

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 דיכאון, חרדה וסטריס- Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) ☸

פותח בשנת: 1995, על ידי: Lovibond & Lovibond. ☸

תורגם לעברית בשנת : לא צויין על ידי: לא צויין ☸

שאלון המכיל 3 תתי-סולמות, שמטרתם להעריך את הרמה הנוכחית (עוצמה ותדירות) של תחושות הדיכאון, חרדה והלחץ שנחוו ע"י האם במהלך השבוע שחלף.	מטרת הכלי	1
שאלון	סוג כלי המחקר	2
במחקר של ירמיה (2014) אימהות לפגים, בסמוך לשחרור מהפגייה ובגיל 1, 4, 8 ו-12 חודשים.	אוכלוסיית היעד	3
דיווח עצמי של האם.	אופי הדיווח	4
דירוג היגדים על עוצמה ותדירות של דיכאון, חרדה וסטריס.	מבנה הכלי	5
והאמהות מתבקשות לציין בסולם של 0-3 עד כמה חוו הרגשה זו בשבוע האחרון. האמהות מילאו שאלון זה בכל פגישה, החל מהשחרור מבית החולים.	סוג סולם המדידה	6
היגדים המתארים רגשות האופייניים לדיכאון, חרדה ולחץ.	סוג הפריטים בכלי	7
20 פריטים	אורך הכלי	8
לא צויין.	מהימנות	9
לא צויין.	תקיפות	10

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
ירמיה נורית (2014). מוגבלות שכלית התפתחותית בקרב פגים: מחקר אורך בינקות לבדיקת גורמי סיכון, סימנים מוקדמים ומאפיינים אימהיים. האוניברסיטה העברית בירושלים.	<u>90</u> למחקר המלא



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

שאלון דכאון, חרדה וסטריס –

Depression Anxiety and Stress Scales (DASS)

Lovibond & Lovibond (1995)

קראי בבקשה כל אמירה וסמני בעיגול מס' 0,1,2 או 3 ,

המציין עד כמה האמירה מתארת את מצבך **במהלך השבוע האחרון**.

אין תשובה נכונה או שגויה, אין צורך להתעכב על כל אמירה יתר על המידה.

סולם הדירוג הוא כדלהלן:

=0 האמירה לא מתארת את מצבי כלל.

=1 האמירה מתארת את מצבי במידה מסוימת או בחלק מהזמן.

=2 האמירה מתארת את מצבי במידה ניכרת או בחלק ניכר מהזמן.

=3 האמירה מתארת את מצבי במידה רבה או ברוב הזמן.

0	1	2	3	1. התקשיתי להירגע ולנוח.
0	1	2	3	2. חשתי יובש בפה.
0	1	2	3	3. התקשיתי לחוות כל הרגשה חיובית.
				4. חשתי קושי בנשימה:
0	1	2	3	לדוגמה, נשימה מואצת במיוחד, חוסר אויר בלי קשר למאמץ גופני.
0	1	2	3	5. לא הצלחתי להזיז את עצמי ולעשות דברים.
0	1	2	3	6. נטיתי להגזים בתגובותיי למצבים מסוימים.
0	1	2	3	7. חשתי רעד (למשל בידיים).
0	1	2	3	8. הרגשתי שאני מבזבזת אנרגיה נפשית ומתעצבנת יותר מדי.
0	1	2	3	9. חששתי ממצבים בהם אולי אכנס לחרדה ואעשה צחוק מעצמי.
0	1	2	3	10. הרגשתי שאין לי למה לצפות בעתיד.
0	1	2	3	11. שמתי לב שאני נהיית מתוחה ועצבנית.
0	1	2	3	12. התקשיתי להרפות ולהירגע.
0	1	2	3	13. חשתי מדוכדכת ועצובה.
0	1	2	3	14. הייתי חסרת סובלנות כלפי כל דבר שהפריע לי במעשיי.
0	1	2	3	15. הרגשתי שאני קרובה למצב של פאניקה.
0	1	2	3	16. לא הצלחתי להתלהב משום דבר.
0	1	2	3	17. הרגשתי שאיני שווה הרבה כאדם.
0	1	2	3	18. הרגשתי רגישה ופגיעה למדי.
0	1	2	3	19. חשתי בפעילות ליבי גם ללא קשר למאמץ גופני:
				לדוגמה, תחושת דופק מהיר, תחושה של החסרת פעימת לב.
0	1	2	3	20. הייתי מפוחדת ללא סיבה טובה.
0	1	2	3	הרגשתי שהחיים חסרי משמעות.