

כלי מחקר זה נלקח מתוך **מאגר כלי המחקר** של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות והסובבים אותם.

כלי המחקר הינם גרסאות אשר נעשה בהן שימוש על ידי החוקרים עצמם ולכן יתכנו אי התאמות בין פרטי הכלי המקורי לבין הפרטים המתוארים במאגר.

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

לקרן שלם אין זכויות על הכלים המוזכרים באתר זה.

## ניתוח כלי מחקר

### שם כלי המחקר

שאלון מודעות עצמית רגשית TMMS (Trait Meta Mood Scale) (מונגש למש"ה)

### שנה ומחבר

1995. סלוביי ועמיתיו (Salovey et al., 1995)  
2024, נורית פרופ, ביצעה תרגום לעברית והתאמה לאוכלוסיית מש"ה.

### מטרת כלי המחקר

בדיקת המודעות העצמית הרגשית והיכולת לזהות ולווסת רגשות בעצמי.

### סוג כלי המחקר

שאלון

### אוכלוסיית היעד

מתבגרים ומבוגרים עם מש"ה ומתבגרים ומבוגרים עם התפתחות תקינה.

### אופי הדיווח

דיווח עצמי

### מבנה כלי המחקר והתאמתו לאוכלוסייה

השאלון מחולק לשלושה סולמות משנה: קשב- עד כמה המשתתף נוטה להפנות קשב לרגשות שהוא חש [5 פריטים]: "אני מאמין בלפעול מהלב" (היגד 5). בהירות רגשית- עד כמה המשתתף תופס את רגשותיו כברורים [6 פריטים]: "בדרך כלל רגשותיי ברורים ליי" (היגד 12). תיקון/ויסות- עד כמה נוטה המשתתף לנסות ולתקן רגשות שליליים שהוא חווה [4 פריטים]: "למרות שאני לפעמים עצוב, יש לי גישה אופטימית" (היגד 4).

השאלון הותאם לאוכלוסייה עם מש"ה בנקודות הבאות (Vahav et al., 2015): א. קיצור מספר השאלות ב. פישוט והנגשה לשוני של ההיגדים ג. צמצום סקאלת התשובות לארבע דרגות בלבד. צמצום זה נועד על מנת לצמצם את החלופות שהמשתתפים עם המוגבלות ידרשו לבחור בניהם. סקלת ההיגדים נעה בין 1 ("לא נכון") ועד ל- 4 ("נכון מאוד") לפי לייקהרט. לא הוצגו למשתתף היגדים המנוסחים בשלילה ("לא" ו"אינו"). הוצגו למשתתפים עם המוגבלות ציורים של 4 כוסות, כאשר כוס ריקה - לא מסכים וכוס מלאה - מסכים.

### סוג סולם המדידה

ליקרט, בסולם 1 (לא נכון) עד 4 (נכון מאוד). (טווח 15-60).

סוג הפריטים בכלי המחקר  
פריטי דירוג

אורך כלי המחקר  
15 פריטים

#### תוקף ומהימנות

במקור נעשה שימוש באוכלוסייה עם התפתחות תקינה.  $\alpha = .88$ . מחקר של פרופ (2024) נמצא מקדם מהימנות עקיבות פנימית אלפא של קרונברך גבוהים הן בקרב משתתפים עם התפתחות תקינה והן בקרב משתתפים עם מש"ה ( $\alpha = .78$  וכן  $\alpha = .81$ , בהתאמה).

#### רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי

אינטליגנציה רגשית בקרב מתבגרים ומבוגרים עם מוגבלות שכלית, בהשוואה למתבגרים ומבוגרים עם התפתחות תקינה: נתיב לקוי, יציב או מתמשך – מחקר אקספלורטיבי. 2024. נורית פרופ, בהנחיית: פרופ' בתיה-חפציבה ליפשיץ, אוניברסיטת בר-אילן.  
מק"ט [890-664-2021](tel:890-664-2021)

#### לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < איכות חיים של אנשים עם מש"ה < היבטים רגשיים ורווחה נפשית < שאלון מודעות עצמית רגשית TMMS (מונגש למש"ה)

כלי מחקר המותאמים לאדם עם מש"ה < איכות חיים של אנשים עם מש"ה < רווחה נפשית < שאלון מודעות עצמית רגשית TMMS (מונגש למש"ה)

#### קישורים שימושיים

[למאגר מחקרי הקרן <](#)

[למאגר כלי המחקר באתר הקרן <](#)

## שאלון מודעות עצמית רגשית

(Trait Meta Mood Scale – TMMS; Salovey et al., 1995)



נכון מאוד	נכון לפעמים	נכון לעיתים רחוקות	לא נכון		
4	3	2	1	אני מנסה לחשוב מחשבות טובות, לא משנה כמה אני מרגיש רע	1
4	3	2	1	לעיתים רחוקות אני מבולבל לגבי איך שאני מרגיש	2
4	3	2	1	רגשות עוזרים לי להבין מה הכיוון שלי בחיים	3
4	3	2	1	למרות שאני לפעמים עצוב, אני מאמין שבסוף יהיה טוב	4
4	3	2	1	אני מאמין בלב שלי שאומר לי כיצד לפעול	5
4	3	2	1	כדי להתמודד עם רגשותיי חשוב להרגיש ולחוות אותם במלואם	6
4	3	2	1	כשאני עצוב, אני מזכיר לעצמי את הדברים הנעימים בחיים	7
4	3	2	1	אני מודע לרגשותיי לגבי עניין מסוים	8
4	3	2	1	אני מרגיש בנוח עם רגשותיי	9
4	3	2	1	אני מקדיש תשומת לב מרובה לרגשותיי	10
4	3	2	1	אני חושב על רגשותיי לעתים קרובות	11
4	3	2	1	בדרך כלל רגשותיי ברורים לי	12
4	3	2	1	לא חשוב עד כמה אני מרגיש רע, אני מנסה לחשוב על דברים נעימים	13
4	3	2	1	אני יודע מהם רגשותיי לגבי עניין מסוים	14
4	3	2	1	כמעט תמיד אני יודע בדיוק איך אני מרגיש	15