

שאלון איכות חיים בהיבט המוזיקלי

MuRQoL-He (Music-Related Quality of Life – Hebrew)

השאלון שלפניכם מיועד למדידת איכות החיים בהיבט המוזיקלי של אנשים עם ירידה בשמיעה. השאלון מכמת היבטים של השתתפות והנאה מפעילויות מוזיקליות. אנא שימו לב להנחיות הקידוד והציון בסוף המסמך. שאלון זה תורגם והותאם לעברית על ידי צחי טובול, ד"ר גילה טובול לביא וד"ר צבי טובול לביא (Tubul, Tubul-Lavy & Tubul-Lavy, 2025) ומתבסס על הגרסה המקורית של השאלון שפורסם לראשונה באנגלית על ידי Dritsakis ושות', משנת 2017. השאלון מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות אך פונה לשני המינים.

חלק א' – תדירות
הוראות – חלק לק זה של השאלון מתייחס ליכולתך להקשיב למוזיקה, גישתך כלפי מוזיקה והשתתפותך בפעילויות מוזיקליות שונות. נא לענות על השאלות הבאות על ידי שימוש באחת מן האופציות:

1- אף פעם 2- לעיתים רחוקות 3- מדי פעם 4- לעיתים קרובות 5- תמיד N/A- לא רלוונטי.

	N/A	5	4	3	2	1	תפיסה מוזיקלית
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה יכול להבחין בין מקצבים שונים (תבניות חוזרות של צלילים) במוזיקה?
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה יכול לעקוב אחרי המנגינה במוזיקה (למשל לעקוב אחר הלחן של השיר או מנגינה מוכרת)?
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה יכול לשמוע הבדלים בטון המוזיקלי? (למשל, כמה המוזיקה גבוהה (כמו קול סופרן) או נמוכה (כמו קול בס)?
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה יכול לזהות את המילים בשירים?
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה יכול לזהות את הצלילים של כלי נגינה שונים?
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה יכול להבחין במשמעות של המוזיקה (לדוגמה ברגש, למה היא נוצרה או מה המסר שהשיר מנסה להעביר)?
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה יכול לשמוע מוזיקה בלי מאמץ וללא צורך להתרכז?
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה יכול לזהות מוזיקה מוכרת (לדוגמה שיר, זמר או מנגינה)?
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה יכול לשפוט את איכותה של הופעה מוזיקלית (לדוגמה שירה או נגינה על כלי מוזיקלי)?
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה בטוח שאתה שומע מוזיקה כפי שאחרים שומעים אותה?
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם מוזיקה נשמעת לך מכוונת (ללא "זיופים")?
השתתפות מוזיקלית							
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה נהנה ממוזיקה בסביבות רועשות בהיעדר רמזים וויזואליים (במסיבה, במסעדה או ברכב על רקע רעש המנוע או רעשי הכביש)?
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה נהנה ממוזיקה המושמעת בטלוויזיה, בטלפון הנייד או במחשב?
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה בוחר לשמוע מוזיקה ברקע בזמן שאתה עושה משהו אחר (למשל בזמן קריאה, ציור, גינון, התעמלות או סתם במנוחה)?
15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה מאזין למוזיקה תוך כדי נסיעה (למשל ברכב או בתחבורה ציבורית)?
16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה בוחר להאזין למוזיקה חדשה (למשל למוזיקה שעוד לא שמעת)?
17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה נוהג ללכת לאירועי מוזיקה ציבוריים (למשל הופעות חיות, מחזות זמר, קונצרטים או פסטיבלים מוזיקליים)?
18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	האם אתה שר, מנגן על כלי נגינה או שורק?

שאלון איכות חיים בהיבט המוזיקלי

MuRQoL-He (Music-Related Quality of Life – Hebrew)

חלק ב' – חשיבות
חלק זה של השאלון מתייחס למידה בה הדברים הבאים חשובים עבורך:
היכולות שלך בנוגע להקשבה למוזיקה, גישתך לגבי מוזיקה ופעילויות מוזיקליות.
נא לענות על השאלות הבאות על ידי שימוש באחת מן האופציות:

1- לא חשוב בכלל 2- לא מאוד חשוב 3- מעט חשוב 4- חשוב 5- חשוב מאוד N/A- לא רלוונטי.

	N/A	5	4	3	2	1	תפיסה מוזיקלית
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להיות מסוגל להבחין בין מקצבים שונים (תבניות חוזרות של צלילים) במוזיקה?
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך לעקוב אחר המנגינה במוזיקה (למשל לעקוב אחר הלחן של השיר או מנגינה מוכרת)?
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להיות מסוגל לשמוע הבדלים בטון המוזיקלי? למשל, כמה המוזיקה גבוהה (כמו קול סופרן) או נמוכה (כמו קול בס)?
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להיות מסוגל לזהות את המילים בשירים?
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להיות מסוגל לזהות את הצלילים של כלי הנגינה שונים?
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להיות מסוגל להבחין במשמעות של המוזיקה (למשל את הרגש, למה היא נוצרה או מה המסר שהשיר מנסה להעביר)?
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להיות מסוגל לשמוע מוזיקה בלי מאמץ וללא צורך להתרכז?
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להיות מסוגל לזהות מוזיקה מוכרת (לדוגמה שיר, זמר או מנגינה)?
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להיות מסוגל לשפוט את איכותה של הופעה מוזיקלית (למשל שירה או נגינה על כלי מוזיקלי)?
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להיות בטוח שאתה שומע מוזיקה כפי שאחרים שומעים?
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך לשמוע מוזיקה שנשמעת מכוונת (ללא "זיופים")?
השתתפות מוזיקלית							
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להנות ממוזיקה בסביבות רועשות בהיעדר רמזים וויזואליים (לדוגמה במסיבה, במסעדה או ברכב על רקע רעש המנוע או רעשי הכביש)?
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להנות ממוזיקה המושמעת בטלוויזיה, בטלפון הנייד או במחשב?
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך שתהיה מוזיקה ברקע בזמן שאתה עושה משהו אחר (בזמן קריאה, ציור, גינון, התעמלות או סתם במנוחה)?
15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להאזין למוזיקה בזמן נסיעה (לדוגמה ברכב או בתחבורה ציבורית)?
16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך להאזין למוזיקה חדשה (למשל מוזיקה שלא שמעת בעבר)?
17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך ללכת לאירועי מוזיקה ציבוריים (הופעות חיות, מחזות זמר, קונצרטים או פסטיבלים מוזיקליים)?
18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כמה חשוב לך לשיר, לנגן על כלי נגינה או לשרוק?

שאלון איכות חיים בהיבט המוזיקלי

MuRQoL-He (Music-Related Quality of Life – Hebrew)

קידוד וציון השאלון

כדי להעריך את יכולות תפיסת המוזיקה וההשתתפות בפעילויות מוזיקליות, והשפעתן על איכות החיים, ניתן להיעזר בטבלה המצורפת. טבלה זו יכולה לסייע במיפוי הצרכים השיקומיים של האדם, לעקוב אחר התקדמותו לאורך תכנית התערבות מסוימת או לשם השוואה לפני התאמת עזר שמיעתי ולאחריה. ניתן למקם את ציוני הנבדק על ציר התדירות (חלק א', ציר אופקי) מול ציר החשיבות (חלק ב', ציר אנכי) ולגזור את המשמעות לגבי מידת ההשפעה על התפקוד היומיומי. ניתן להסתכל במבט "מיקרו" על שאלה ספציפית, ולחילופין ניתן למצע תתי סולמות (תפיסה מול השתתפות) או את חלק א' כולו מול חלק ב'. החלק המודגש בטבלה, מציין את התחום הדורש התייחסות מבחינה קלינית, כלומר, תחומים בהם המטופל מתקשה והם בעלי השפעה שלילית חזקה על איכות חייו.

1-אף פעם	2-לעיתים רחוקות	3-מדי פעם	4-לעיתים קרובות	5-תמיד
1 לא חשוב בכלל	השפעה שלילית - חלשה של מוזיקה על איכות החיים		השפעה חיובית - חלשה של מוזיקה על איכות החיים	
2 לא מאוד חשוב	השפעה שלילית - חזקה של מוזיקה על איכות החיים		השפעה חיובית - חזקה של מוזיקה על איכות החיים	
3 מעט חשוב				
4 חשוב				
5 חשוב מאוד				

(Tubul, Tubul-Lavy & Tubul-Lavy, 2025).