

כלי מחקר זה נלקח מתוך **מאגר כלי המחקר** של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים לאנשים 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 אופטימיות- גרסה מקוצרת

פותח במקור בשנת: 1985 על ידי: Scheier & Carver

תורגם לעברית בשנת : לא צוין על ידי: לא צוין

1	מטרת הכלי	להעריך את מדד האופטימיות כהון פסיכולוגי
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	מבוגרים עם מש"ה וללא תסמונת דאון מול מבוגרים עם התפתחות תקינה
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	ההיגדים לדירוג בכלי זה, מתייחסים למרכיב ההון הפסיכולוגי- אופטימיות. כיצד המשתתף מתמודד עם אתגרי המציאות (למשל: היגד 2 - "גם כשיש לי בעיה אני מרגישה שקל לי להירגע"), רמת החשיבה החיובית והציפייה לטוב (למשל: היגד 3 - "אני תמיד חושבת שיהיה טוב", היגד 8 - "דברים תמיד מסתדרים בצורה שאני רוצה"). ציון גבוה בשאלון מורה על רמת אופטימיות גבוהה יותר. ציון המקסימום בשאלון זה הינו- 27, ציון המינימום בשאלון זה הינו- 9.
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט בין 1 ("בכלל לא מסכים") ועד ל- 3 ("מסכים מאוד").
7	סוג הפריטים בכלי	היגדים לדירוג.
8	אורך הכלי	סה"כ 9 פריטים.
9	מהימנות	במחקרה של יעל מלכה- צמח (2019) דווח על עקיבות פנימית אלפא קרונבאך ברמה בינונית-גבוהה, $\alpha = 0.67$.
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
890-152-2019 למחקר המלא	יעל מלכה-צמח (2019). אינטליגנציה רגשית והון פסיכולוגי: השוואה בין בוגרים עם מוגבלות שכלית לבין בוגרים עם התפתחות תקינה. חיבור לשם קבלת תואר מוסמך האוניברסיטה (MA), בהנחיית: פרופ' חפציבה ליפשיץ-והב. המחלקה למדעי המידע, אוניברסיטת בר אילן.



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

שאלון אופטימיות

(Scheier & Carver, 1985)

מסכים מאד	קצת מסכים	בכלל לא מסכים	
3	2	1	1. כשאני מרגיש לא בטוח בעצמי אני מקווה שיהיה טוב
3	2	1	2. גם כשיש לי בעיה אני מרגיש שקל לי להירגע
3	2	1	3. אני תמיד חושב שיהיה טוב
3	2	1	4. אני אופטימי לגבי עתיד (אופטימי = חושב שיהיה טוב)
3	2	1	5. אני נהנה להיות עם חברים
3	2	1	6. אני אוהב להיות עסוק
3	2	1	7. אני תמיד חושב שיקרו לי דברים טובים
3	2	1	8. דברים תמיד מסתדרים בצורה שאני רוצה
3	2	1	9. אני תמיד חושב שיקרו לי יותר דברים טובים מדברים רעים