

⊗ שם הכלי: שאלון הערכת דחק – Precived Stress Scale (PSS).

⊗ פותח בשנת: 1983 על ידי: Cohen, Kamaeck & Mermelstein

⊗ תורגם לעברית בשנת: 1989 על ידי: דרורי

1	מטרת הכלי	לבדוק את המידה בה הפרט מעריך מצבים בחייו כשטוענים בלחץ ובדחק ומתייחס לתפיסות ורגשות הקשורים ברמת הלחץ הכללית בתקופה האחרונה. שאלון.
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של פינדלר (2009) סבים וסבתות לילדים עם/וללא מש"ה. במחקר של סונדוס (2017), סבתות לילדים עם וללא מש"ה, במחקר של פינדלר ועמיתים (2017), סבתות ואימהות לילדים עם וללא מש"ה.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	השאלון כולל 14 פריטים המעריכים תפיסת דחק בתקופה האחרונה, לדוגמא: "בשנה האחרונה באיזו מידה יכולת לשלוט בדברים המרגיזים אותך?".
6	סוג סולם המדידה	בתשובות לשאלות ניתנות על גבי סולם בן 4 רמות מ-1=אף פעם ל-4=לעיתים קרובות. ציון גבוה משקף רמה גבוהה של דחק. הציון לשאלון מחושב על ידי ממוצע 14 הפריטים.
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג.
8	אורך הכלי	14 פריטים.
9	מהימנות	במחקר של פינדלר (2009) אלפא קרונבאך נמצאה 0.79. במחקר של סונדוס (2017) אלפא קרונבאך נמצאה 0.82. במחקר של פינדלר ועמיתים (2017) נמצאה עקיבות פנימית טובה עבור האימהות $\alpha = 0.87$ ועבור הסבתות $\alpha = 0.82$ .
10	תקיפות	לא צוין.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
<a href="#">31</a> <a href="#">למחקר המלא</a>	פינדלר ליאורה (2009) חווית הסבות בקרב סבים וסבתות לילדים עם/וללא נכות אינטלקטואלית.
<a href="#">570</a> <a href="#">למחקר המלא</a>	יעקובי קליין איילת (2011). תחושת הצמיחה האישית והאושר הסובייקטיבי של אימהות לנוכח נכונות התפתחותיות שונות של ילדן – תרומתן של התקשרות, תמיכה חברתית ותחושת אשמה ובושה. בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר אילן.
<a href="#">633</a> <a href="#">למחקר המלא</a>	סונדוס פאטמה זבידאת (2017), צמיחתן האישית ורווחתן הנפשית של סבתות ערביות במשפחות לילדים עם/וללא מוגבלות שכלית: תרומתם של מאפיינים אישיים ובין אישיים. בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר אילן.
<a href="#">114</a> <a href="#">למחקר המלא</a>	פרופ' פינדלר ליאורה, זבידאת סונדוס פאטמה, רכבי נטלי וסקבירסקי נטלי (2017). אימהות וסבתות במשפחות לילדים עם/וללא מוגבלות שכלית התפתחותית בחברה הערבית. בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר אילן.



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)



أكاديمية القاسمي - كلية أكاديمية للتربية  
مכללת אלקאסמי - מכללה אקדמית

## שאלון להערכת דחק

### Precived Stress Scale (PSS) Cohen, Kamarck, & Mermelsteim (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?