

כלי מחקר זה נלקח מתוך **מאגר כלי המחקר** של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלויות שכלית התפתחותית 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.

שם הכלי: **שאלון לחץ הורי PSI/SF** (Parenting Stress Index- Short Form; PSI/SF) – בעברית ובערבית – גרסה עם 36 היגדים

פותח בשנת: 1995, על ידי: Abidin, 1995

תורגם לעברית בשנת: 2003, על ידי: גלית (2003) וכן בשנת 2007 ע"י Weisel, Most & Michael (2007)

תורגם לערבית בשנת: 2017 על ידי: נעאמנה (גזאלה נעאמנה, 2017)

1	מטרת הכלי	מטרת השאלון להעריך את מידת הלחץ ההורי
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	הורים לילדים עם מוגבלויות שכלית והורים לילדים ללא מוגבלויות (ילדים בגילאי 1-12)
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	שאלון זה הינו הגרסה המקוצרת של השאלון המלא PSI-SF. השאלון מחולק לשלושה תחומים: 1. מצוקה הורית: גורמים אישיים הקשורים להורות, כמו: מסוגלות הורית לקויה או היעדר תמיכה חברתית, לדוגמא: "אני חש לכוד בחובותי כהורה"; "אני חש בודד ובלי חברים" (היגדים 1-12). 2. אינטראקציה לא פונקציונאלית בין ההורה לילד: תת סולם זה מעריך כיצד ההורה תופס את הילד כגורם מתגמל או כגורם צורך אנרגיה ממנו וכשלילי בחייו, לדוגמא: "לעיתים נדירות ילדי עושה דברים עבורי הגורמים לי לחוש בטוב"; "כאשר אני עושה דברים עבור ילדי, אני מקבל תחושה שמאמצי אינם מוערכים יותר מידי" (היגדים 13-24).

3.	קשיי הילד: תת סולם זה מעריך קשיי ההתנהגות של הילד, האם הם נובעים בשל טמפרמנט, אופי סוער או בשל דפוסים נלמדים של חוסר ציות, לדוגמא: "נראה שילדי בוכה או מתעצבן לעיתים קרובות יותר מרוב הילדים", "בדרך כלל ילדי מתעורר במצב רוח רע" (היגדים25-36). (Pipp-Siegel, Sedey, & Yoshinaga-Itano, 2002).		
6	סוג סולם המדידה	הנבדק מתבקש לציין מידת הסכמתו עם כל היגד, האם הנושא העולה בהיגד מהווה גורם לחץ. כל פריט מדורג בסולם של- חמש דרגות מ 1 (מסכים בהחלט) עד 5 (בהחלט לא מסכים). הציון הכללי מצביע על תחושה- כללית של לחץ הורי. ציון כללי גבוה מ 90 נחשב לרמה קלינית ומעיד על צורך בייעוץ מקצועי- חשוב להתייחס גם לציוני תתי המבחנים. ציוני תתי הסולמות בשאלון PSI-SF מתקבלים באמצעות חישוב ממוצע הפריטים שבכל סולם(Abidin,1995)	
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג	
8	אורך הכלי	36 היגדים	
9	מהימנות ותוקף	אבדין (1995) מדווח על מהימנות פנימית עבור ציון לחץ כללי 0.91. מהימנות תתי הסולמות נעה בין 0.80-0.87. מהימנות Test-retest לציון לחץ כללי 0.84 ולכל אחד מהסולמות נעה בין 0.68-0.84. המתאם בין הציון הכללי בשאלון המקוצר לציון הכללי בשאלון המלא היה 0.94. השאלון תורגם לעברית על ידי Weisel, Most & Michael (2007), תוקף התוכן של השאלון בעברית נבדקה על ידי תרגום כפול מאנגלית לעברית ובחזרה. מדווח מהימנות פנימית עבור הציון הכללי 0.891 ועבור תתי הסולמות 0.78-0.86. המתאם בין מדדי הלחץ 0.61-0.38. במחקר הנוכחי המהימנות של השאלון נמצאה גבוהה ומספקת. עבור המשתנה הכללי "לחץ הורי" אלפא קרונברך $\alpha=0.961$, עבור הממד הראשון "מצוקה הורית" $\alpha=0.873$, עבור הממד "אינטראקציה לא פונקציונלית בין ההורה לילד" $\alpha=0.933$, עבור הממד "קשיי הילד" $\alpha=0.945$.	

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
מק"ט-890-331-2020	ותד חנין (2022). רגשות לחץ בקרב הורים ערביים לילדים עם מוגבלות שכלית התפתחותית לעומת הורים ערביים לילדים עם התפתחות תקינה בתקופת הקורונה. מכללת אלקאסמי. במימון קרן שלם.
890-115-2019 למחקר המלא	יעל קרני-ויזל, כרים נסאר, מיטשל שערץ (2021). בית או פנימייה: מהי המסגרת האופטימלית עבור משפחה המגדלת ילד עם מוגבלות שכלית קשה או עמוקה? אוניברסיטת בר אילן.

[למחקר המלא באתר הקרן](#) ☼

[למאגר המחקרים של קרן שלם](#) ☼

[למאגר כלי המחקר באתר קרן שלם](#) ☼

לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < היבטים משפחתיים > דחק משפחתי, תמיכה משפחתית ורווחה נפשית של המשפחה < שאלון

לחץ הורי PSI/SF (בעברית ובערבית) – 36 פריטים

שאלון PSI- SF

הורה יקר, בשאלות הבאות הינך מתבקש/ת לציין את התשובה המתארת בצורה הטובה ביותר

את הרגשתך בהקשר לילד/ה שלך. במידה ויש לך ילד/ה עם מוגבלות שכלית התפתחותית,

יתייחס אליו/ה.

אנא ציין/י באיזו מידה את/ה מסכים/ה למשפטים שבשאלון להלן על ידי סימון X בטור התואם

ביותר את הרגשתך.

לא מסכים בהחלט	לא מסכים	לא בטוח	מסכים	מסכים בהחלט		
					1 לעיתים קרובות אני חש/ה שאני לא יכול/ה להתמודד היטב עם דברים.	
					2 אני מוצא/ת עצמי מוותר/ת על חיי יותר ממה שציפיתי על מנת לענות על צרכי ילדי.	
					3 אני חש/ה לכוד/ה בחובותיי כהורה.	
					4 מאז שנולד לי ילד זה, אינני יכול/ה לעשות דברים חדשים ומגוונים.	
					5 מאז שיש לי ילד אני מרגיש/ה שכמעט אף פעם אינני יכול/ה לעשות דברים שאני אוהב לעשות.	
					6 אינני מרוצה מקניית הבגדים האחרונה שלי.	
					7 יש לא מעט דברים שמטרידים אותי בחיי.	
					8 העובדה שיש לי ילד גרמה ליותר בעיות משציפיתי ביחסי עם בן/ת זוגי	
					9 אני חש/ה בודד/ה ובלי חברים.	
					10 כשאני הולך/כת למסיבה אני בדרך כלל מצפה שלא איהנה.	

					11	אינני מתעניין/ת באנשים כפי שהייתי בעבר.
					12	אינני נהנה/ת מדברים כפי שהייתי בעבר.
					13	לעיתים נדירות ילדי עושה דברים עבורי הגורמים לי לחוש בטוב.

לא מסכים בהחלט	לא מסכים	לא בטוח	מסכים	מסכים בהחלט		
					14	רוב הזמן אני חש/ה שילדי אינו אוהב אותי ואינו רוצה להיות קרוב אליי.
					15	ילדי מחייך אליי הרבה פחות מכפי שציפיתי.
					16	כאשר אני עושה דברים עבור ילדי, אני מקבל תחושה שמאמצי אינם מוערכים יותר מידי.
					17	כאשר הוא משחק, ילדי בדרך כלל אינו מצחקק או צוחק.
					18	נראה לי כי ילדי אינו לומד במהירות כמו רוב הילדים.
					19	נראה לי כי ילדי אינו מחייך באותה מידה כמו מרבית הילדים.
					20	ילדי אינו מסוגל לעשות דברים באותה מידה כפי שציפיתי .
					21	לוקח לילדי זמן רב וקשה לו להתרגל לדברים חדשים

					22 לגבי ההיגד הבא בחר תגובתך מבין האפשרויות הבאות : אני מרגיש שאני... (סמן בעיגול) 1. לא כל כך טוב/ה בלהיות הורה 2. אדם שיש לו קושי מסוים בלהיות הורה. 3. הורה ממוצע. 4. הורה מעל הממוצע. 5. הורה טוב מאוד.	
					23 ציפיתי שיהיו לי רגשות קרובים וחמים יותר כלפי ילדי מאלו שיש לי וזה מטריד אותי	
					24 לפעמים ילדי עושה מעשים שמטרידים אותי רק כדי להרע.	
					25 נראה שילדי בוכה או מתעצבן לעיתים קרובות יותר מרוב הילדים.	
					26 בדרך כלל ילדי מתעורר במצב רוח רע.	
					27 אני מרגיש שילדי נתון מאוד למצבי רוח ותרגש בקלות.	

לא מסכ ים בהח לט	לא מסכ ים	לא בטוח	מסכי ם	מסכ ים בהח לט		
					28 ילדי עושה מעט מעשים שמטרידים אותי מאוד.	
					29 ילדי מגיב בעצמה חזקה מאוד כאשר מתרחש משהו שהוא לא אוהב	

					ילדי מתרגש בקלות לגבי הדברים הקטנים ביותר.	30
					היה קשה הרבה יותר להסדיר את לוח זמני האכילה והשינה של ילדי משציפיתי.	31
					ישנם מעשים שילדי עושה שבאמת מטרידים אותי מאוד.	32
					ילדי מתברר כיותר בעייתי משציפיתי.	33
					ילדי דורש ממני יותר דרישות מרוב הילדים	34

35. לגבי ההיגד הבא בחר/י תגובתך מבין האפשרויות שלהלן: -
הקף בעיגול)
נכחתי לגלות שלגרום לילדי לעשות או להפסיק לעשות דבר מה הינו

1. הרבה יותר קשה משציפיתי.
2. קצת יותר קשה משציפיתי.
3. באותה מידת קושי שציפיתי.
4. קל במידה מסוימת משציפיתי.
5. הרבה יותר קל משציפיתי.

36. חשוב/י היטב וספור/י את מספר המעשים שילדך עושה והם מטרידים אותך. סמן בבקשה ב –עיגול את המספר הכולל שספרת.

1. 1-3
2. 4-5
3. 6-7
4. 8-9
5. 10+

استمارة فحص الضغط الوالدي

في المقولات التالية عليك ان تختار الإجابة التي تصف مشاعرك اتجاه ابنك. من المحتمل ان لا تجد الإجابة التي تلائم مشاعرك بالشكل الصحيح، في هذه الحالة عليك اختيار الإجابة الأكثر قربا الى مشاعرك. الإجابة تعتمد على ردة الفعل الأولى.

في نهاية كل مقولة عليك احاطة احدى الإجابات الخمسة المقترحة والتي تعبر عن رأيك. اشر بعلامة x في المكان الملائم لمشاعرك، كما هو مفصل ادناه.

غير موافق بالمرة	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق جدا		
					1	في اغلب الاحيان اشعر بانني لا استطيع التعامل بشكل جيد
					2	اجد انني اتنازل عن امور كثيرة من حياتي حتي استطيع تلبية حاجات ابني بشكل اكبر مما كنت اتوقع
					3	اشعر بانني محاصر بالتزاماتي كوالدرة
					4	مند ولادة ابني لم اتمكن من عمل أشياء جديدة ومختلفة
					5	مند ان اصبحت لدي اولاد اشعر انني لا استطيع القيام بالأشياء التي اريد ان اعملها
					6	انا غير راض عن رحلة التسوق الأخيرة التي قمت بها
					7	هناك الكثير من الاشياء التي تشغل تفكيري بالنسبة لحياتي
					8	واقع وجود ولد في حياتنا سبب لنا الكثير من المشاكل وأكثر مما توقعت
					9	انا اشعر بالوحدة وبدون اصدقاء
					10	بشكل عام عندما اذهب الى حفلة لا أتوقع الاستمتاع
					11	انا غير مهتم بالناس كما كنت سابقا
					1 2	انا لا استمتع بالأشياء كما استمتعت بها سابقا

					1 3 في احيان متباعدة ابني يفعل لاجلي أشياء تجعلني اشعر بالسعادة	
--	--	--	--	--	---	--

غير موافق بالمرة	غير موا فق	غير متأكد	موافق	موا فق جدا		
					1 4 أحيانا اشعر ان ابني لا يحبني ولا يريد ان يكون قريبا مني	
					1 5 ابني يبتسم أقل مما كنت اتوقع	
					1 6 عندما اعمل اشياء لاجل ابني اشعر بان جهودي لا تلاقي استحسانا من قِبله	
					1 7 ابني ليس مضحكا ولا يضحك في أحيان متقاربة كمعظم الاطفال	
					1 8 يبدو لي ان ابني لا يتعلم سريعا كمعظم الاولاد	
					1 9 يبدو لي ان ابني لا يبتسم بنفس القدر كمعظم الاولاد	
					2 0 ابني لا يستطيع القيام بأشياء معينة بقدر ما توقعت انه يستطيع ذلك	
					2 1 ابني يحتاج الكثير من الوقت ويستصعب الاعتياد على أشياء جديدة	
					2 2 انا اشعر اني : 1.اب/ ام جيد جدا 2. اب/ ام احسن من الاهل المتوسطين 3.اب/ ام متوسط 4.والد لديه الكثير من المشاكل في دوره كوالد. 5.ليس جيدا كفاية ليكون اهلا (اب/ام)	
					2 3 توقعت بان تكون لي مشاعر أكثر حميمية وقربا من ابني وهذا يزعجني	

					2 4	في بعض الأحيان ابني يفعل اعمالا تضايقني لكي يكون " سينا" فقط..
					2 5	ابني يبكي ويشتد في اغلب الأوقات اكثر من باقي الاولاد
					2 6	بشكل عام ابني يستيقظ بمزاج سيئ
					2 7	اشعر بان ابني متقلب المزاج ويصبح مزعجا

غير موافق بالمرة	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق جدا		
					2 8	ابني يتصرف احيانا بطريقة تقلقني
					2 9	ردة فعل ابني مبالغ فيها عند حدوث شيء لا يعجبه
					3 0	ابني ينزعج بسهولة من الأشياء الصغيرة
					3 1	ترتيب جدول طعام ونوم ابني اصعب مما توقعت
					3 2	هناك أشياء يفعلها ابني تقلقني حقا.
					3 3	يبدو ان ابني اصعب مما تخيلت.
					3 4	ابني لديه احتياجات يطلبها مني اكثر من باقي الاولاد

35. بالنسبة للقول التالي احط بدائرة للإجابة الأكثر قربا لمشاعرك اكتشفت ان جعل ابني يعمل شيئا معيناً او يتوقف عن فعله هو شيء : 1. اصعب بكثير مما توقعت. 2. اصعب بدرجة معينة مما توقعت 3. صعب بنفس الدرجة التي توقعتها 4. اسهل بقليل مما توقعت. 5. اسهل بكثير مما توقعت.	
36. فكر جيداً وقم بعد الأشياء التي يفعلها ابنك وتقلقك. وقم بالإحاطة بدائرة الى العدد الكلي الذي عدته . 1. 1-3 2. 4-5 3. 6-7 4. 8-9 5. 10+	