

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 מסוגלות עצמית – גרסה מקוצרת

פותח במקור בשנת: 1995 על ידי: Schwarzer & Jerusalem

תורגם לעברית בשנת : לא צוין על ידי: לא צוין

1	מטרת הכלי	להעריך את מידת המסוגלות העצמית 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- מסוגלות עצמית. כיצד המשתתף מתמודד עם אתגרי המציאות (למשל: היגד 3 - "אני לא מוותר בקלות", היגד 9 - "אני יודע להתמודד עם קשיים"), רמת האמונה ביכולותיו ובהצלחתו (למשל: היגד 4 - "אני לומדת דברים חדשים גם אם זה מסובך", היגד 7 - "כאשר אני קובעת לעצמי מטרות חשובות, אני משיגה אותן"). 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 גבוהה, $\alpha = 0.72$.
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 מסוגלות עצמית

(Schwarzer & Jerusalem, 1995)

מסכים מאוד	קצת מסכים	בכלל לא מסכים	
3	2	1	1. אני סומך על עצמי
3	2	1	2. גם כאשר עלי לעשות משהו לא נעים אני עושה אותו עד שאני מסיים
3	2	1	3. אני לא מוותר בקלות
3	2	1	4. אני לומד דברים חדשים גם אם זה מסובך
3	2	1	5. אני לא מוותר על דברים עוד לפני שאני מסיים אותם
3	2	1	6. אם אני לא מצליח בפעם הראשונה, אני ממשיך לנסות עד שאצליח
3	2	1	7. כאשר אני קובע לעצמי מטרות חשובות, אני משיגה אותן
3	2	1	8. כישלון גורם לי להתאמץ יותר
3	2	1	9. אני יודע להתמודד עם קשיים