

כלי מחקר זה נלקח מתוך [מאגר כלי המחקר](#) של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים 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 שחיקה של Maslach של Maslach Burnout Inventory (MBI)

פוחת בשנת: 1996 על ידי: Maslach, Jackson & Leiter

תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין

1	מטרת הכלי	מדידת שחיקה.
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של אנהולט ומויאל (2016), אנשים העובדים עם אנשים עם משי"ה.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	היגדים סגורים. זהו "קריטריון הזהב" למדידת שחיקה בשלוש סקלות: (1) תשישות נפשית גבוהה=> 27 מתוך 9 פריטים, (2) דפרסונליזציה=> 10 מתוך 5 פריטים, ו (3) הישג אישי נמוך=> 33 מתוך 8 פריטים.
6	סוג סולם המדידה	סקאלה מ-0 (אף פעם) עד 6 (כל יום) (טווח ציונים כללי 0-66).
7	סוג הפריטים בכלי	שאלות דירוג בעלות 7 רמות.
8	אורך הכלי	22 היגדים.
9	מהימנות	לא צוין
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
127	דר' גדעון עמנואל אנהולט וגבי נטלי מויאל (2016), האם אימון בוויסות רגשי מקטין שחיקה וסימפטומים של מצוקה נפשית בקרב העובדים עם אנשים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית? המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב

[למחקר המלא](#)

שאלון שחיקה של Maslach

Maslach Burnout Inventory (MBI)

(Maslach, Jackson & Leiter, 1996)

להלן 22 משפטים המתארים תחושות הקשורות לעבודה. אנא, קרא/י בעיון כל משפט והחלט/י האם אי פעם חשת כך כלפי לעבודה שלך. אם לא חשת כך מעולם סמן/י "0" ליד המשפט, במקום המיועד לכך. אם היתה לך אי פעם הרגשה כזאת סמן/י ליד המשפט ספרה מ-1 עד 6, המתארת בצורה הטובה ביותר את שכיחותה של הרגשה זו, לפי הסולם הבא: 0=אף פעם לא, 1 = פעמים אחדות בשנה, 2 = פעם בחודש, 3 = פעמיים או שלוש בחודש, 4 = פעם בשבוע, 5 = פעמים אחדות בשבוע, 6 = כל יום.

אף פעם לא	מספר פעמים בשנה	פעם בחודש	פעם 2-3 פעמים בחודש	פעם בשבוע	פעמים אחדות בשבוע	כל יום	
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה מרוקן/ת רגשית מעבודתי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה מותש/ת בסוף יום העבודה שלי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה עייף/ה כשאני קם/ה בבוקר ועלי לעמוד בפני יום נוסף בעבודתי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני יכולה להבין בקלות איך המטופלים שלי מרגישים ביחס לדברים
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה שאני מטפלת בחלק מהמטופלים שלי כאילו שהם ישויות סתמיות
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	לעבוד עם אנשים כל יום זה מאמץ משמעותי עבורי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מתמודד/ת ביעילות רבה עם בעיותיהם של מטופליי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה שחוקה מעבודתי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה שאני משפיעה באופן חיובי על חייהם של אחרים באמצעות עבודתי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	הפכתי להיות פחות אכפתית כלפי אנשים מאז שהתחלתי לעבוד בעבודה הזאת
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מודאג/ת שהעבודה הזאת מקהה אותי מבחינה רגשית
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה מאד אנרגטית
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה מתוסכלת מעבודתי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה שאני עובדת קשה מדי בעבודתי

(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	לא באמת אכפת לי מה קורה לחלק מהמטופלים
(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	לעבוד ישירות עם אנשים גורם לי ללחץ רב מדי
(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	אני יכולה ליצור בקלות אווירה רגועה עם המטופלים שלי
(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	אני מרגישה נמרצת בעקבות עבודה משותפת והדוקה עם מטופליי
(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	הגעתי להישגים בעלי ערך בעבודה זו
(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	אני מרגישה שאני על הקצה
(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	בעבודה שלי, אני מתמודד/ת עם בעיות רגשיות באופן שלו מאד
(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	אני מרגישה שמטופלים מאשימים אותי בחלק מהבעיות שלהם