

כלי מחקר זה נלקח מתוך [מאגר כלי המחקר](#) של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור 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 חרדה תכונתית ומצבית (STAI) State-Trait Anxiety Inventory (STAI) ☼

פוחת בשנת: 1970 על ידי: Spielberger ☼

תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין ☼

| | | |
|----|------------------|---|
| 1 | מטרת הכלי | מדידת חרדה תכונתית ומצבית. |
| 2 | סוג כלי המחקר | שאלון. |
| 3 | אוכלוסיית היעד | במחקר של אנהולט ומויאל (2016), אנשים העובדים עם אנשים עם משי"ה. |
| 4 | אופי הדיווח | דיווח עצמי. |
| 5 | מבנה הכלי | היגדים סגורים. |
| 6 | סוג סולם המדידה | סקאלה מ-1 (כמעט אף פעם) עד 4 (כמעט תמיד) (טווח ציונים 20-80). |
| 7 | סוג הפריטים בכלי | שאלות דירוג בעלות 4 רמות. |
| 8 | אורך הכלי | 20 היגדים |
| 9 | מהימנות | לא צוין |
| 10 | תקיפות | לא צוין |

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

| מק"ט | שם המחקר |
|------|--|
| 127 | דר' גדעון עמנואל אנהולט וגבי נטלי מויאל (2016), האם אימון בוויסות רגשי מקטין שחיקה וסימפטומים של מצוקה נפשית בקרב העובדים עם אנשים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית? המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב |
| | למחקר המלא |

שאלון חרדה תכונתית ומצבית

State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

(Spielberger, 1970)

להלן מספר משפטים בהם אנשים משתמשים כדי לתאר את עצמם. קרא/י כל משפט ותן/י את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותיך באופן כללי. אין כאן תשובה נכונה או לא נכונה. אל תבזבז/י יותר מדי זמן על אף אחד מהמשפטים, אלא תן/י את התשובה המדויקת ביותר, המתארת את רגשותיך באופן כללי, כאשר: 1 = כמעט אף פעם, 2 = לפעמים, 3 = לעיתים קרובות, 4 = כמעט תמיד.

| כמעט אף פעם | לפעמים | לעיתים קרובות | כמעט תמיד | |
|-------------|--------|---------------|-----------|--|
| (1) | (2) | (3) | (4) | יש לי הרגשה נעימה |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני מרגישה/ה עצבנית/ת וקצרת/ת רוח |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני חשה/ה סיפוק מעצמי |
| (1) | (2) | (3) | (4) | הייתי רוצה להיות מאושר/ת כמו שאחרים נראים |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני כשלון |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני מרגישה/ה נינוח/ה |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני רגוע/ה, קר/ת רוח ושולט/ת בעצמי |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני מרגישה/ה שאינני מסוגלת/ת להתגבר על הקשיים ההולכים ונערמים בדרכי |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני מודאג/ת יותר מדי בגלל דבר שבעצם אינו חשוב |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני מאושר/ת |
| (1) | (2) | (3) | (4) | יש לי מחשבות טורדניות |
| (1) | (2) | (3) | (4) | חסר לי בטחון עצמי |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני מרגישה/ה בטוח/ה |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני מחליטה/ה החלטות בקלות |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני מרגישה/ה חסרת תועלת |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני חשה/ה סיפוק |
| (1) | (2) | (3) | (4) | מחשבה מסוימת, בלתי חשובה, מתרוצצת בראשי ומטרידה אותי |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני מקבלת/ת אכזבות בצורה כל כך חריפה שאינני מסוגלת/ת להרחיק אותן ממחשבתי |
| (1) | (2) | (3) | (4) | אני אדם יציב |
| (1) | (2) | (3) | (4) | כאשר אני חושבת/ת על הדברים המעסיקים אותי בזמן האחרון, אני נכנסת/ת למתח ולאני שקט |