

⊗ שם הכלי: שאלון דיכאון, חרדה וסטריס- (DASS) Depression, Anxiety and Stress Scale

⊗ פותח בשנת: 1995, על ידי: Lovibond & Lovibond.

⊗ תורגם לעברית בשנת: לא צויין על ידי: לא צויין

1	מטרת הכלי	שאלון המכיל 3 תתי-סולמות, שמטרתם להעריך את הרמה הנוכחית (עוצמה ותדירות) של תחושות הדיכאון, חרדה והלחץ שנחוו ע"י האם במהלך השבוע שחלף.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של ירמיה (2014) אימהות לפגים, בסמוך לשחרור מהפגייה ובגיל 1, 4, 8 ו-12 חודשים.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי של האם.
5	מבנה הכלי	דירוג היגדים על עוצמה ותדירות של דיכאון, חרדה וסטריס.
6	סוג סולם המדידה	האמהות מתבקשות לציין בסולם של 0-3 עד כמה חוו הרגשה זו בשבוע האחרון. האמהות מילאו שאלון זה בכל פגישה, החל מהשחרור מבית החולים.
7	סוג הפריטים בכלי	היגדים המתארים רגשות האופייניים לדיכאון, חרדה ולחץ.
8	אורך הכלי	20 פריטים
9	מהימנות	לא צויין.
10	תקיפות	לא צויין.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
ירמיה נורית (2014). מוגבלות שכלית התפתחותית בקרב פגים: מחקר אורך בינקות לבדיקת גורמי סיכון, סימנים מוקדמים ומאפיינים אימהיים. האוניברסיטה העברית בירושלים.	90 למחקר המלא



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

שאלון דכאון, חרדה וסטריס – Depression Anxiety and Stress Scales (DASS) Lovibond & Lovibond (1995)

קראי בבקשה כל אמירה וסמני בעיגול מס' 0,1,2 או 3, המציין עד כמה האמירה מתארת את מצבך **במהלך השבוע האחרון**. אין תשובה נכונה או שגויה, אין צורך להתעכב על כל אמירה יתר על המידה. סולם הדירוג הוא כדלהלן:

0 = האמירה לא מתארת את מצבי כלל.
 1 = האמירה מתארת את מצבי במידה מסוימת או בחלק מהזמן.
 2 = האמירה מתארת את מצבי במידה ניכרת או בחלק ניכר מהזמן.
 3 = האמירה מתארת את מצבי במידה רבה או ברוב הזמן.

0	1	2	3	1. התקשיתי להירגע ולנוח.
0	1	2	3	2. חשתי יובש בפה.
0	1	2	3	3. התקשיתי לחוות כל הרגשה חיובית.
				4. חשתי קושי בנשימה:
0	1	2	3	לדוגמה, נשימה מואצת במיוחד, חוסר אויר בלי קשר למאמץ גופני.
0	1	2	3	5. לא הצלחתי להזיז את עצמי ולעשות דברים.
0	1	2	3	6. נטייתי להגזים בתגובתי למצבים מסוימים.
0	1	2	3	7. חשתי רעד (למשל בידיים).
0	1	2	3	8. הרגשתי שאני מבזבזת אנרגיה נפשית ומתעצבנת יותר מדי.
0	1	2	3	9. חששתי ממצבים בהם אולי אכנס לחרדה ואעשה צחוק מעצמי.
0	1	2	3	10. הרגשתי שאין לי למה לצפות בעתיד.
0	1	2	3	11. שמתי לב שאני נהיית מתוחה ועצבנית.
0	1	2	3	12. התקשיתי להרפות ולהירגע.
0	1	2	3	13. חשתי מדוכדכת ועצובה.
0	1	2	3	14. הייתי חסרת סובלנות כלפי כל דבר שהפריע לי במעשיי.
0	1	2	3	15. הרגשתי שאני קרובה למצב של פאניקה.
0	1	2	3	16. לא הצלחתי להתלהב משום דבר.
0	1	2	3	17. הרגשתי שאיני שווה הרבה כאדם.
0	1	2	3	18. הרגשתי רגישה ופגיעה למדי.
0	1	2	3	19. חשתי בפעילות ליבי גם ללא קשר למאמץ גופני:
				לדוגמה, תחושת דופק מהיר, תחושה של החסרת פעימת לב.
0	1	2	3	20. הייתי מפוחדת ללא סיבה טובה.
0	1	2	3	הרגשתי שהחיים חסרי משמעות.



أكاديمية القاسمي - كلية أكاديمية للتربية
مכללת אלקאסמי - מכללה אקדמית