

כלי מחקר זה נלקח מתוך **מאגר כלי המחקר** של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות והסובבים אותם.

כלי המחקר הינם גרסאות אשר נעשה בהן שימוש על ידי החוקרים עצמם ולכן יתכנו אי התאמות בין פרטי הכלי המקורי לבין הפרטים המתוארים במאגר.

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

לקרן שלם אין זכויות על הכלים המוזכרים באתר זה.

ניתוח כלי מחקר

שם כלי המחקר

שאלון מסוגלות עצמית (חוללות עצמית) כללית (General Self-Efficacy Scale) GSS

שנה ומחבר

1995, Schwarzer & Jerusalem (1995)

תורגם לעברית

לא צויין

מטרת כלי המחקר

המטרה היא להעריך את מידת המסוגלות העצמית כהון פסיכולוגי

סוג כלי המחקר

שאלון

אוכלוסיית היעד

במחקר של עמרני (2025) - בוגרים עם שיתוק מוחין (CP) עם אינטליגנציה תקינה ובוגרים עם התפתחות תקינה.

אופי הדיווח

דיווח עצמי

מבנה כלי המחקר

ההיגדים מתייחסים למרכיב ההון הפסיכולוגי- מסוגלות עצמית. כיצד המשתתף מתמודד עם אתגרי המציאות (לדוגמה: היגד 3 - "אני לא מוותר בקלות", היגד 9 - "אני יודע להתמודד עם קשיים"), רמת האמונה ביכולותיו ובהצלחתו (לדוגמה: היגד 4 - "אני לומדת דברים חדשים גם אם זה מסובך", היגד 7 - "כאשר אני קובעת לעצמי מטרות חשובות, אני משיגה אותן").

סוג סולם המדידה

סקלת ההיגדים נעה בין 1 ("בכלל לא מסכים") ועד ל- 3 ("מסכים מאוד"). סולם ליקרט. הציון חושב כממוצע של כלל הפריטים, כך שציון גבוה בשאלון מורה על רמת חוללות עצמית גבוהה יותר. ציון המקסימום בשאלון זה הינו- 27, ציון המינימום בשאלון זה הינו- 9.

סוג הפריטים בכלי המחקר

פריטי דירוג

אורך כלי המחקר 9 פריטים.

תוקף ומהימנות

שאלון זה נבדק במחקר בהם נמדדה רמת חוללות עצמית של מתבגרים עם CP (Wiegerink et al., 2012) במחקר זה מקדם α בקרב המתבגרים היה 0.87. מהימנות עקיבות פנימית אלפא של קרונברך של 9 היגדי השאלון במחקר הנוכחי נמצאה גבוהה $\alpha = 0.85$.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי

1. אינטליגנציה רגשית והון פסיכולוגי: השוואה בין בוגרים עם מוגבלות שכלית לבין בוגרים עם התפתחות תקינה.
2019, יעל מלכה-צמח, בהנחיית: פרופ' חפציבה ליפשיץ-והב.
[890-152-2019](#)

2. תרומת משתני רקע, דחק ואינטליגנציה רגשית כמשתנה מתווך על הון פסיכולוגי ואמפתיה בקרב בוגרים עם שיתוק מוחין בהשוואה לבוגרים עם התפתחות תקינה.
2025, רוני עמרני, בהנחיית: פרופ' בתיה-חפציבה ליפשיץ, אוניברסיטת בר-אילן.
מק"ט [890-739-2024](#)

לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < איכות חיים של אנשים עם מש"ה < היבטים רגשיים ורווחה נפשית < שאלון מסוגלות עצמית של Schwarzer & Jerusalem (גרסה מקוצרת ומונגשת למש"ה)

קישורים שימושיים

[למאגר מחקרי הקרן <](#)

[למאגר כלי המחקר באתר הקרן <](#)

General Self-Efficacy Scale

(Schwarzer & Jerusalem, 1995)

מסכים מאד	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