

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 מצב הרוח- \(PANAS\) Positive and negative affect scale](#) ☼

פותח במקור בשנת: 1988 על ידי: Watson, Clark, & Tellegen ☼

תורגם לעברית בשנת: 2002 על ידי: Ben Zur ☼

1	מטרת הכלי	מדד למצב הרוח בהתייחס לרגשות חיוביים ושלייליים
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	במחקרם של פרופ' אל-יגון, פרופ' רימרמן ופרופ' מרגלית (2020), הורים לצעירים עם מש"ה בגילאי 15-30.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	הגרסה העברית (Ben Zur, 2002) של הסולם כוללת פריטים לדירוג המתייחסים לרגשות החיוביים והשלייליים שחוה הנבדק במהלך השנה האחרונה.
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט בעל 5 דרגות (מ-1 "מעט מאוד/בכלל לא" ועד 5 "הרבה מאוד")
7	סוג הפריטים בכלי	היגדים לדירוג.
8	אורך הכלי	20 פריטים.
9	מהימנות	במחקרם של פרופ' אל-יגון, פרופ' רימרמן ופרופ' מרגלית (2020), מהימנות השאלון עבור מדד הרוח החיובי נעה לאורך שנות המחקר בין $\alpha=0.79$ ל- $\alpha=0.84$ ועבור מדד מצב הרוח השלילי בין $\alpha=0.79$ ל- $\alpha=0.87$ .
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
פרופ' מיכל אל-יגון, פרופ' אריק רימרמן ופרופ' מלכה מרגלית (2020), החיים בקהילה בעיניהם של צעירים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. בית הספר לחינוך, אוניברסיטת ת"א; הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה; מרכז אקדמי פרס, רחובות, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת תל אביב.	139 <a href="#">למחקר המלא</a>



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

## שאלון מצב הרוח

לפניך מספר מיילים אשר מתארות הרגשות ורגשות שונים. קרא כל מילה וציין/ני באיזו מידה הרגשת כך במהלך השנה האחרונה על ידי הקפה בעיגול של מספר מתוך סולם הדרוגים הבא:

מעט מאוד/בכלל לא 1      מעט 2      בינוני 3      די הרבה 4      הרבה מאוד 5

אנא השתדלי/י לענות בכנות ובפתיחות ככל יכולתך על כל הסעיפים

באיזו מידה הרגשת את ההרגשות הבאים במהלך השנה האחרונה:

מעט מאוד/בכלל לא	מעט	בינוני	די הרבה	הרבה מאוד	
1	2	3	4	5	1. מתעניין
1	2	3	4	5	2. נתון במצוקה
1	2	3	4	5	3. נרגשת/ת
1	2	3	4	5	4. מוטרד/ת
1	2	3	4	5	5. חזקה
1	2	3	4	5	6. אשם/ה
1	2	3	4	5	7. מבוהל/ת
1	2	3	4	5	8. עוין/ת
1	2	3	4	5	9. מתלהב/ת
1	2	3	4	5	10. גאה
1	2	3	4	5	11. נוטה להתרגז
1	2	3	4	5	12. עירני/ת
1	2	3	4	5	13. מבויש/ת
1	2	3	4	5	14. בעל/ת השראה
1	2	3	4	5	15. עצבני/ת
1	2	3	4	5	16. נחוש בדעתי
1	2	3	4	5	17. קשוב/ה
1	2	3	4	5	18. מתוח/ה
1	2	3	4	5	19. פעיל/ה
1	2	3	4	5	20. פוחד/ת