

כלי מחקר זה נלקח מתוך [מאגר כלי המחקר](#) של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו
סיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית והסובבים אותם.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי
ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

שם הכלי: [שאלון תקווה ומאמץ](#)

פותח במקור בשנת: 1997 על ידי: Snyder et al.

תורגם לעברית בשנת: 2006 על ידי: Lackaye & Margalit

1	מטרת הכלי	לאמוד את מדד המטרות של הפרט והדרכים להשיגן.
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	במחקרם של פרופ' אל-יגון, פרופ' רימרמן ופרופ' מרגלית (2020), צעירים עם מש"ה בגילאים 15-30.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי בסיוע מראיינות.
5	מבנה הכלי	שלושה פריטים בוחנים את מדד המטרות, שלושה פריטים בוחנים את מדד הדרכים להשגת המטרות ו- ארבעה פריטים אשר נוספו לשאלון בגרסתו בעברית בוחנים את רמת המאמץ של הפרט בהשגת מטרותיו (Lackaye & Margalit, 2006).
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט בן 6 דרגות בטווח הנע מ- 1 ("אף פעם") ועד 5 ("תמיד").
7	סוג הפריטים בכלי	היגדים לדירוג.
8	אורך הכלי	10 פריטים.
9	מהימנות	במחקרם של פרופ' אל-יגון, פרופ' רימרמן ופרופ' מרגלית (2020), מהימנות השאלון נעה לאורך שנות המחקר בין $\alpha = 0.67$ ל- $\alpha = 0.83$. המהימנות עבור מדד המאמץ נעה בין $\alpha = 0.57$ ל- $\alpha = 0.7$.
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
139 למחקר המלא	פרופ' מיכל אל-יגון, פרופ' אריק רימרמן ופרופ' מלכה מרגלית (2020), החיים בקהילה בעיניהם של צעירים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. בית הספר לחינוך, אוניברסיטת ת"א; הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה; מרכז אקדמי פרס, רחובות, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת תל אביב.



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

שאלון תקווה

המשפטים מתארים מה אחרים חושבים על עצמם, ואיך הם בדרך כלל עושים דברים. קראו את המשפטים, ולכל משפט חשבו בבקשה איך אתם חושבים ומרגישים ברוב הזמן. סמנו עיגול סביב המספר שמתאר אתכם ביותר. ענו על כל המשפטים. אין תשובות נכונות ולא נכונות.

1. אני חושב שבאופן כללי אני מצליח.

6	5	4	3	2	1
תמיד	רוב הזמן	פעמים רבות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם

2. אני יכול לחשוב על דרכים רבות להשיג את הדברים שחשובים לי בחיים.

6	5	4	3	2	1
תמיד	רוב הזמן	פעמים רבות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם

3. אני מצליח כמו בני גילי.

6	5	4	3	2	1
תמיד	רוב הזמן	פעמים רבות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם

4. כשיש לי בעיה, אני יכול למצוא דרכים רבות לפתור אותה.

6	5	4	3	2	1
תמיד	רוב הזמן	פעמים רבות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם

5. אני חושב כי דברים שעשיתי בעבר יעזרו לי בעתיד.

6	5	4	3	2	1
תמיד	רוב הזמן	פעמים רבות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם

6. אפילו כשאחרים רוצים לוותר, אני יודע שאני אוכל למצוא דרכים לפתור את הבעיה.

6	5	4	3	2	1
תמיד	רוב הזמן	פעמים רבות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם

7. באופן כללי, כשצריך, אני משקיע מאמץ בלימודים/ בעבודה.

	1	2	3	4	5	6
אף פעם		לעיתים רחוקות	לפעמים	פעמים רבות	רוב הזמן	תמיד

8. אינני מוותר גם כשקשה לי.

	1	2	3	4	5	6
אף פעם		לעיתים רחוקות	לפעמים	פעמים רבות	רוב הזמן	תמיד

9. אני מתאמץ ומשקיע במשימות/תפקידים שבהם אני מצטיין ומצליח.

	1	2	3	4	5	6
אף פעם		לעיתים רחוקות	לפעמים	פעמים רבות	רוב הזמן	תמיד

10. אני משקיע במשימות/תפקידים שבהם אני מתקשה.

	1	2	3	4	5	6
אף פעם		לעיתים רחוקות	לפעמים	פעמים רבות	רוב הזמן	תמיד