האם אתה חולה כרגע? כן / לא
אם כן, מהי האבחנה? _____.

ז. באופן כללי איך היית מגדיר את הבריאות שלך?
1. מצויין 2. טוב מאד 3. טוב 4. בסדר 5. גרוע

ח. ארץ מוצא שלך
_____ ארץ מוצא אם
_____ ארץ מוצא אב

אנו מודים לך על שיתוף הפעולה.