

☼ שם הכלי: שאלון דאגה (PSWQ) Penn State Worry Questionnaire

☼ פותח בשנת: 1990 על ידי: Meyer et al.

☼ תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין

1	מטרת הכלי	מדידת דאגה.
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של אנהולט ומויאל (2016), אנשים העובדים עם אנשים עם משי"ה.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	היגדים סגורים.
6	סוג סולם המדידה	סקאלה מ-1 (לא טיפוסי בכלל) עד 5 (טיפוסי מאוד) (טווח ציונים כללי 13-65).
7	סוג הפריטים בכלי	שאלות דירוג בעלות 5 רמות.
8	אורך הכלי	13 היגדים.
9	מהימנות	לא צוין
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
127	דר' גדעון עמנואל אנהולט וגבי נטלי מויאל (2016), האם אימון בוויסות רגשי מקטין שחיקה וסימפטומים של מצוקה נפשית בקרב העובדים עם אנשים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית? המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

## שאלון דאגה

### Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)

(Meyer et al., 1990)

אנא סמן/י את המספר המתאר בצורה הטובה ביותר עד כמה כל פריט מאפיין אותך או טיפוסו לך, כאשר: 1=לא טיפוסו בכלל, 3=טיפוסו במידה בינונית, 5= טיפוסו מאד

טיפוסו מאד	טיפוסו במידה בינונית	לא טיפוסו בכלל	
(5)	(4)	(3)	(2) (1) אם אין לי מספיק זמן לעשות הכל, אני לא דואג/ת לגבי זה
(5)	(4)	(3)	(2) (1) הדאגות שלי משתלטות עלי
(5)	(4)	(3)	(2) (1) אני לא נוטה לדאוג לגבי דברים
(5)	(4)	(3)	(2) (1) מצבים רבים גורמים לי לדאגה
(5)	(4)	(3)	(2) (1) אני יודע/ת שאני לא צריך/ה לדאוג לגבי דברים, אבל אני פשוט לא יכול/ה שלא לדאוג
(5)	(4)	(3)	(2) (1) כשאני נתון/ה תחת לחץ, אני דואג/ת הרבה
(5)	(4)	(3)	(2) (1) אני תמיד דואג/ת לגבי משהו
(5)	(4)	(3)	(2) (1) קל לי להיפטר ממחשבות מדאיגות
(5)	(4)	(3)	(2) (1) ברגע שאני מסיים/ת משימה אחת, אני מתחיל/ה לדאוג לגבי כל שאר הדברים שיש לי לעשות
(5)	(4)	(3)	(2) (1) אני אף פעם לא דואג/ת לגבי שום דבר
(5)	(4)	(3)	(2) (1) כאשר אין עוד דבר שאני יכול/ה לעשות בנוגע לעניין כלשהו, אני לא דואג/ת לגבין יותר
(5)	(4)	(3)	(2) (1) הייתי דאג/ית כל חיי
(5)	(4)	(3)	(2) (1) אני שם/ה לב לכך שדאגתי לגבי דברים
(5)	(4)	(3)	(2) (1) ברגע שאני מתחיל/ה לדאוג, אני לא יכול/ה להפסיק
(5)	(4)	(3)	(2) (1) אני דואג/ת כל הזמן
(5)	(4)	(3)	(2) (1) אני דואג/ת לגבי פרויקטים עד שכולם מתבצעים