

כלי מחקר זה נלקח מתוך **מאגר כלי המחקר** של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות והסובבים אותם.

כלי המחקר הינם גרסאות אשר נעשה בהן שימוש על ידי החוקרים עצמם ולכן יתכנו אי התאמות בין פרטי הכלי המקורי לבין הפרטים המתוארים במאגר.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

לקרן שלם אין זכויות על הכלים המוזכרים באתר זה.

ניתוח כלי מחקר

שם כלי המחקר

שאלון שחיקה הורית (The Parental Burnout Assessment – PBA) לאימהות לילדים עם צרכים מיוחדים (צ"מ).

שנה ומחבר

Roskam, I., Raes, M. E., Mikolajczak, M., Jackson, S. A., & Masson, M. (2018). The Parental Burnout Assessment (PBA): Development and validation of a new measure for assessing parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 960-972.

תורגם לעברית

השאלון תורגם לעברית בשיטת תרגום – תרגום חוזר (Brislin, 1970) והתאמת הניסוח להקשר של אימהות. יפעת פינדלינג, בהנחיית פרופ' צביה בר-נוי ופרופ' מיכל יצחקי, אוניברסיטת תל-אביב, החוג לסייעוד.

מטרת כלי המחקר

מטרת שאלון השחיקה ההורית (PBA) היא למדוד ולכמת את רמת השחיקה ההורית בקרב הורים. השאלון נועד לזהות ארבעה ממדים של תסמונת השחיקה ההורית: תשישות גופנית ורגשית מתפקיד ההורה, ריחוק רגשי מהילד, רוויה מתפקיד ההורה, וניגודיות עצמית הורית.

סוג כלי המחקר

שאלון

אוכלוסיית היעד

אימהות לילדים עם צרכים מיוחדים בגילאי שנה וחצי עד חמש שנים.

אופי הדיווח

דיווח עצמי

מבנה כלי המחקר

הסולם הוא סולם ליקרט בן 7 דרגות, בו הנבדקים מתבקשים לציין את תדירות ההרגשה שלהם עבור כל היגד, מ-1 (כלל לא) ועד 7 (כל יום).

סוג סולם המדידה

סולם ליקרט בן 7 דרגות.

סוג הפריטים בכלי המחקר

השאלון מכיל 23 היגדים המחולקים לארבעה ממדים:

1. תשישות גופנית ורגשית (6 היגדים).
2. ריחוק רגשי (3 היגדים).
3. רוויה מתפקיד ההורה (5 היגדים).
4. ניגודיות עצמית הורית (6 היגדים).

אורך כלי המחקר

השאלון כולל 23 היגדים.

תוקף ומהימנות

תוקף: השאלון תוקף באמצעות ניתוח גורמים מגשש (EFA) במדגם של 901 הורים דוברי צרפתית ואנגלית.

מהימנות: מהימנות הכלי הכוללת גבוהה ($\alpha = .96$). מהימנות הממדים: תשישות גופנית ורגשית ($\alpha = .98$), ריחוק רגשי ($\alpha = .95$), רוויה מתפקיד ההורה ($\alpha = .94$), וניגודיות עצמית הורית ($\alpha = .96$). במחקר הנוכחי, מהימנות הממדים: תשישות גופנית ורגשית ($\alpha = .94$), רוויה מתפקיד ההורה ($\alpha = .86$), ניגודיות עצמית הורית ($\alpha = .80$), וריחוק רגשי ($\alpha = .62$).

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי

1. שחיקה הורית של אימהות לילדים עם וללא צרכים מיוחדים מהמגזר החרדי ומהמגזר שאינו חרדי: גורמיה, החומרה הנתפסת של הלקות ותחושת נטל הטיפול, תמיכה חברתית, עבודת רגשות, תושייה נלמדת ושימוש בשירותי בריאות עבור האם. 2024, יפעת פינדלינג, בהנחיית פרופ' צביה בר-נוי ופרופ' מיכל יצחקי, אוניברסיטת תל-אביב, החוג לסייעוד. מק"ט מס' [890-275-2020](tel:890-275-2020)

לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < היבטים משפחתיים < דחק משפחתי, תמיכה משפחתית ורווחה נפשית של המשפחה > שאלון שחיקה הורית לאימהות לילדים עם צרכים מיוחדים.

קישורים שימושיים

[למאגר מחקרי הקרן <](#)

[למאגר כלי המחקר באתר הקרן <](#)

שאלון שחיקה הורית (The Parental Burnout Assessment – PBA) לאימהות לילדים עם צרכים

מיוחדים (צ"מ)

צייני באיזו תדירות את מרגישה כל רגש, על ידי בחירה באחת האפשרויות המתארת בצורה הטובה ביותר את תדירות ההרגשה, מ-2 = מספר פעמים בשנה, עד ל-7 = כל יום. אם לא חשת מעולם רגש זה, בחרי ב-1 = כלל לא.

מספר פעמים בשבוע	פעם בשבוע	מספר פעמים בחודש	פעם בחודש או פחות	מספר פעמים בשנה	כלל לא		
7	6	5	4	3	2	1	1. אני מותשת עד כדי כך מתפקידי כְּאֵם, אפילו שינה לא תעזור לי להתאושש
7	6	5	4	3	2	1	2. אני מרגישה כאילו איבדתי את דרכי כאם
7	6	5	4	3	2	1	3. אני מרגישה מותשת לחלוטין מתפקידי כהורה
7	6	5	4	3	2	1	4. אין לי כל אנרגיה להשגיח על ילדי
7	6	5	4	3	2	1	5. אינני חושבת שאני האם הטובה עבור ילדי, כפי שהייתי בעבר
7	6	5	4	3	2	1	6. אינני יכולה לשאת יותר את תפקידי כאם
7	6	5	4	3	2	1	7. אני מרגישה שאינני מסוגלת יותר לשאת את המוטל עלי כאם
7	6	5	4	3	2	1	8. אני מרגישה שכשאני משגיחה על ילדי אני "פועלת על אוטומט"
7	6	5	4	3	2	1	9. אני באמת שחוקה כאמא
7	6	5	4	3	2	1	10. כשאני קמה בבוקר ובִּפְנֵי יום נוסף עם ילדי, אני מרגישה מותשת עוד לפני שהתחלתי
7	6	5	4	3	2	1	11. אינני נהנית להיות עם ילדיי
7	6	5	4	3	2	1	12. כְּאֵם, אני מרגישה שאני לא יכולה להתמודד יותר
7	6	5	4	3	2	1	13. אני אומרת לעצמי שאני כבר לא אותה אמא שהייתי בעבר
7	6	5	4	3	2	1	14. אני עושה רק את מה שאני אמורה לעשות עבור ילדי, ולא יותר
7	6	5	4	3	2	1	15. תפקידי כְּאֵם גורם לאובדן כל משאביי
7	6	5	4	3	2	1	16. אינני יכולה עוד להמשיך להיות אמא
7	6	5	4	3	2	1	17. אני מתביישת באמא שנהיית
7	6	5	4	3	2	1	18. אני כבר לא גאה בעצמי כאמא
7	6	5	4	3	2	1	19. יש לי רושם כי אני כבר לא עצמי, כשאני משגיחה על ילדי
7	6	5	4	3	2	1	20. אינני מסוגלת עוד להראות לילדי עד כמה אני אוהבת אותם
7	6	5	4	3	2	1	21. מתישה אותי המחשבה על כל מה שעלי לעשות עבור ילדי

מספר פעמים בשבוע	מספר פעמים בשבוע	פעם בחודש	פעם בחודש או פחות	מספר פעמים בשנה	כלל לא		
7	6	5	4	3	2	1	22. חוץ מפעולות השגרה הרגילות (הסעות, שעת שינה, ארוחות), אינני מסוגלת לעשות עוד מאמץ עבור ילדי
7	6	5	4	3	2	1	23. אני במצב של הישרדות בתפקידי כאן