

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 לקות 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 ובלתי חברים.
					10 כשאני הולך/כת למסיבה אני בדרך כלל מצפה שלא אהנה.
					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 חשה 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	<p>לגבי ההיגד הבא בחר תגובתך מבין האפשרויות הבאות : אני מרגיש שאני... (סמן העיגול)</p> <p>1. לא כל כך טוב/ה בלהיות הורה</p> <p>2. אדם שיש לו קושי מסוים בלהיות הורה.</p> <p>3. הורה ממוצע.</p> <p>4. הורה מעל הממוצע.</p> <p>5. הורה טוב מאוד.</p>
					23	ציפיתי שיהיו לי רגשות קרובים וחמים יותר כלפי ילדי מאלו שיש לי וזוה 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.

לא מסכים בהחלט	לא מסכים	לא בטוח	מסכים	מסכים בהחלט	
					27 אני מרגיש שילדי נתון מאוד למצבי רוח ותרגש בקלות.
					28 ילדי עושה מעט מעשים שמטרידים אותי מאד.
					29 ילדי מגיב בעצמה חזקה מאוד כאשר מתרחש משהו שהוא לא אוהב
					30 ילדי מתרגש בקלות לגבי הדברים הקטנים ביותר.
					31 היה קשה הרבה יותר להסדיר את לוח זמני האכילה והשינה של ילדי משציפיתי.
					32 ישנם מעשים שילדי עושה שבאמת מטרידים אותי מאוד.
					33 ילדי מתברר כיותר בעייתי משציפיתי.
					34 ילדי דורש ממני יותר דרישות מרוב הילדים

<p>35. לגבי ההיגד הבא בחר/י תגובתך מבין האפשרויות שלהלן : (הקף בעיגול)</p> <p>נכחתי לגלות שלגרום לילדי לעשות או להפסיק לעשות דבר מה הינו</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>36. חשוב/י היטב וספור/י את מספר המעשים שילדך עושה והם מטרידים אותך. סמן בבקשה ב – עיגול את המספר הכולל שספרת.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1-3 2. 4-5 3. 6-7

8-9 .4

+ 10 .5

השאלון המקורי :

Abidin, R. R. (1995). Parenting Stress Index: Professional Manual (3rd ed.). Odessa,

FL:Psychological Assessment Resources, Inc.

השאלון המתורגם מתוך : מיכאל, ר., (2007). תפקוד ותחושת לחץ בקרב משפחות עם ילדים לקויי שמיעה וציפיות הורים מהשתל הקוכלארי כפונקציה של זמן מההשתלה. עבודה לקראת תואר מוסמך במדעי הרוח. אוניברסיטת תל אביב.