

שם הכלי: שאלון דימוי עצמי TSCSII (Tennessee Self Concept Scale – Second Edition) ☼

פותח במקור בשנת: 1965, על ידי: Fitts & Warner, 1996 גרסא שנייה: ☼

תורגם לעברית בשנת: 1971, על ידי: פרנקל (1971) ☼

|  |                  |    |
|--|------------------|----|
| לבדוק את תפישתו העצמית של הפרט בתחומים שונים: פיזי, מוסרי, אישי, משפחתי וחברתי וכמו כן מבחינת זהות אישית, שביעות רצון מן הדימוי העצמי והתנהגות הקשורה לדימוי העצמי.  | מטרת הכלי        | 1  |
| שאלון  | סוג כלי המחקר    | 2  |
| צעירים ומתבגרים עם מוגבלות שכלית   | אוכלוסיית היעד   | 3  |
| דיווח עצמי   | אופי הדיווח      | 4  |
| <p><u>ההיגדים מסווגים לחמישה תת סולמות עיקריים הנכללים בדימוי העצמי:</u></p> <p>1. עצמי גופני- הדרך שבה האדם תופס את גופו, את בריאותו ואת הופעתו הפיזית;</p> <p>2. עצמי מוסרי- תפיסת האדם את עצמו מבחינה מוסרית על פי מערכת הערכים שלו;</p> <p>3. עצמי אישי- הרגשתו של הפרט כיחיד בעל תכונות אופי ומזג מסוימים;</p> <p>4. עצמי משפחתי- הרגשתו של הפרט ביחס למקומו, לתפקידו ולערכו כבן משפחה או כחבר בקבוצה אינטימית הזזה למשפחה;</p> <p>5. עצמי חברתי- התייחסותו של הפרט לעצמו ולזולת במסגרת של שילוב חברתי.</p> <p><u>לכל אחד מחמשת המרכיבים האלו, המשיב מתייחס בשלושה ממדים:</u></p> <p>ממד הזהות העצמית המוגדר כתדמית הפרט בעיני עצמו;</p> <p>ממד של שביעות רצון עצמית המתייחס להרגשה, לרמת הסיפוק או לקבלה העצמית;</p> <p>ממד התנהגותי המתייחס לדרך שבה הוא מתאר את הסגנון שלפיו הוא פועל ומתנהג ולהתייחסותו לאופן התנהגותו ותפקודו בחברה.</p> <p><u>בנוסף לאלה, קיים ממד של ביקורת עצמית הנוגע למידת הקבלה או הדחייה של הצהרות המתארות חולשות אופי שהן אופייניות למרבית בני האדם.</u></p> <p>במחקרה של ליכטבראון (2000) ניתן לראות את הפריטים השייכים לכל אחד מהסולמות.</p> | מבנה הכלי        | 5  |
| סולם ליקרט מ=1 לגמרי לא נכון, עד =5 לגמרי נכון, כאשר ציון גבוה משמעו תפיסה עצמית חיובית יותר. ציוני הסקלות מתקבלים מסכום ציוני ההיגדים המרכיבים אותם.  | סוג המדידה       | 6  |
| דירוג  | סוג הפריטים בכלי | 7  |
| גרסא מקורית: 100 פריטים. גרסא מקוצרת: 82 פריטים  | אורך הכלי        | 8  |
| ארמה-בלנגה (2005): "מהימנות פנימית של השאלון הנה בטווח של 0.73 בסקלת תפיסת העצמי החברתי ושל 0.93 בתפיסת עצמי כללית, בממוצע 0.8. אם כי מהימנות מבחן חוזר, אשר נבדקה בטווח של שבוע עד שבועיים נמצאה יחסית נמוכה בטווח של 0.47-0.82, ממוצע של 0.76." במחקרה של ליכטבראון (2000) דווחו מהימנויות לכל סקלה והתקבלה מהימנות כללית של 0.88 (אלפא של קרובבך).  | מהימנות          | 9  |
| ארמה-בלנגה (2005): "תוקף התוכן של השאלון התבסס על מאגר פריטים של תאור עצמי של חולים ובריאים מעבודות של חוקרים שונים. לשאלון יש תוקף מבנה תואם. תוקף מקביל של השאלון מעיד על מתאמים נמוכים בין השאלון לשאלונים פסיכולוגיים אחרים, כמו ה- M.M.P.I. אולם לשאלון קיים תוקף מבחין בין קבוצות באוכלוסייה. מדריך האבחון מציג הבדלים בסטיות התקן בין קבוצת של חולים לקבוצת בריאים לבין   | תקיפות           | 10 |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>קבוצה בעלת תפקוד תקין (very well functioning individual). נמצא פיזור גדול יותר בציוני קבוצת החולים. בין האוכלוסיות שנבדקו היו: חולים פסיכיאטרים, עבריינים ואסירים, ילדים עם בעיות קשב וריכוז, ילדים עם נכויות שונות ועוד. השאלון סטנדרטי וקיימות נורמות המתבססות על מחקר שכלל 1944 נבדקים מבוגרים בארה"ב (Mental Measurement Yearbook, 2002). ... השאלון הועבר למספר אוכלוסיות של צעירים ישראלים, תלמידי תיכון וסטודנטים ואוכלוסייה עם פיגור שכלי, ונמצא מתאים לשימוש בארץ (רייטר, 2001, ליכטבראון, 2000 ורייטר ולוי, 1980). "דודבני ונאור (2004) מציינות כי: "השאלון תוקף בעזרת מספר שאלוני הסתגלות נוספים והמתאמים בינו לבין השאלונים האחרים נעים בין <math>r=0.31</math> לבין <math>r=0.71</math>".</p> |  |  |
|---|--|--|

### רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

| מק"ט       | שם המחקר   |
|------------|--|
| <u>507</u> | אלמוסני ג'ואל-יעל (2001). ההשפעה על שני סגנונות הוראה בפעילות גופנית על איכות חייהם של צעירים הלוקים בפיגור שכלי קל ובינוני. אונ' חיפה. תואר שלישי. מנחה: פרופ' רייטר שונית, ד"ר בן-סירא דוד.  |
| <u>501</u> | ליכטבראון ורדה (2000). דימוי עצמי והתנהגות מסתגלת אצל אנשים מפגרים המשתתפים בפעילות פנאי עם אנשים רגילים. אונ' חיפה. תואר שני. מנחה: ד"ר דובדבני אילנה.  |
| <u>6</u>   | ד"ר דובדבני אילנה, ד"ר נאור רות (2004). מעמדו של אדם עם פיגור שכלי במפעל מוגנים רבי נכויות. אוניברסיטת חיפה.   |
| <u>525</u> | ארמה-בלנגה קרן (2005). הבדלים בתפיסת העצמי, בתפקוד חברתי, בהשתתפות בעיסוקים ובקשר ביניהם בקרב מתבגרים עם פיגור בגיל 13-16 החיים בבית הוריהם לעומת אלו החיים במסגרת מעונית. אונ' תל-אביב. תואר שני. מנחה: ילון-חיימוביץ' שירה   |
| <u>68</u>  | פרופ' שונית רייטר וד"ר רן נוימן (2013). המאפיינים המשמעותיים וההשלכות של קשר זוגי, מנקודת מבטם של אנשים עם לקות אינטלקטואלית החיים בזוגיות. השוואה בין איכות חיים ודימוי עצמי של אנשים הנמצאים במערכת יחסית זוגית ובמערכת יחסים חברית. חלק מעבודה לתואר שלישי. הפקולטה לחינוך, החוג לחינוך מיוחד, אוניברסיטת חיפה. |
| <u>588</u> | דקלה טוירמן (2011). דימוי עצמי ושביעות רצון מעבודה בקרב נשים וגברים בעלי לקות אינטלקטואלית בתעסוקה מוגנת. בהנחיית: ד"ר דורית סגל-אנגלצ'ין, ד"ר אורלי שריד. אוניברסיטת בן גוריון  |

# שאלון דימוי עצמי TSES (גרסא שנייה)

Fitts & Warner, 1996

## סולם טנסי לדימוי עצמי

### הנחיות למילוי שאלון

השאלון כולל חמישה סולמות של הערכה עצמית:

- (1) דימוי עצמי גופני
- (2) דימוי עצמי מוסרי
- (3) דימוי עצמי של האישיות
- (4) דימוי עצמי משפחתי
- (5) דימוי עצמי חברתי

כל סולם מתחלק לשלושה תחומים:

- (א) זהות עצמית
- (ב) שביעות רצון עצמית
- (ג) התנהגות

בכל דף בשאלון פריטים המתייחסים לכל אחד מהסולמות בכל אחד משלושת התחומים.

המראיין מתבקש להעריך את עצמו על חמש דרגות לפי מידת ההתאמה של הפריט לדמוי העצמי שלו.

המראיין מסמן בעיגול את מספר הדרוג אותו בחר המראיין, על טופס התשובות המיוחד.

בגמר הראיין עושה המראיין חיבור פשוט של ציוני התשובות ורושם את הסכום שהתקבל בכל סולם ליד האות – P. אחר כך, לפי הסכומים, עורך המראיין שרטוט של פרופיל הציונים לפי הסולמות השונים ולפי שלושת התחומים של זהות, סיפוק עצמי והתנהגות.

מהשרטוט הנ"ל מקבלים תמונה של דמויו העצמי של המראיין כדימוי חיובי או שלילי בכל אחד מהסולמות והתחומים.

|   |     |
|---|-----|
| יש לי גוף בריא .....                          | 1.  |
| אני בחור נאה (בחורה נאה) .....                | 3.  |
| אני רואה את עצמי כאדם מרושל .....             | 5.  |
| אני אדם די הגון .....                         | 19. |
| אני אדם ישר .....                             | 21. |
| אני חלש בשטח המוסרי .....                     | 23. |
| אני אדם שמח .....                             | 37. |
| אני אדם רגוע ולוקח דברים בקלות .....          | 39. |
| אני לא שווה כלום .....                        | 41. |
| יש לי משפחה שתמיד תעזור לי בכל צרה שהיא ..... | 55. |
| אני שייך למשפחה מאושר .....                   | 57. |
| חברי אינם בוטחים בי .....                     | 59. |
| אני אדם חברותי .....                          | 73. |
| אני פופולרי בין בנים (גברים) .....            | 75. |
| אין לי ענין במה שאחרים עושים .....            | 77. |
| אני לא תמיד אומר את האמת .....                | 91. |
| אני מתרגז לפעמים .....                        | 93. |

|       |           |               |           |       |
|-------|-----------|---------------|-----------|-------|
| לגמרי | על פי רוב | בחלקו לא נכון | על פי רוב | לגמרי |
| נכון  | לא נכון   | ובחלקו נכון   | נכון      | נכון  |

|   | <b>פריט</b> |
|---|-------------|
|   | <b>מס'</b>  |
| ..... אני תמיד אוהב להראות נאה ומסודר .....                       | .2          |
| ..... אני מלא כאבים ומחוששים .....                                | .4          |
| ..... אני אדם חולני .....   | .6          |
| ..... אני אדם דתי .....   | .20         |
| ..... אני מהווה כישלון מוסרי .....                                | .22         |
| ..... אני אדם לא כל-כך טוב .....                                  | .24         |
| ..... יש לי שליטה עצמית רבה .....                                 | .38         |
| ..... אני אדם מלא שנאה .....                                      | .40         |
| ..... אני יוצא מדעתי .....  | .42         |
| ..... אני אדם חשוב לחברי ולמשפחתי .....                           | .56         |
| ..... אינני אהוב על משפחתי .....                                  | .58         |
| ..... אני מרגיש שמשפחתי לא בוטחת בי .....                         | .60         |
| ..... אני פופולרי בין בחורות (נשים) .....                         | .74         |
| ..... אני כועס על כל העולם .....                                  | .76         |
| ..... קשה להתחבר אתי .....  | .78         |
| ..... לפעמים אני חושב על דברים כאלה שאי אפשר לדבר עליהם .....     | .92         |
| ..... לפעמים, כשאינני מרגיש טוב, אני "מצוברח" (במצב רוח רע) ..... | .94         |

|         |           |               |           |       |
|---------|-----------|---------------|-----------|-------|
| לגמרי   | על פי רוב | בחלקו לא נכון | על פי רוב | לגמרי |
| לא נכון | לא נכון   | ובחלקו נכון   | נכון      | נכון  |
|         |           | דף 3          |           |       |

**פריט  
מס'**

- .7 אני לא שמן מדי ולא רזה מדי .....
- .9 המראה שלי מוצא חן בעיני כפי שהוא .....
- .11 הייתי רוצה לשנות כמה חלקים מגופי .....
- .25 אני מרוצה מהתנהגותי המוסרי.....
- .27 אני מספיק ישר.....
- .29 עלי להשתדל יותר לעשות את הדברים הנכונים .....
- .43 אני שבע רצון להיות בדיוק מה שאני .....
- .45 אני נחמד במידה אני צריך להיות .....
- .47 אני בז לעצמי .....
- .61 אני מרוצה מיחסי המשפחה שלי.....
- .63 אני מבין את משפחתי במידה שאני צריך .....
- .65 אני צריך לסמוך יותר על משפחתי .....
- .79 אני חברתי במידה שאני רוצה להיות .....
- .81 אני מנסה להשביע את רצונם של האחרים אבל אינני מפרז בזה .....
- .83 אני בהחלט לא-יוצלח מבחינה חברתית .....
- .95 לא את כל מי שאני מכיר אני מחבב.....
- .97 לפעמים אני צוחק מבדיחה גסה .....

|         |           |               |           |       |
|---------|-----------|---------------|-----------|-------|
| לגמרי   | על פי רוב | בחלקו לא נכון | על פי רוב | לגמרי |
| לא נכון | לא נכון   | ובחלקו נכון   | נכון      | נכון  |

**פריט  
מס'**

|   |     |
|---|-----|
| ..... אני לא גבוה מדי ולא נמוך מדי  | .8  |
| ..... אני מרגיש פחות טוב ממה שהייתי צריך  | .10 |
| ..... הייתי רוצה להיות מושך יותר (שיהיה לי יותר "סקס אפילי")                      | .12 |
| ..... אני הגון במידה שהייתי רוצה להיות  | .26 |
| ..... הייתי מאוד רוצה להיות יותר ראוי לאמון                                       | .28 |
| ..... אני לא צריך לספר כל כך הרבה שקרים   | .30 |
| ..... אני פקח במידה שהייתי רוצה להיות   | .44 |
| ..... אני לא האדם שהייתי רוצה להיות   | .46 |
| ..... הלוואי ולא הייתי נכנע כל כך בקלות כמו שאני עושה                             | .48 |
| ..... אני מתייחס להורי כפי שהייתי צריך (השתמש בזמן עבר אם הורים אינם בחיים) ..... | .62 |
| ..... אני רגיש מדי לדברים שמשפחתי אומרת   | .64 |
| ..... עלי לאהוב את משפחתי יותר  | .66 |
| ..... אני מרוצה מהדרך בה אני מתייחס אל אנשים אחרים                                | .80 |
| ..... עלי להיות יותר אדיב כלפי אחרים  | .82 |
| ..... הייתי צריך להסתדר יותר טוב עם אחרים   | .84 |
| ..... לפעמים אני מספר קצת רכילות  | .96 |
| ..... לפעמים יש לחשק לקלל   | .98 |

|              |                  |                      |                  |              |
|--------------|------------------|----------------------|------------------|--------------|
| <b>לגמרי</b> | <b>על פי רוב</b> | <b>בחלקו לא נכון</b> | <b>על פי רוב</b> | <b>לגמרי</b> |
| <b>נכון</b>  | <b>לא נכון</b>   | <b>ובחלקו נכון</b>   | <b>נכון</b>      | <b>נכון</b>  |

**פריט**

**מס'**

|  |     |
|--|-----|
| ..... אני משגיח היטב על עצמי מבחינה גופנית .....                         | .13 |
| ..... אני משתדל להקפיד על הופעתי .....                                   | .15 |
| ..... לעיתים קרובות אני עושה רושם כאילו היו לי "שתי ידים שמאליות" .....  | .17 |
| ..... אני מקפיד על מוסר בחיי היומיום שלי .....                           | .31 |
| ..... אני מנסה לשנות את עצמי כשאני יודע שאני עושה דברים שאינם בסדר ..... | .33 |
| ..... לפעמים אני עושה דברים רעים מאד .....                               | .35 |
| ..... אני תמיד יכול לדאוג לעצמי בכל מצב שהוא .....                       | .49 |
| ..... אני מסוגל לקבל על עצמי אשמה בגלל מעשי בלי להתרגז .....             | .51 |
| ..... אני עושה דברי מבלי שאחשוב עליהם תחילה .....                        | .53 |
| ..... אני משתדל להיות הוגן כלפי חברי ומשפחתי .....                       | .67 |
| ..... אני מראה ענין רב במשפחתי .....                                     | .69 |
| ..... אני נכנע להורי (השתמש בזמן עבר אם ההורים אינם בחיים) .....         | .71 |
| ..... אני משתדל להבין את נקודת המבט של השני .....                        | .85 |
| ..... אני מסתדר טוב עם אנשים אחרים .....                                 | .87 |
| ..... אינני סולח לאחרים בקלות .....                                      | .89 |
| ..... אני מעדיף לנצח מאשר להפסיד במשחק .....                             | .99 |



|         |           |               |           |       |
|---------|-----------|---------------|-----------|-------|
| לגמרי   | על פי רוב | בחלקו לא נכון | על פי רוב | לגמרי |
| לא נכון | לא נכון   | ובחלקו נכון   | נכון      | נכון  |

דף 6

**פריט  
מס'**

|  |      |
|--|------|
| ..... אני מרגיש טוב רוב הזמן                             | .14  |
| ..... אני חלש בספורט ומשחקים                             | .16  |
| ..... אני ישן גרוע                                       | .18  |
| ..... רוב הזמן עושה אני את הדבר נכון                     | .32  |
| ..... לפעמים אני משתמש באמצעים לא הוגנים כדי להתקדם      | .34  |
| ..... אני מתקשה לעשות את הדברים הנכונים                  | .36  |
| ..... אני פותר את בעיותי די בקלות                        | .50  |
| ..... אני משנה את דעתי הרבה                              | .52  |
| ..... אני מנסה לברוח מן הבעיות שלי                       | .54  |
| ..... אני עושה את חלקי בעבודות הבית                      | .68  |
| ..... אני רב עם משפחתי                                   | .70  |
| ..... אינני מתנהג כפי שמשפחתי חושבת שאני צריך            | .72  |
| ..... אני מוצא צדדים חיוביים בכל האנשים שאני פוגש        | .80  |
| ..... אינני מרגיש בנוח בחברת אנשים אחרים                 | .88  |
| ..... אני מתקשה לדבר עם זרים                             | .90  |
| ..... מדי פעם בפעם אני דוחה למחר מה שאני חייב לעשות היום | .100 |

|         |           |               |           |       |
|---------|-----------|---------------|-----------|-------|
| לגמרי   | על פי רוב | בחלקו לא נכון | על פי רוב | לגמרי |
| לא נכון | לא נכון   | ובחלקו נכון   | נכון      | נכון  |