

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

☼ פותח בשנת: 1986, על ידי: Maslach, 1986

☼ תורגם לעברית בשנת: 1988, על ידי: פרופ' עזיון (החוג לניהול, אונ' תל אביב).

1	מטרת הכלי	לבדוק את מידת השחיקה של עובדים סוציאליים מעבודתם
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של קלרמן (2004) עובדים סוציאליים של אנשים עם משר. במחקר של ורטהימר (2017) אנשים מקצוע הנותנים שירותים ישירים לאנשים עם משר.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי
5	מבנה הכלי	שלושה מימדים: <ul style="list-style-type: none"> • תשישות – המידה בה העובד חש עייפות, מתח, התרוקנות נפשית ושחיקה מעבודתו. נמדד על ידי 5 פריטים (היגדים 1-4, 6). • ציניות – המידה בה העובד מפתח עמדות שליליות, ציניות ומרוחקות כלפי עבודתו. נמדד על ידי 5 פריטים (היגדים 8,9,13,14,15). • חוללות מקצועית – המידה בה העובד חש בטוח בתרומתו לאירגון וביכולתו להגשים את ציפיותיו ומטרותיו בעבודתו. נמדד על ידי 6 פריטים (היגדים 5,7,10,11,12,16). במקור ציון גבוה בממוצע פריטי הממד ביטא רמת חוללות מקצועית גבוהה. על מנת להקל על פירוש התוצאות בוצע הפוך קטגוריות בנתונים הסטטיסטים ביחס לממד זה.
6	סוג סולם המדידה	התשובות לשאלות בשאלון ניתנות על סקלה שבין 1 (אף פעם לא) לבין 7 (כל יום). ציון גבוה בממוצע פריטי הממד מבטא שחיקה גבוהה ולהפך. במחקר של ורטהימר (2017) בוצע שימוש בדירוג בין 1 (בכלל לא מסכים) ל-5 (מסכים במידה רבה מאוד).
7	סוג הפריטים בכלי	דירוג
8	אורך הכלי	16 פריטים
9	מהימנות	המהימנות הכללית של הכלי, על פי מקדם של קרונברך היא אלפא = 0.87. במחקר של קלרמן (2004) נמצא כי אלפא = 0.86. עבור כלל השאלון, 0.89 עבור מימד תשישות, 0.69 עבור ציניות, ו-0.72 עבור חוללות מקצועית.
10	תקיפות	קלרמן (2004): "הכלי תוקף כנגד הממד הקודם של Maslach ו-Pines & Aronson (1988) בעבודתו של בכנר (1998)".

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
קלרמן חוה (2004). ישום החלטות ועדות האבחון של האגף לטיפול באדם עם פיגור שכלי – כיצד הוא קשור למאפייני העובד הסוציאלי ולמאפייני האדם עם הפיגור השכלי ומשפחתו. אונ' בר אילן. תואר שני. מנחה: ד"ר חיה שוורץ.	522 למחקר המלא
שרה ורטהימר (2017), "נשאת ונתת באמונה": שחיקה, מחויבות לארגון ומחויבות ללקוח -בקרבת מטפלים חרדים לעומת לא חרדים המטפלים באוכלוסייה עם מוגבלות שכלית התפתחותית. בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה	625 למחקר המלא



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

שאלון שחיקה

Maslach, 1986

המשפטים הבאים מתארים תחושות הקשורות בעבודתך. נא קרא/י בעיון כל משפט והחלטי/י האם אי פעם חשת כך כלפי העבודה שלך. נא סמן/ני במשבצת המתאימה את התחושה שמתארת את הרגשתך בצורה הטובה ביותר. כאשר:

1= אף פעם לא, 2= פעמים אחדות בשנה. 3= פעם בחודש. 4= פעמיים או שלוש בחודש. 5= פעם בשבוע. 6=פעמים אחדות בשבוע 7= כל יום.

אף פעם לא	מס' פעמים בשנה	פעם בחודש	2-3 בחודש	פעם בשבוע	פעמים אחדות בשבוע	כל יום	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני מרגישה/ה סחוט/ה רגשית מעבודתי.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני מרגישה/ה גמור/ה בסוף יום העבודה.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני מרגישה/ה עייף/פה כשאני קם/ה בבוקר ועלי לעמוד בפני יום נוסף בעבודתי.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	עבודה במשך כל היום זה ממש מתח בשבילי.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני מסוגלת/ל לפתור בעילות את הבעיות העולות בעבודתי.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני חשה/ה שחוקה/ה מעבודתי.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני חשה/ה שיש לי תרומה חשובה למה שהארגון הזה עושה.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	התעניינותי בעבודתי פחתה מאז שהתחלתי את התפקיד הזה.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	הפכתי להיות פחות נלהב/ת מעבודתי
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	לדעתי אני טובה/ה בעבודה שלי.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	יש לי הרגשה עילאית כשאני משלים/מה משהו בעבודה.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	עשיתי הרבה דברים בעלי ערך בעבודה הזו.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני רק רוצה לעשות את עבודתי ושיעזבו אותי במנוחה.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני נעשה/ית יותר ויותר ציני/ת לגבי האפשרות שלעבודתי יש תרומה כלשהי.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני מטילה ספק בחשיבות שיש לעבודתי
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	אני חשה/ה בטוחה/ה ביכולתי להשלים בעילות משימות בעבודתי.