



⊗ שם הכלי: שאלון שחיקה – (SMBM) Shirom – Melamed Burnout Questionnaire.

⊗ מותח בשנת: 2006 על ידי: Shirom & Melamed (מבוסס על: Melamed, Kushnir & Shirom, 1992)

⊗ תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין

1	מטרת הכלי	הערכת שחיקה באמצעות עמדות ותחושות כלפי העבודה.
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של סניור-פינקר (2017), מטפלים של אנשים עם משייה בדיור.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	השאלון מחולק ל-3 תתי-סולמות: כוח פיזי, חיות מחשבתית, אנרגיה רגשית.
6	סוג סולם המדידה	סקאלת דירוג 1 (כמעט אף פעם) עד 7 (כמעט תמיד). ככל שהציון גבוה יותר כך הוא מלמד על שחיקה גבוהה יותר.
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג.
8	אורך הכלי	16 פריטים.
9	מהימנות	לא צוין.
10	תקיפות	לא צוין.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
סניור-פינקר גלית (2017), הקשר בין מצבם התפקודי והקוגניטיבי של המטופלים לבין רמת הלחץ, השחיקה, שביעות הרצון ופגיעות שריר- שלד בקרב המטפלים באנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת תל אביב	612 למחקר המלא



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

שאלון שחיקה

Shiram Melamed Burnout Q (SMBM)

שאלון שחיקה (SMBM)

הרגשותיך לגבי עבודתך

לפניך כמה תיאורים של הרגשות הקשורים לעבודה שכל עובד עשוי להרגיש. נבקשך להשתמש בסולם התכיפות שליד כל הרגשה על מנת לתאר באיזו שכיחות מופיעה הרגשה זו בעבודתך בחודש האחרון. אנא הקף בעיגול את הספרה המתארת בצורה הטובה ביותר את שכיחותה של הרגשה זו בעבודתך בחודש האחרון. לדוגמא: אם הנך מרגיש הרגשה זו תמיד או כמעט תמיד, הקף בבקשה בעיגול את הספרה 7.

באיזו תכיפות הנך מרגיש הרגשה זו בעבודתך?

כמעט תמיד	לעתים קרובות מאוד	לעתים די קרובות	לפעמים	לעתים די רחוקות	לעתים רחוקות מאוד	כמעט לא פעם	
7	6	5	4	3	2	1	1. מרגיש עייף
7	6	5	4	3	2	1	2. אין לי כוח ללכת לעבודה בבוקר
7	6	5	4	3	2	1	3. מרגיש סחוט פיזית
7	6	5	4	3	2	1	4. "נשבר" לי
7	6	5	4	3	2	1	5. "המצברים" שלי התרוקנו
7	6	5	4	3	2	1	6. מרגיש שחוק
7	6	5	4	3	2	1	7. מרגיש ליאות במחשבות (עייפות במחשבות)
7	6	5	4	3	2	1	8. מרגיש שאני חושב בצורה איטית
7	6	5	4	3	2	1	9. קשה לי להתרכז
7	6	5	4	3	2	1	10. הראש שלי לא צלול
7	6	5	4	3	2	1	11. מרגיש שאני מפוזר
7	6	5	4	3	2	1	12. קשה לי לחשוב על דברים מסובכים
7	6	5	4	3	2	1	13. אין לי יכולת להיות רגיש לצרכים של לקוחותי או של עובדים אחרים
7	6	5	4	3	2	1	14. אין לי כוח להשקיע רגשית בלקוחותיי או בעובדים אחרים
7	6	5	4	3	2	1	15. מרגיש שאין לי יכולת להיות סימפטי ללקוחותיי או לעובדים אחרים
7	6	5	4	3	2	1	16. מרגיש עייפות נפשית