



שאלון לבדיקת רמת חוסר ישע נרכש

שאלון לרמת חוסר ישע נרכש: השאלון לקוח ממחקר אשר בדק רמת חוסר ישע נרכש אצל אנשים עם רמת תוקף 0.79, ומקדם המהימנות קרונבאך אלפא 0.86 (Quinless & Nelson, 1988). השאלון בודק מרכיבים קוגניטיביים, מוטיבציוניים ואמוציונאליים של חוסר ישע נרכש בקרב המורים. השאלון מורכב מעשרים שאלות על המורה להצביע על עמדתו עפ"י סולם מ 1-5, כאשר 1 מתנגד מאוד ו 5 מסכים מאוד. נערכו בדיקות מהימנות ותוקף לשאלון בגרסה הערבית (אגבאריה, 2006), מקדם המהימנות (אלפא של קרונבאך) היה $r=0.90$. לגבי התוקף נבחרו הפריטים עם רמת טעינות 0.4 ומעלה עם הציון הכללי, והמדד הופיע כגורם יחיד בניתוח גורמים. במטרה לבחינת התוכן הסמנטי, השאלון חולק למומחים ונבחרו השאלות שזכו להסכמת כל השופטים.



שאלון לבדיקת רמת חוסר ישע נרכש

המשפטים הבאים מתארים רגשותיך כלפי עצמך, קרא את המשפטים בעיון והקף בעיגול מ 1 עד 4, כאשר 1 מתנגד מאוד ו 4 מסכים מאוד.

1. לא משנה כמה אנרגיה אני משקיע במשימה ספציפית, אני מרגיש שאין לי שליטה על התוצר הסופי.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.

2. אני מרגיש שהעדר היכולת שלי לפתור בעיות, הוא האחראי על הכישלונות שלי.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.

3. אני לא יכול למצוא פתרונות לבעיות קשות.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.

4. אני לא מכניס את עצמי לסיטואציות קשות, שבהן אני לא יכול לנבא מה התוצאה.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.

5. אם אני מבצע משימה בהצלחה, סביר להניח כי יש לי מזל.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.

6. אין לי את היכולת לפתור רוב הבעיות החיים.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.

7. כאשר אני לא מצליח בביצוע משימה מסוימת, אני לא מנסה לפתור משימות דומות כי אני מרגיש שאכשל גם בהן.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.



8. כאשר התכנון שלי למשימה מסוימת נכשל, אני יודע שזה בגלל העדר היכולת שלי.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.

9.לאנשים אחרים יש שליטה בהצלחותיהם וכישלונותיהם יותר טוב ממני.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.

10.אני לא מנסה משימה חדשה אם נכשלתי במשימות דומות בעבר.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.

11.ביצועי הנמוך הוא בגלל חוסר היכולת שלי לבצע טוב יותר.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.

12.אני לא מקבל משימה שאני לא חושב שאני אצליח בה.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.

13.אני מרגיש שיש לי שליטה מעטה על תוצר עבודתי.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.

14.אני לא מצליח ברוב המשימות שניסיתי אותן.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.

15.אני מרגיש שכל אדם אחר יכול לבצע טוב יותר ממני ברוב המשימות.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.

16.אני לא יכול להגיע למטרותיי בחיים.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.

17.כאשר אני לא מצליח במשימה, אני מוצא את עצמי מאשים הטיפשות שלי בכישלון.

1.מתנגד מאוד 2.מתנגד 3.מסכים 4.מסכים מאוד.



18. לא משנה כמה אשתדל קשה, הדברים לעולם לא ילכו בצורה שאני רוצה.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.

19. אני מרגיש שהצלחותיי משקפות מזל ולא יכולת שלי.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.

20. ההתנהגות שלי לא נראית לי שתשפיע על הצלחת עבודה קבוצתית.

1. מתנגד מאוד 2. מתנגד 3. מסכים 4. מסכים מאוד.