

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

ניתוח כלי מחקר

שם כלי המחקר

שאלון הערכת הדחק *PSS* (Perceived Stress Scale)

שנה ומחבר

1983, Cohen, Kamaeck & Mermelstein

תורגם לעברית

1989, דרורי.

מטרת כלי המחקר

המטרה היא לבדוק את המידה בה הפרט מעריך מצבים בחייו כטעונים בדחק ומתייחס לתפיסות ולרגשות הקשורים ברמת הלחץ הכללית בתקופה האחרונה.

סוג כלי המחקר

שאלון

אוכלוסיית היעד

במחקר של פינדלר (2009) ובמחקר של סונדוס (2017) - סבים וסבתות לילדים עם/ללא מש"ה. במחקר של פינדלר ועמיתים (2017) - סבתות ואמהות לילדים עם וללא מש"ה. במחקר של עמרני (2025) - בוגרים עם שיתוק מוחין (CP) עם אינטליגנציה תקינה ובוגרים עם התפתחות תקינה.

אופי הדיווח

דיווח עצמי

מבנה כלי המחקר

השאלון כולל 14 פריטים המעריכים תפיסת דחק בתקופה האחרונה, לדוגמה: "בשנה האחרונה באיזו מידה יכולת לשלוט בדברים המרגיזים אותך?"

סוג סולם המדידה

סולם ליקרט בין 4 דרגות: 1 (אף פעם) ועד ל - 4 (לעיתים קרובות). ציון גבוה משקף רמה גבוהה של דחק. הציון לשאלון מחושב על ידי ממוצע 14 הפריטים.

סוג הפריטים בכלי המחקר

פריטי דירוג

תוקף ומהימנות

במחקר של פינדלר (2009) אלפא קרונברך נמצאה 0.79. במחקר של סונדוס (2017) נמצאה 0.82, ובמחקר של פינדלר ועמיתים (2017) נמצאה עקיבות פנימית טובה של 0.87 עבור האימהות ועבור הסבתות 0.82. במחקר של עמרני (2025) נמצא אלפא של קרונברך 0.82.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי

1. חווית הסבות בקרב סבים וסבתות לילדים עם/וללא נכות אינטלקטואלית. תרומתן של תפיסת תפקיד הסבות, רמת דיפרנציאציה אישית ותמיכה חברתית לצמיחה האישית. 2009, ד"ר פינדלר ליאורה, אוניברסיטת בר-אילן
[מק"ט 31](#)
2. תחושת הצמיחה האישית והאושר הסובייקטיבי של אימהות לנוכח נכונות התפתחותיות שונות של ילדן – תרומתן של התקשרות, תמיכה חברתית ותחושת אשמה ובושה. 2011, יעקובי קליין איילת, בהנחיית: ד"ר ליאורה פינדלר, אוניברסיטת בר-אילן.
[מק"ט 570](#)
3. צמיחתן האישית ורווחתן הנפשית של סבתות ערביות במשפחות לילדים עם/וללא מוגבלות שכלית: תרומתם של מאפיינים אישיים ובין אישיים. 2017, סונדוס פאטמה זבידאת, בהנחיית: פרופ' ליאורה פינדלר, אוניברסיטת בר-אילן.
[מק"ט 633](#)
4. אימהות וסבתות במשפחות לילדים עם/וללא מוגבלות שכלית התפתחותית בחברה הערבית. 2017, סונדוס פאטמה זבידאת, נטלי רכבי, ורה סקבירסקי, בהנחיית: פרופ' ליאורה פינדלר, אוניברסיטת בר-אילן.
[מק"ט 114](#)
5. תרומת משתני רקע, דחק ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה. 2025, רוני עמרני, בהנחיית: פרופ' בתיה-חפציבה ליפשיץ, אוניברסיטת בר-אילן.
[מק"ט 890-739-2024](#)

לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < היבטים משפחתיים < דחק משפחתי, תמיכה משפחתית ורווחה נפשית של המשפחה < שאלון הערכת הדחק PSS

קישורים שימושיים

[למאגר מחקרי הקרן<](#)

[למאגר כלי המחקר באתר הקרן<](#)

שאלון להערכת דחק

Precived Stress Scale (PSS) Cohen, Kamarck, & Mermelstein (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?