

כלי מחקר זה נלקח מתוך מאגר **כלי המחקר** של מחקרי 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.

לקרן שלם אין זכויות על הכלים המוזכרים באתר זה.

שם הכלי: שאלון מתח הורי (PSI-SF (Parenting Stress Index Short Form

פותח בשנת: 1990 על ידי: Abidin

תורגם לעברית + ערבית בשנת : 2018 על ידי: Levinger & Alhuzail

1	מטרת הכלי	הערכת הדחק ההורי
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	הורים לילדים (2-18) עם לקות התפתחותית.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	כולל שלוש תתי-סקלות: מצוקת הורים; תפקוד לקוי של הורה-ילד; וילד קשה.
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט בין 5 דרגות.
7	סוג הפריטים בכלי	היגדים לדירוג - סולם ליקרט.
8	אורך הכלי	36 פריטים.
9	מהימנות	מקדם אלפא-קרונבאך של העוקבה היה 0.86, 0.80, 0.64 ו-0.84 לתתי-הסקלות I, II, III ולסקלה הכוללת בהתאמה.
10	תקיפות	לא דווחה

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
מק"ט 890-115-2019	יעל קרני-ויזל, כרים נסאר, מיטשל שערך (2021). בית או פנימייה: מהי המסגרת האופטימלית עבור משפחה המגדלת ילד עם מוגבלות שכלית קשה או עמוקה? אוניברסיטת בר אילן.

מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < היבטים רגשיים < דחק < שאלון מתח הורי (PSI-SF (Parenting Stress Index Short Form)

[למחקר המלא באתר הקרן](#) 

[למאגר המחקרים של קרן שלם](#) 

[למאגר כלי המחקר באתר קרן שלם](#) 

שאלון מתח הורי

Parenting Stress Index (PSI Short Form) (Abidin, 1990) Full Scale

כעת אציג בפניך 36 משפטים, בנוגע לכל אחד מהם אבקש שתתייחס (לילד) ותאמר לי האם אתה: מסכים בהחלט, מסכים, לא מסכים, מאוד לא מסכים או לא בטוח. ייתכן שלא תהיה תשובה אשר מתארת את הרגשתך במדויק, במקרה כזה אבקש שתציין את התשובה הקרובה ביותר לתאר את הרגשתך.

לא מעוניין לענות/לא יודע	מסכים בהחלט	מסכים	לא בטוח	לא מסכים	מאוד לא מסכים	
9	5	4	3	2	1	לעיתים קרובות אני מרגיש שאני לא מצליח להתמודד עם דברים בצורה טובה
9	5	4	3	2	1	אני מוצא את עצמי מוותר על חלק גדול יותר בחיי בכדי לענות על צרכי הילדים שלי.
9	5	4	3	2	1	אני מרגישה כלוא על ידי המחויבות והאחריות שלי כהורה
9	5	4	3	2	1	מאז שהילד שלי נולד, לא הייתה לי אפשרות לעשות דברים חדשים ושונים

מאז שהילד שלי נולד , אני מרגיש שאני כמעט ולא יכול לעשות דברים שאני אוהב	1	2	3	4	5	9
אני לא מרוצה מקניית הבגדים האחרונה שלי	1	2	3	4	5	9
ישנם לא מעט דברים שמטרידים אותי בנוגע לחיי	1	2	3	4	5	9
הבאת ילד לעולם גרמה ליותר בעיות ממה שציפיתי, בקשר שלי עם בן/ בת הזוג שלי	1	2	3	4	5	9
אני מרגיש לבד וללא חברים	1	2	3	4	5	9
כשאני יוצא למסיבה , לרוב אני לא מצפה ליהנות	1	2	3	4	5	9
אני לא מתעניין באנשים כפי שהתעניינתי בעבר	1	2	3	4	5	9
אני לא נהנה מדברים במידה שנהניתי בעבר	1	2	3	4	5	9
הילד שלי פעמים נדירות עושה למעני	1	2	3	4	5	9

						דברים שגורמים לי להרגיש טוב
9	5	4	3	2	1	לפעמים אני מרגיש שהילד שלי לא מחבב אותי ולא מעוניין להיות קרוב אליי
9	5	4	3	2	1	הילד שלי מחייך אלי הרבה פחות ממה שציפיתי
9	5	4	3	2	1	כשאני עושה משהו למען הילד שלי, יש לי הרגשה שהוא לא מערך את המאמצים שלי
9	5	4	3	2	1	בזמן משחק, הילד שלי לא מרבה לצחוק
9	5	4	3	2	1	נראה שהילד שלי לא לומד באותה המהירות בה לומדים רוב הילדים
9	5	4	3	2	1	נראה שהילד שלי מחייך פחות משאר הילדים
9	5	4	3	2	1	הילד שלי לא מסוגל לעשות דברים במידה שציפיתי
9	5	4	3	2	1	לילד שלי דרוש זמן ומאמץ רב בכדי

						להתרגל לדברים חדשים
--	--	--	--	--	--	------------------------

אני מרגיש שאני :

5 לא כל כך טובה בלהיות הורה

4 אדם עם מעט קשיים בהורות

3 הורה ממוצע

2 הורה טוב יותר מהממוצע

1 הורה טוב מאוד

לא מעוניין לענות 8

לא יודע 9

9	5	4	3	2	1	ציפיתי שיהיה לי רגש חם וקרוב יותר לילד שלי וזה מטריד אותי
9	5	4	3	2	1	לפעמים הילד שלי מפריע לי רק מתוך רשעות
9	5	4	3	2	1	הילד שלי נוטה לבכות בתדירות גבוהה יותר משאר הילדים
9	5	4	3	2	1	הילד שלי בדרך כלל מתעורר במצב רוח רע
9	5	4	3	2	1	אני מרגיש שהילד שלי נוטה למצבי רוח ומתרגז בקלות
9	5	4	3	2	1	הילד שלי עושה כמה דברים שמטרידים אותי מאוד

9	5	4	3	2	1	הילד שלי מגיב בחומרה רבה כאשר קורה משהו שהוא לא אוהב
9	5	4	3	2	1	הילד שלי מתרגז בקלות, מהדבר הכי קטן
9	5	4	3	2	1	יצירת שגרה של ארוחות ושינה עבור הילד שלי, הייתה הרבה יותר קשה ממה שציפיתי

גיליתי שלגרום לילד שלי לעשות משהו, או להפסיק לעשות משהו :

זה הרבה יותר קשה ממה שציפיתי 5

זה מעט יותר קשה ממה שציפיתי 4

זה קשה בערך במידה שציפיתי 3

זה מעט יותר קל ממה שציפיתי 2

זה הרבה יותר קל ממה שציפיתי 1

לא מעוניין לענות 8

לא יודע 9

אנא מנה את מספר הדברים שהילד שלך עושה שמפריעים לך או מטרידים אותך לדוגמא :

מתבטל, מסרב להקשיב, רב, מיילל, מפריע, חסר מנוחה, בוכה וכו'.

5 +10

4 8-9

3 6-7

2 4-5

1 1-3

לא מעוניין לענות 8

לא יודע 9

1	2	3	4	5	9	ישנם דברים שהילד שלי עושה
---	---	---	---	---	---	---------------------------------

						שמטרידים אותי מאוד
1	2	3	4	5	9	הילד שלי התברר כבעיה גדולה יותר ממה שציפיתי
1	2	3	4	5	9	הילד שלי דורש ממני יותר מרוב הילדים