



שאלון אפקט חיובי ושילי לילדים

השאלון פותח במקור למבוגרים על ידי Watson, Clark & Tellegen (1988) והותאם לילדים ומתבגרים על ידי Laurent et al. (1999). השאלון מכיל 2 סקאלות לדיווח עצמי, אשר מורכבות ממילים, שמתארות רגשות, המייצגים אפקט חיובי או אפקט שלילי. הסקאלה, המתארת אפקט חיובי, מכילה 10 פריטים המתקשרים עם תחושות של עוררות ונועם ("מגלה עניין", "ערני", "מתרגש", "מאושר", "חזק", "מלא אנרגיה", "רגוע", "מלא חיים", "פעיל", "גאה", "עליז", "חסר פחד", "נפעם", "נועז").

הסקאלה, המתארת אפקט שלילי, מכילה 10 פריטים, המהווים אינדיקטור למצוקה סובייקטיבית, כעס, פחד, אשמה ועצבנות ("עצוב", "מבוהל", "מבויש", "מדוכדך", "עצבני", "אשם", "חושש", "אומלל", "לחוץ", "מפחד", "בודד", "משוגע/מטורף", "נגעלי", "מדוכא", "קודר").

על הנבדקים להעריך באיזו מידה חוו רגשות אלו בשבועיים האחרונים על סולם בין 5 דרגות (1- "מעט מאוד" 2- "מעט" 3- "במידה בינונית" 4- "די הרבה" 5- "הרבה מאוד").

בבדיקת אלפא של קרונבאך, עבור אפקט חיובי נמצאה אלפא בין 0.84 ל-0.91, עבור אפקט שלילי בין 0.80 ל-0.94; המתאם בין אפקט חיובי לשילי נמצא נמוך יחסית (בין 0.20 ל-0.36). הדבר משקף את אי התלות בין שתי הסקאלות כפי שנמצא אצל מבוגרים. במחקר של אגבאריה (2010) חושבו מקדמי קרונבאך אלפא של שני התחומים והתקבלו הממצאים הבאים. עבור האפקט החיובי ($r=0.80$) ועבור האפקט השילי היה (0.79).



إستمارة مشاعر ايجابية/سلبية

يتألف هذا المقياس من مجموعة من العبارات التي تصف مشاعر وعواطف مختلفة. اقرأ العبارة ثم حدد الدرجة المناسبة بالنسبة لك. حدد إلى أي مستوى شعرت بهذا خلال الأسبوع الماضي.

" استخدم المقياس التالي لتحديد إجابتك "

1- بدرجة طفيفة جدا " أو ليس على الإطلاق "

2- قليلاً

3- إلى حد ما

4- نوعاً ما

5- كثيراً

كثيراً	نوعاً ما	إلى حد ما	قليلاً	بدرجة طفيفة جدا	
5	4	3	2	1	مهتم - مشارك
5	4	3	2	1	مضطرب
5	4	3	2	1	متهيج
5	4	3	2	1	مكدر - متضايق
5	4	3	2	1	قوي
5	4	3	2	1	شاعر بالذنب
5	4	3	2	1	مفزوع
5	4	3	2	1	عدائي
5	4	3	2	1	متحمس
5	4	3	2	1	فخور
5	4	3	2	1	سريع الغضب - هائج
5	4	3	2	1	منتبه - يقظ
5	4	3	2	1	خجول
5	4	3	2	1	ملهَم - مبدع
5	4	3	2	1	عصبي
5	4	3	2	1	مصمم - عاقد العزم
5	4	3	2	1	مصغ و كثير العناية
5	4	3	2	1	في غاية الرعب
5	4	3	2	1	نشيط
5	4	3	2	1	خائف



שאלון אפקטים חיוביים ושליילים למתבגרים (PANAS-C)

לפניך רשימה של רגשות. קרא בבקשה כל פריט והקף בעיגול את התשובה המתאימה לך ביותר.
באיזו מידה הרגשת כך בשבועות האחרונים 1= מעט מאד ; 2= מעט; 3= במידה בינונית; 4= די הרבה ; 5= הרבה מאד.

מעט מאד 1	מעט 2	במידה בינונית 3	די הרבה 4	הרבה מאד 5	רגש או תחושה
1	2	3	4	5	מגלה עניין
1	2	3	4	5	סובל
1	2	3	4	5	נלהב
1	2	3	4	5	פגוע
1	2	3	4	5	מרגיש חזק
1	2	3	4	5	אשם
1	2	3	4	5	מפוחד
1	2	3	4	5	עוין
1	2	3	4	5	נלהב
1	2	3	4	5	גאה
1	2	3	4	5	רגזן
1	2	3	4	5	ערני
1	2	3	4	5	מבוויש
1	2	3	4	5	מלא השראה
1	2	3	4	5	עצבני, רגיש, עצבים חלשים
1	2	3	4	5	החלטי
1	2	3	4	5	קשוב



מעט מאוד 1	מעט 2	במידה בינונית 3	די הרבה 4	הרבה מאוד 5	רגש או תחושה
1	2	3	4	5	עצבני , פחדני, קופצני
1	2	3	4	5	פעיל
1	2	3	4	5	פחדן