

☼ שם הכלי: שאלון שחיקה של Maslach (MBI) Maslach

☼ פותח 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 מ"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



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 והחלטי/י האם אי פעם חשת כך כלפי לעבודה שלך. אם לא חשת כך מעולם סמני/י "0" ליד המשפט, במקום המיועד לכך. אם היתה לך אי פעם הרגשה כזאת סמני/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	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/מותשת/ת בסוף יום העבודה שלי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה/עייפה/ת כשאני קם/ת בבוקר ועלי לעמוד בפני יום נוסף בעבודתי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני יכולה/ה להבין בקלות איך המטופלים שלי מרגישים ביחס לדברים
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה/שאני מטפלת/ת 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 מתמודדת/ת ביעילות רבה עם בעיותיהם של מטופליי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה/שחוקה/ת מעבודתי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה/שאני משפיעה/ת באופן חיובי על חייהם של אחרים באמצעות עבודתי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	הפכתי להיות פחות אכפתית/ת כלפי אנשים מאז שהתחלתי לעבוד בעבודה הזאת
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מודאגת/ת שהעבודה הזאת מקהה אותי מבחינה רגשית
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה/מאד אנרגטית/ת
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה/מתוסכלת/ת מעבודתי
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	אני מרגישה/שאני עובדת/ת 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 נמרץ/ת 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 שלוו מאד
(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	אני מרגישה שמטופלים מאשימים אותי בחלק מהבעיות שלהם