שם כלי המדידה : (MHI) Mental Health Inventory

שם הכלי בעברית: שאלון מצוקה ורווחה נפשית (מקוצר)

מחבר הכלי המקורי : Veit & Ware, 1983

פרסום הכלי המקורי:

Veit, C.T. & Ware, J.E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in the General Population. Journal of Consulting and Clinical Psychology , 51, 730-742.

מחברי הגרסה העברית: פלוריאן ודרורי, 1990.

פרסום הגרסה העברית: פלוריאן, ו. דרורי, י. (1990). שאלון הבריאות הנפשית (MHI): תכונות פסיכומטוריות ונתונים נורמטיביים באוכלוסייה הישראלית. פסיכולוגיה, ב'(1), 26-35.

מחברי הגרסה המקוצרת: איז'ק, 2002.

פרסום הגרסה המקוצרת:

איז'ק, ר. (2002). הסתגלות נער למסגרת הצבאית, תפקוד המפקד כבסיס בטוח ותרומתו לבריאותו הנפשית ולתפקודו הצבאי של החייל. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור- המחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה. אוניברסיטת בר-אילן.

מהימנות:

בגרסת המקור:

לגרסת המקור 5 תתי סולמות, להם מהימנות פנימית שנעה בין ערכי אלפא קרונבאך של 0.83 -0.96 עבור כל תתי הסולמות (Veit & Ware, 1983).

בגרסה העברית- מקוצרת:

בבדיקת מהימנות פנימית במדגם של 160 נשים בהריון בסיכון נמוך ("הריון רגיל"): אלפא קרונבך = 0.87 בסולם הרווחה הנפשית, 0.87 בסולם המצוקה הנפשית. המתאם בין שני תתי הסולמות: 0.49 -

(המקור לנתונים: מירן, ע. (2010). עמדות, מסוגלות עצמית, תמיכת בן-הזוג ונורמה סובייקטיבית כגורמים המנבאים כוונות הנקה ומשך זמן הנקה. חיבור לשם קבלת התואר מוסמך, אוניברסיטת תל אביב, תל אביב).

במדגם של 283 נשים בהריון הנמצאות במעקב בקהילה במרפאות הריון בסיכון/סוכרת הריון: אלפא קרונבך = 0.84 בסולם הרווחה הנפשית, 0.90 בסולם המצוקה הנפשית. המתאם בין שני תתי הסולמות: 0.64 - .

(המקור לנתונים: גורדין-לופו, א. (2010). <u>הקשר בין התמודדות דתית לבין הסתגלות נפשית בהריון בסיכון גבוה.</u>
חיבור לשם קבלת התואר מוסמך, אוניברסיטת תל אביב, תל אביב).

הערות: שאלון הרווחה הנפשית- Mental Health Inventory, פותח על ידי Veit & Ware (1983). השאלון המקורי כולל 38 פריטים המתייחסים להרגשת מצוקה ורווחה נפשית במהלך החודש האחרון. הגרסה העברית תורגמה ונבדקה על-ידי פלוריאן ודרורי (1990).

הנחיות לציינון: הגרסא המקוצרת בעברית כוללת 15 פריטים: 8 מהפריטים (4, 5, 8, 9, 10, 12, 14, 15) בודקים את המצוקה הנפשית ומתארים תחושות של עצבנות, דיכאון, איבוד שליטה, כעס וחוסר שלווה, ו- 7 מהם (1, 2, 3, 6, 7, 11, 13) בודקים רווחה נפשית ומתארים תחושות של יציבות, הנאה, עניין, נינוחות, שלווה ושחרור ממתח. לגבי כל אחד מהפריטים על הנבדק לדרג עצמו על פני סולם בעל 6 דרגות. במחקר בו פותח השאלון בגרסתו המקוצרת ניתן ציון כללי מסכם של מצוקה נפשית וציון כללי לרווחה נפשית.

<u>הגרסה העברית של השאלון</u>

<u>לפניך מספר שאלות לגבי הרגשתך בחודש האחרון. לגבי כל שאלה יש להקיף בעיגול את המספר ליד התשובה הקרובה ביותר לדרך בה את\ה מרגיש\ה.</u>

	אף פעם לא	**חלק קטן מהזמן**	**חלק מהזמן**	**חלק ניכר מהזמן**	**רוב הזמן**	**כל הזמן**
1. באיזה חלק מהחודש האחרון, היו חיי היום-יום שלך מלאים באירועים שהיו מעניינים עבורך?	1	2	3	4	5	6
2. באיזה חלק מהחודש האחרון הרגשת רגוע ומשוחרר ממתח?	1	2	3	4	5	6
3. באיזה חלק מהחודש האחרון נהנית, באופן כללי, מדברים שאתה עושה?	1	2	3	4	5	6
4. באיזה חלק מהחודש האחרון היית אדם עצבני?	1	2	3	4	5	6
5. איזה חלק מהחודש האחרון הרגשת מתוח?	1	2	3	4	5	6
6. באיזה חלק מהחודש האחרון הרגשת נינוח ושליו?	1	2	3	4	5	6
7. באיזה חלק מהחודש האחרון הרגשת יציב מבחינה רגשית?	1	2	3	4	5	6
8. באיזה חלק מהחודש האחרון הרגשת עצוב ומדוכדך?	1	2	3	4	5	6
9. האם במהלך החודש האחרון היית חרד או מודאג?	1	2	3	4	5	6
10. באיזה חלק מהחודש האחרון הרגשת חסר מנוחה או חסר סבלנות?	1	2	3	4	5	6
11. באיזה חלק מהחודש האחרון הרגשת מעודד וחסר דאגה?	1	2	3	4	5	6
12. באיזה חלק מהחודש האחרון מצאת את עצמך מתקשה להירגע?	1	2	3	4	5	6
13. באיזה חלק מהחודש האחרון היית אדם מאושר?	1	2	3	4	5	6

	כלל לא מדוכא	מדוכא מעט	מדוכא במידת מה	די מדוכא	מאוד מדוכא	מדוכא במיוחד
14. ברגעים הקשים ביותר בחודש האחרון עד כמה הרגשת מדוכא?	1	2	3	4	5	6

	כלל לא הרגשתי מוטרד מזה	רק מעט מוטרד	קצת מוטרד, מספיק כדי לשים לב לכך	די מוטרד עד עצבני	מאוד מוטרד	באופן קיצוני, עד לנקודה בה לא יכולתי יותר לטפל בדברים
15. במהלך החודש האחרון, עד כמה היית מוטרד מכך שאתה חש עצבנות?	1	2	3	4	5	6