

שאלון תפיסת מחלה (Illness Cognition Questionnaire)

1998 © A.W.M. Evers & F.W. Kraaimaat

2007 Hebrew translation Menachem Ben-Ezra & Yuval Palgi

הוראות

בדף הבא ישנה רשימת היגדים המעסיקים אנשים החולים במחלות כרוניות. אנא ציין את המידה בה אתה מסכים עם כל הגד, על ידי הקפה בעיגול של תשובה המאפיינת את תחושתך. לדוגמא:

אם אתה מסכים עם ההיגד למטה **במידה רבה מאוד**, הקף את הספרה **3**:

באופן מוחלט	במידה רבה מאוד	במידה מסוימת	כלל לא	
4	3	2	1	למדתי לחיות עם המחלה שלי

עבור על הרשימה בדרך זו. אל תבזבז זמן רב במחשבה על תשובתך. התרשמותך הראשונה היא בדרך כלל הטובה ביותר.

שאלון תפיסת מחלה

באיזו מידה אתה מסכים עם ההיגדים הבאים:				
באופן מוחלט	במידה רבה מאוד	במידה מסוימת	כלל לא	
4	3	2	1	1. בגלל מחלתי, אני מחמיץ את הדברים שאני הכי אוהב לעשות
4	3	2	1	2. אני יכול להתמודד עם הבעיות הקשורות למחלתי
4	3	2	1	3. למדתי לחיות עם המחלה שלי
4	3	2	1	4. ההתמודדות שלי עם מחלתי גרמה לי להיות אדם חזק יותר
4	3	2	1	5. המחלה שלי שולטת בחיי
4	3	2	1	6. למדתי רבות ממחלתי
4	3	2	1	7. ישנם זמנים בהם המחלה שלי גורמת לי להרגיש חסר תועלת
4	3	2	1	8. המחלה שלי גרמה לחיי להיות יותר יקרים עבורי
4	3	2	1	9. המחלה שלי מונעת ממני לעשות את מה שאני באמת רוצה לעשות
4	3	2	1	10. למדתי לקבל את המגבלות הנכפות עלי בגלל מחלתי
4	3	2	1	11. במבט לאחור, אני רואה שמחלתי הביאה גם לשינויים חיוביים בחיי
4	3	2	1	12. המחלה שלי מגבילה אותי בכל דבר שחשוב לי
4	3	2	1	13. אני מסוגל לקבל בצורה טובה את מחלתי
4	3	2	1	14. אני חושב שאני מסוגל להתמודד עם הבעיות הקשורות במחלתי, גם אם המחלה תחמיר
4	3	2	1	15. המחלה שלי גורמת לי, לעיתים קרובות, להרגיש חסר אונים.
4	3	2	1	16. המחלה שלי עזרה לי להבין מה באמת חשוב בחיים
4	3	2	1	17. אני מסוגל להתמודד בצורה אפקטיבית עם מחלתי
4	3	2	1	18. המחלה שלי לימדה אותי להנות יותר מכל רגע

תהליך הצינון לשאלון תפיסת המחלה

הפריטים הבאים מסתכמים יחדיו במטרה להפיק סולמות ציונים:

פריטי חוסר אונים 1,5,7,9,12,15

פריטי קבלת המחלה 2,3,10,13,14,17

פריטי תפיסת רווחי המחלה 4,6,8,11,16,18