שם כלי המדידה: Shirom-Melamed Vigor Measure (SMVM)

מחברים: Shirom, A. (2004)

פרסום הכלי המקורי:
Shirom, A. (2004). Feeling vigorous at work? The construct of vigor and the study of positive affect in organizations. In P.L. Perrewe & D. Ganster (Eds.). Research in organizational stress and well-being: Emotional and physiological processes and positive intervention strategies (pp. 135–165, vol. 3). Oxford: Elsevier. http:// dx.doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03004-X

שם הכלי בעברית: סולם החיוניות של שירום-מלמד

שם מחבר הנוסח העברי: אריה שירום

מהימנות ותוקף:
[Phys]= כח פיזי: α=0.95

[CL]=חיות מחשבתית: α=0.72

[EE]= אנרגיה רגשית: α=0.88

מאמרים רלונטיים:

Shirom, A. (2003) 'Job-related burnout: A review', in J.C. Quick and L.E. Tetrick (eds) Handbook of Occupational Health Psychology (pp. 245–65). Washington, DC: American Psychological Association.

Shirom, A. (2004). Feeling vigorous at work? The construct of vigor and the study of positive affect in organizations. In P.L. Perrewe & D. Ganster (Eds.). Research in organizational stress and well-being: Emotional and physiological processes and positive intervention strategies (pp. 135–165, vol. 3). Oxford: Elsevier. http:// dx.doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03004-X

Shirom, A. (2007). Explaining vigor: On the antecedents and consequences of vigor as a positive affect at work. Positive organizational behavior, 86-100.

Bilgel, N., Bayram, N., Ozdemir, H., Dogan, F., & Ekin, D. (2012). Work engagement, burnout and vigor among a group of medical residents in Turkey. British Journal of Education, Society & Behavioural Science, 2(3), 220-238.

פרטים נוספים:

הסולם נתון לשימוש חופשי, אך לפי התנאים הבאים, אותם מפרסם המחבר:

Notice to Potential Users

SMBM and SMVM Sharing of Results

You are welcomed to use the SMBM and the SMVM provided that you agree to the following two conditions:

1. The use is for noncommercial educational or research purposes only. This means no one is charging anyone a fee.
2. You agree to share some of your results, detailed below, with the authors. We will use these results only for the purpose of updating the norms and bibliography.

Results that we would like to kindly request that you send us include:

1. We would like to receive, for each of your samples, the mean score, SD, and coefficient alpha of each subscale and the total score of the measure(s) that you have used.

2. For each sample, a brief description of sample size, occupation(s) covered, language and country wherein the measures were administered.

Simply send an email including these details: smelamed@post.tau.ac.il
Please also email: galitarmon@psy.haifa.ac.il; tokersha@post.tau.ac.il

Professor Samuel Melamed
Sackler Faculty of Medicine
Tel Aviv University
P.O.B. 39040
Tel Aviv 69978 Israel

הערות: השאלון נועד במקור למדוד חיוניות במקום העבודה (ונוצר כנסיון לשקף את צדה השני של התופעה היתר נחקרת- שחיקה במקום העבודה). עם זאת, המחבר מציין כי מדד זה יכול להיות רלוונטי לתחומים אחרים, ומציין כי נחוץ מחקר נוסף בנושא.

"However, vigor may be experienced in and outside of work. That is, it may be experienced as an affective response to events and situations that individuals encounter outside of work. It is possible that vigor felt at work spills over to the family and other life domains and vice versa. These are open questions that need to be address in future research "

בנוסף החוקר מציין קשרים שנמצאו בין גורם חוסן זה לבין בריאות, ומדגיש את חשיבות המחקר בתחום:

"The link proposed above between vigor and physical health, indirectly supported by the body of studies that have examined positive affect–physical health relationships, indicates that additional research on vigor at work may provide an understanding of possible pathways"

הנחיות לציינון:

שאלון בעל 12 פריטים, המודדים 3 תתי סולמות:

[Phys]= כח פיזי: פריטים 1, 2, 3, 4, 5.

[CL]=חיות מחשבתית: פריטים 6, 7, 8.

[EE]= אנרגיה רגשית: פריטים 9, 10, 11, 12.

הפריטים הם בסולם ליקרט של 1 (אף פעם לא), עד 7 (כמעט תמיד).

הציינון נערך על ידי סכימת התשובות וחילוק התוצאה במספר הפריטים (ממוצע).

ציון גבוה מסמן חיוניות גבוהה.

השאלון בעברית

כיצד אתה מרגיש בעבודתך?

לפניך כמה משפטים המתארים הרגשות שכל עבודה יכולה לגרום לעובד להרגיש. אנא תאר באיזו שכיחות, היבט כלשהו של עבודתך (כולל תוכן העבודה, עמיתים לעבודה, הממונה, הלקוחות, או שכרך), גרם לך להרגיש הרגשה זו ב-30 ימי העבודה האחרונים שלך.

באיזו תכיפות הנך מרגיש הרגשה זו בעבודתך?

	כמעט אף פעם לא	לעיתים רחוקות מאד	לעיתים די רחוקות	לפעמים	לעיתים די קרובות	לעיתים קרובות מאד	כמעט תמיד
1. מרגיש מלא מרץ	1	2	3	4	5	6	7
2. מרגיש שיש לי כוח פיזי	1	2	3	4	5	6	7
3. הרגשת חוסן	1	2	3	4	5	6	7
4. מרגיש שיש לי אנרגיה	1	2	3	4	5	6	7
5. הרגשת חיוניות	1	2	3	4	5	6	7
6. הרגשה שאני יכול לחשוב במהירות	1	2	3	4	5	6	7
7. הרגשה שיש לי יכולת לתרום רעיונות חדשים	1	2	3	4	5	6	7
8. מרגיש יכולת להיות יצירתי	1	2	3	4	5	6	7
9. מרגיש שיש ביכולתי לתת חום לאחרים	1	2	3	4	5	6	7
10. מרגיש שיש ביכולתי להיות רגיש לצרכים של עובדים אחרים או לקוחות	1	2	3	4	5	6	7
11. הרגשה שיש לי כח להשקיע רגשית בלקוחות או בעובדים אחרים	1	2	3	4	5	6	7
12. מרגיש שיש לי יכולת להיות סימפטי ללקוחות או לעובדים אחרים	1	2	3	4	5	6	7