



כלי מחקר זה נלקח מתוך [מאגר כלי המחקר](#) של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו
סיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית והסובבים אותם.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי
ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

שם הכלי: שאלון דכאון וחרדה (HADS) Hospital Anxiety & Depression Scale 

פוחת בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין 

תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין 

תורגם לערבית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין 

1	מטרת הכלי	מדד לדיכאון וחרדה
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקרו של יעקב-שלמה (2019), הורים לבעלי מוגבלות שכלית התפתחותית בגיל 21 ומעלה הגרים בבית הוריהם באופן קבוע.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	בשאלון היגדים אשר מודדים סימפטומים פסיכומטוריים של דיכאון וחרדה (Zigmond & Snaith, 1983). שבעה פריטים בוחנים דיכאון ושבעה פריטים בוחנים חרדה. המשתתף נדרש לסמן את התשובה המתארת באופן הטוב ביותר את הרגשתו במהלך החודש האחרון, לדוגמא: "אני מרגיש דרוך/ה ומתוח/ה", "אני עדיין נהנה/ית מהדברים שנהניתי מהם בעבר". הציון הכללי מתקבל על-ידי סכימה של כל התשובות לכל הפריטים, כשניקוד גבוה מצביע על רמה גבוהה של דיכאון וחרדה.
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט מ-1 ("בכלל לא") עד 4 ("רוב הזמן").
7	סוג הפריטים בכלי	היגדים לדירוג- סולם ליקרט.
8	אורך הכלי	14 פריטים
9	מהימנות	סקירת מחקרים אשר בדקו את התוקף של השאלון הראו כי המהימנות הפנימית של משתנה החרדה נע בין $\alpha=0.68-0.93$ (ממוצע 0.83) ואילו במשתנה הדיכאון $\alpha=0.67-0.90$ (ממוצע 0.82) (Bjelland, Dahl, Haug & Neckelmann, 2002). במחקר של יעקב- שלמה (2019) נמצאה המהימנות $\alpha=0.862$.
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
חן יעקב-שלמה (2019). מודל להסבר סימפטומים של דכאון וחרדה בקרב הורים למבוגרים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית. מחקר לשם מילוי חלקי של הדרישות לקבלת תואר "מוסמך האוניברסיטה" בהנחיית פרופ' יעקב בכנר, בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש שרלוט ב' וג'ק ג' שפיצר, אוניברסיטת בן גוריון..	658 למחקר המלא



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

שאלון דיכאון וחרדה: (HADS) Hospital Anxiety & Depression Scale

סמ/ני את התשובה המתארת באופן הטוב ביותר את הרגשתך במהלך החודש האחרון:

1. אני מרגישה/ה דרוך/ה ומתוח/ה

__ רוב הזמן

__ חלק ניכר מהזמן

__ בכלל לא

__ מדי פעם

2. אני עדיין נהנה/ית מהדברים שנהניתי מהם בעבר

__ בהחלט באותה המידה

__ לא באותה המידה

__ רק מעט

__ כמעט בכלל לא

3. יש לי הרגשות של פחד כאילו משהוא גרוע עומד לקרות

__ במידה רבה

__ במידה בינונית

__ במידה מעטה

__ כלל לא

4. אני יכול/ה לצחוק ולראות את הצד המשעשע בדברים

__ באותה מידה שיכולתי בעבר

__ פחות משיכולתי בעבר

__ בהחלט פחות ממה שיכולתי בעבר

__ אינני יכול/ה כלל

5. אני מרגישה/ה כאילו אני עושה הכל לאט יותר

__ כמעט כל הזמן

__ לעיתים קרובות

לפעמים _

בכלל לא _

6. אני נתקף/ת בהרגשת פחד, כמו "פרפרים" בבטן

כלל לא _

לפעמים _

לעיתים קרובות _

לעיתים קרובות מאוד _

7. איבדתי עניין בהופעתי

בהחלט _

אינני מטפל/ת בעצמי כפי שצריך _

לעיתים אינני מטפל/ת בעצמי _

אני מטפל/ת בעצמי בדיוק כמו בעבר _

8. אני מרגישה/ה חסרת/ת מנוחה כאילו אני צריך/ה להיות בתנועה

הרבה מאוד _

לא כל כך הרבה _

בהחלט לא כל כך הרבה _

כלל לא _

9. מחשבות מדאיגות עוברות בראשי

כמעט כל הזמן _

לעיתים קרובות _

לפעמים _

בכלל לא _

10. אני מרגישה/ה עליזה

אף פעם _

לעיתים רחוקות _

לפעמים _

רוב הזמן _

11. אני יכולה לשבת בשלווה ולהרגיש רגועה

רוב הזמן _

בדרך כלל _

לעיתים רחוקות _

כלל לא _

12. אני מצפה לדברים מתוך הנאה

באותה מידה כמו בעבר _

מעט פחות ממה שהייתי רגילה _

בהחלט פחות ממה שהייתי רגילה _

כמעט בכלל לא _

13. אני נתפס/ת לרגשות חרדה פתאומיים

לעיתים קרובות מאוד _

לעיתים די קרובות _

לעיתים רחוקות _

כלל לא _

14. אני מסוגלת/ת ליהנות מספר טוב או מתוכנית טובה בטלוויזיה או ברדיו

לעיתים קרובות _

לפעמים _

לעיתים רחוקות _

לעיתים רחוקות מאוד _