

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 אופטימיות - Life Orientation Test (LOT) – גרסה מקוצרת

### שנה ומחבר

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.

### תורגם לעברית

Zeidner, M., & Ben-Zur, H. (1993). [Hebrew translation of Life Orientation Test (LOT)]. Unpublished manuscript, University of Haifa.

### מטרת כלי המחקר

להעריך את מדד האופטימיות כהון פסיכולוגי.

### סוג כלי המחקר

שאלון

### אוכלוסיית היעד

מבוגרים עם מש"ה וללא תסמונת דאון מול מבוגרים עם התפתחות תקינה.

### אופי הדיווח

דיווח עצמי

### מבנה כלי המחקר

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.

### סוג סולם המדידה

סולם ליקרט בין 1 (בכלל לא מסכים) ועד ל - 3 (מסכים מאוד).

### סוג הפרטים בכלי המחקר

היגדים דירוג

### תוקף ומהימנות

במחקרה של יעל מלכה-צמח (2019) דווח על עקיבות פנימית אלפא קרונבאך ברמה בינונית-גבוהה,  $\alpha = 0.67$ .

### 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, חיבור לשם קבלת תואר מוסמך האוניברסיטה (MA), בהנחיית: פרופ' חפציבה ליפ שיץ-והב. המחלקה למדעי המידע, אוניברסיטת בר אילן.  
מק"ט [890-152-2019](#)
2. קוהרנטיות, אופטימיות רגשות ותמיכה חברתית של אחאים בגילאי הבגרות המתהווה כמנבאי קבלה של אחיהם עם תסמונת דאון.  
2024, ד"ר רעיה אלון, החוג לחינוך מיוחד, מכללת ירושלים.  
מק"ט [890-661-2021](#)

### לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < היבטים משפחתיים > דחק משפחתי, תמיכה משפחתית ורווחה נפשית של המשפחה < שאלון אופטימיות - *Life Orientation Test (LOT)* – גרסה מקוצרת

### קישורים שימושיים

[למאגר מחקרי הקרן <](#)

[למאגר כלי המחקר באתר הקרן <](#)

## 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 עתידי (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