

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 הבריאות הנפשית – Mental Health Inventory (MHI).

פותח בשנת: 1983, על ידי: Veit & Ware

תורגם לעברית בשנת: 1990 על ידי: פלוריאן ודרורי

1	מטרת הכלי	השאלון בודק את תחושת הרווחה או המצוקה שחוה האדם בחודש האחרון.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	האמהות המשתתפות המחקר
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	בשאלון זה יש התייחסות להיבטים החיוביים והשליליים של הבריאות הנפשית. הפריטים 2, 3, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 19, 20, 23, 24, 26, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 36, מתייחסים ל"מצוקה נפשית", והפריטים 1, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 14, 17, 18, 21, 22, 25, 29, 32, 35, מצינים "רווחה נפשית".
6	סוג סולם המדידה	התשובות ניתנות על גבי סולם ליקריט בן 6 דרגות. לשאלון זה חושב מדד של רווחה נפשית, כאשר ציון גבוה משמעו רווחה נפשית גבוהה, וציון נמוך משמעו רווחה נפשית נמוכה.
7	סוג הפריטים בכלי	שאלון מובנה
8	אורך הכלי	36 פריטים
9	מהימנות	מדד אלפא קרונברך היה 0.91 לגבי גורם הרווחה הנפשית ו-0.95 לגבי גורם המצוקה הנפשית (פלוריאן ודרורי, 1990)
10	תקיפות	העקביות הפנימית לפי ויט וואר (1983) הייתה 0.92 לגבי מדדי הרווחה הנפשית ו-0.94 לגבי המצוקה הנפשית. השאלון תורגם לעברית על-ידי פלוריאן ודרורי (1990), ותוקף על אוכלוסייה נורמטיבית של 605 איש ואישה בישראל.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
589	צמיחה אישית של אמהות ערביות המגדלות ילד עם וללא נכות אינטלקטואלית. למיס עודה, 2014, הפקולטה לחינוך - החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה.



- [לפריט המלא](#)
- [למאגר המחקרים של קרן שלם](#)
- [למאגר כלי המחקר של קרן שלם](#)

שאלון רווחה נפשית – Psychological well-being

Mental Health Inventory (MHI), Viet & Ware (1983)

The structure of psychological stress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742

השאלות הבאות מתייחסות להרגשתך ולאופן שבו התנהלו הדברים לגבייך בעיקר במשך החודש האחרון. לגבי כל שאלה הקיפי בעיגול את הספרה ליד התשובה הקרובה ביותר לדרך בה את מרגישה.

1. עד כמה היית מאושרת או שבעת רצון מחייך האישיים במשך החודש האחרון?

א. מאושרת ביותר, לא יכולתי להיות יותר שבעת רצון או מרוצה.

ב. מאושרת מאוד רוב הזמן.

ג. בדרך כלל שבעת רצון ומרוצה.

ד. לעתים די שבעת רצון, לעתים די מאושרת.

ה. בדרך כלל לא שבעת רצון ולא מאושרת.

ו. מאוד לא שבעת רצון, לא מאושרת רוב הזמן.

2. איזה חלק מהזמן הרגשת בודדה במשך החודש האחרון?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

3. באיזה תדירות נעשית עצבנית או חסרת מנוחה, כאשר הועמדת בפני התרגשות או בפני מצבים בלתי צפויים במשך החודש האחרון?

א. תמיד.

ב. לעתים קרובות מאוד.

ג. לעתים די קרובות.

ד. לפעמים.

ה. כמעט אף פעם.

ו. אף פעם לא.

4. במשך החודש האחרון, באיזה מידה הרגשת שהעתיד מלא תקווה ומבטיח?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

5. באיזה חלק מהזמן בחודש האחרון היו חיי היום-יום שלך מלאים באירועים מעניינים עבורך?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

6. באיזה חלק מהחודש האחרון הרגשת רגועה ומשוחררת ממתח?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

7. באיזה חלק מהחודש האחרון נהנית באופן כללי מדברים שאת עושה?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

8. במשך החודש האחרון, האם הייתה לך סיבה כלשהי לתהות אם יצאת מדעתך או אם את מאבדת שליטה על הדרך בה את פועלת, מדברת, חושבת, מרגישה?

א. כלל לא.

ב. אולי קצת.

ג. כן, אך לא עד כדי כך שאני מוטרדת או מודאגת מכך.

ד. כן, והייתי מעט מוטרדת.

ה. כן, והייתי די מודאגת.

ו. כן, ואני מאוד מוטרדת בקשר לכך.

9. האם הרגשת מדוכאת בחודש האחרון?

א. כן, עד כדי כך שלא היה אכפת לי משום דבר במשך ימים רצופים.

ב. כן, מאוד מדוכאת, כמעט כל יום.

ג. כן, די מדוכאת מספר פעמים.

ד. כן, כמעט מדוכאת מדי פעם.

ו. לא, אף פעם לא הרגשתי מדוכאת.

10. במשך החודש האחרון, באיזה חלק מהזמן הרגשת אהובה או רצויה?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

11. באיזה חלק מהזמן במשך החודש האחרון היית עצבנית מאוד?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

12. כאשר קמת בבוקר במשך החודש האחרון, באיזו מידה ציפית שיהיה לך יום מעניין?

א. תמיד.

ב. לעתים קרובות מאוד.

ג. לעתים די קרובות.

ד. לפעמים.

ה. כמעט אף פעם.

ו. אף פעם לא.

13. במשך החודש האחרון באיזו מידה הרגשת מתוחה או נוחה לכעוס?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

14. במשך החודש האחרון האם הייתה לך שליטה על התנהגותך, מחשבותייך, רגשותייך ותחושותייך?

א. כן, באופן מוחלט מאוד.

ב. כן, לרוב.

ג. כן אני מניחה כך.

ד. לא, לא כל כך.

ה. לא, ואני מודאגת.

ו. לא, ואני מודאגת מאוד.

15. במשך החודש האחרון, באיזו תדירות ידיך רעדו כאשר ניסית לעשות משהו?

א. תמיד.

ב. לעתים קרובות מאוד.

ג. לעתים די קרובות.

ד. לפעמים.

ה. כמעט אף פעם.

ו. אף פעם לא.

16. במשך החודש האחרון באיזו מידה הרגשת שאין לך למה לצפות?

א. תמיד.

ב. לעתים קרובות מאוד.

ג. לעתים די קרובות.

ד. לפעמים.

ה. כמעט אף פעם.

ו. אף פעם לא.

17. באיזה חלק מהזמן במשך החודש האחרון הרגשת נינוחה ושלווה?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

18. באיזה חלק מהזמן במשך החודש האחרון הרגשת יציבה מבחינה רגשית?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

19. באיזה חלק מהזמן במשך החודש האחרון הרגשת עצובה ועגומה?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

20. באיזו תדירות הרגשת שאת נוטה לבכות במשך החודש האחרון?

א. תמיד.

ב. לעתים קרובות מאוד.

ג. לעתים די קרובות.

ד. לפעמים.

ה. כמעט אף פעם.

ו. אף פעם לא.

21. במשך החודש האחרון באיזו תדירות הרגשת שיהיה טוב לו היית מתה?

א. תמיד.

ב. לעתים קרובות מאוד.

ג. לעתים די קרובות.

ד. לפעמים.

ה. כמעט אף פעם.

ו. אף פעם לא.

22. באיזה חלק מהזמן במשך החודש האחרון היית מסוגלת להירגע ללא קושי?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

23. במשך החודש האחרון באיזה חלק מהזמן הרגשת, שיחסי האהבה שלך – לאהוב ולהיות נאהבת – היו מלאים ושלמים?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

24. באיזה תדירות במשך החודש האחרון הרגשת, ששום דבר לא הסתדר בדרך בה רצית?

א. תמיד.

ב. לעתים קרובות מאוד.

ג. לעתים די קרובות.

ד. לפעמים.

ה. כמעט אף פעם.

ו. אף פעם לא.

25. עד כמה היית מוטרדת על-ידי עצבנות או עצבים במשך החודש האחרון?

א. באופן קיצוני, עד לנקודה שבה לא יכולתי לטפל בדברים.

ב. מאוד מוטרדת.

ג. די מוטרדת על-ידי עצבי.

ד. קצת מוטרדת, מספיק כדי לשים לב לכך.

ה. מוטרדת רק מעט על-ידי עצבי.

ו. לחלוטין לא מוטרדת מזה.

26. במשך החודש האחרון, באיזה חלק מהזמן היו החיים עבורך הרפתקה נפלאה?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם

27. באיזו תדירות במשך החודש האחרון הרגשת שאת נתונה במרה שחורה עד כדי כך שדבר לא היה יכול לעודד אותך?

א. תמיד.

ב. לעתים קרובות מאוד.

ג. לעתים די קרובות.

ד. לפעמים.

ה. כמעט אף פעם.

ו. אף פעם לא.

28. במשך החודש האחרון, האם אי פעם חשבת לשים קץ לחיידך?

א. כן, לעתים קרובות מאוד.

ב. כן, לעתים די קרובות.

ג. כן, מספר פעמים.

ד. כן, פעם אחת.

ה. לא, אף פעם.

29. במשך החודש האחרון, באיזה חלק מהזמן הרגשת חסרת מנוחה, חסרת שלוה או חסרת סבלנות?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

30. במשך החודש האחרון, באיזה חלק מהזמן היית מצוברחת או שקועה בהרהורים?

- א. כל הזמן.
- ב. רוב הזמן.
- ג. חלק ניכר מהזמן.
- ד. חלק מהזמן.
- ה. חלק קטן מהזמן.
- ו. אף פעם.

31. באיזה חלק מהזמן במשך החודש האחרון הרגשת מעודדת?

- א. כל הזמן.
- ב. רוב הזמן.
- ג. חלק ניכר מהזמן.
- ד. חלק מהזמן.
- ה. חלק קטן מהזמן.
- ו. אף פעם.

32. במשך החודש האחרון, באיזו תדירות נעשית מבולבלת, חסרת שקט או מעוצבנת?

- א. תמיד.
- ב. לעתים קרובות מאוד.
- ג. לעתים די קרובות.
- ד. לפעמים.
- ה. כמעט אף פעם.
- ו. אף פעם לא.

33. במשך החודש האחרון, האם היית חרדה או מודאגת?

- א. כן, מאוד, עד כדי כך שהייתי חולה או כמעט חולה.
- ב. כן, במידה רבה מאוד.
- ג. כן, במידה מה.
- ד. כן, במידה מסוימת, מספיק על מנת להטריד אותי.

ה. כן, קצת.

ו. לא, בכלל לא.

34. במשך החודש האחרון, באיזה חלק מהזמן היית אדם מאושר?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

35. באיזו תדירות במשך החודש האחרון מצאת את עצמך מתקשה לנסות ולהירגע?

א. תמיד.

ב. לעתים קרובות מאוד.

ג. לעתים די קרובות.

ד. לפעמים.

ה. כמעט אף פעם.

ו. אף פעם לא.

36. במשך החודש האחרון, באיזה חלק מהזמן היית במצב רוח מדוכדך?

א. כל הזמן.

ב. רוב הזמן.

ג. חלק ניכר מהזמן.

ד. חלק מהזמן.

ה. חלק קטן מהזמן.

ו. אף פעם.

37. באיזה תדירות במשך החודש האחרון התעוררת כאשר את מרגישה רעננה ונינוחה?

א. תמיד, כל יום.

ב. כמעט כל יום.

ג. רוב הימים.

ד. מספר ימים, אבל בדרך כלל לא.

ה. כמעט אף פעם לא.

ו. אף פעם לא.

38. במשך החודש האחרון, האם היית או הרגשת שהיית תחת איזה שהוא מאמץ יתר, מתח או לחץ?

א. כן, כמעט מעבר למה שאני יכולה לעמוד בו או לשאת.

ב. כן יש לי הרבה לחץ.

ג. כן, במידה מסוימת יותר מהרגיל.

ה. כן, קצת.

ו. לא, בכלל לא.

