

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 הערכת דחק – Precived Stress Scale (PSS).

פותח בשנת: 1983 על ידי: Cohen, Kamaeck & Mermelstein

תורגם לעברית בשנת: 1989 על ידי: דרורי

1	מטרת הכלי	לבדוק את המידה בה הפרט מעריך מצבים בחייו כשטוענים בלחץ ובדחק ומתייחס לתפיסות ורגשות הקשורים ברמת הלחץ הכללית בתקופה האחרונה.
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של פינדלר (2009) סבים וסבתות לילדים עם/וללא מש"ה. במחקר של סונדוס (2017), סבתות לילדים עם וללא מש"ה, במחקר של פינדלר ועמיתים (2017), סבתות ואימהות לילדים עם וללא מש"ה.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	השאלון כולל 14 פריטים המעריכים תפיסת דחק בתקופה האחרונה, לדוגמא: "בשנה האחרונה באיזו מידה יכולת לשלוט בדברים המרגיזים אותך?".
6	סוג סולם המדידה	בתשובות לשאלות ניתנות על גבי סולם בן 4 רמות מ-1=אף פעם ל-4=לעיתים קרובות. ציון גבוה משקף רמה גבוהה של דחק. הציון לשאלון מחושב על ידי ממוצע 14 הפריטים.
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג.
8	אורך הכלי	14 פריטים.
9	מהימנות	במחקר של פינדלר (2009) אלפא קרונבאך נמצאה 0.79. במחקר של סונדוס (2017) אלפא קרונבאך נמצאה 0.82. במחקר של פינדלר ועמיתים (2017) נמצאה עקיבות פנימית טובה עבור האימהות $\alpha=0.87$ ועבור הסבתות $\alpha=0.82$.
10	תקיפות	לא צוין.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
פינדלר ליאורה (2009) חווית הסבות בקרב סבים וסבתות לילדים עם/וללא נכות אינטלקטואלית.	31 למחקר המלא
יעקובי קליין איילת (2011). תחושת הצמיחה האישית והאושר הסובייקטיבי של אימהות לנוכח נכויות התפתחותיות שונות של ילדן – תרומתן של התקשרות, תמיכה חברתית ותחושת אשמה ובושה. בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר אילן.	570 למחקר המלא
סונדוס פאטמה זבידאת (2017), צמיחתן האישית ורווחתן הנפשית של סבתות ערביות במשפחות לילדים עם/וללא מוגבלות שכלית: תרומתם של מאפיינים אישיים ובין אישיים. בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר אילן.	633 למחקר המלא
פרופ' פינדלר ליאורה, זבידאת סונדוס פאטמה, רכבי נטלי וסקבירסקי נטלי (2017). אימהות וסבתות במשפחות לילדים עם/וללא מוגבלות שכלית התפתחותית בחברה הערבית. בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר אילן.	114 למחקר המלא



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

שאלון להערכת דחק

Percived Stress Scale (PSS) Cohen, Kamarck, & Mermelsteim (1983)

אנא סמני באיזו מידה אפיינו אותך התיאורים הבאים בשנה האחרונה

לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	
4	3	2	1	1. בשנה האחרונה, באיזו מידה היית 'מעוצבן' בגלל משהו שקרה באופן בלתי צפוי?
4	3	2	1	2. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת חוסר שליטה בדברים החשובים בחיך?
4	3	2	1	3. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת עצבנית ו'לחוצה'?
4	3	2	1	4. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שטפלת בהצלחה בדברים מטרידים?
4	3	2	1	5. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שאת מתמודדת ביעילות עם שינויים חשובים בחיך?
4	3	2	1	6. בשנה האחרונה, באיזו מידה מרגישה ביטחון ביכולתך לטפל בבעיותיך האישיות?
4	3	2	1	7. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שדברים מתפתחים בהתאם לרצונותיך?
4	3	2	1	8. בשנה האחרונה, באיזו מידה יכולת להתמודד עם כל הדברים שהיה עליך לעשות?
4	3	2	1	9. בשנה האחרונה, באיזו מידה יכולת לשלוט בדברים המרגיזים אותך?
4	3	2	1	10. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שאת שולטת במצב?
4	3	2	1	11. בשנה האחרונה, באיזו מידה התרגזת בגלל

לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	
				אירועים שהיו מחוץ לשליטתך?
4	3	2	1	12. בשנה האחרונה, באיזו מידה הטרידו אותך מחשבות על דברים שהיה עליך להשלים?
4	3	2	1	13. בשנה האחרונה, באיזו מידה יכולת לשלוט בדרך שבה את מנצלת את זמנך?
4	3	2	1	14. בשנה האחרונה, באיזו מידה הרגשת שהקשיים מצטברים עד כדי כך שלא יכולת להתגבר עליהם?