

### نحوه امتیازدهی پرسشنامه

ابتدا امتیازات حاصل از هر سوال را به تفکیک فراوانی و شدت در ستون های امتیاز وارد کرده و مجموع هر کدام را جداگانه محاسبه و در ستون های جمع کل وارد نمایید. نمرات حاصله از بالا به پایین به ترتیب در حقیقت نشانگر چهار عامل خستگی عاطفی، عملکرد شخصی، مسخ شخصیت و درگیری است بطوریکه سوالات ۹-۱ میزان خستگی عاطفی، ۱۷-۱۰ میزان عملکرد شخصی، ۲۱-۱۸ میزان مسخ شخصیت و ۲۵-۲۲ میزان درگیری را اندازه می گیرد.

علامت و امتیاز		شدت							علامت و امتیاز		فراوانی						ردیف			
جمع کل	امتیاز	خیلی زیاد	زیاد	نسبتاً زیاد	ملازم	قابل ملاحظه	کم	خیلی کم	ناچیز	جمع کل	امتیاز	هر روز	هفته ای چند بار	هر هفته	ماهی چند بار	ماهانه		سالی چند بار	هرگز	
+		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	+		۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۲
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۳
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۴
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۵
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۶
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۷
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۸
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۹
-		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	-		۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۰	
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱۱
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱۲
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱۳
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱۴
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱۵
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱۶
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱۷
+		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	+		۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸	
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۱۹
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۲۰
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۲۱
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۲۲
-		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	-		۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۳	
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۲۴
		۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰			۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۰	۲۵
		جمع									جمع						۲۶			

## نتایج آزمون

بر اساس جدول سنجش میزان فرسودگی شغلی می توانید میزان فرسودگی را به تفکیک هر یک از چهار عامل فوق بطور مجزا بررسی نمایید. این جدول میزان نسبی فرسودگی را به ۳ سطح فرسودگی بالا ، متوسط و پایین تقسیم کرده است که امتیازات هر فرد را می توان با آن مقایسه کرده و نتیجه گیری و استنتاج منطقی نمود.

جدول نسبی میزان فرسودگی شغلی جزئی

ردیف	عوامل چهارگانه	مقیاس	فرسودگی بالا	فرسودگی متوسط	فرسودگی پایین
۱	خستگی عاطفی	فراوانی	۳۷-۵۴	۱۹-۳۶	۰-۱۸
		شدت	۴۳-۶۳	۲۲-۴۲	۰-۲۱
۲	عملکرد شخصی	فراوانی	۰-۱۲	۱۳-۳۰	۳۱-۴۸
		شدت	۰-۱۴	۱۵-۳۵	۳۶-۵۶
۳	مسخ شخصیت	فراوانی	۱۹-۳۰	۷-۱۸	۰-۶
		شدت	۲۲-۳۵	۸-۲۱	۰-۷
۴	درگیری	فراوانی	۰-۶	۷-۱۲	۱۳-۱۸
		شدت	۰-۷	۸-۱۴	۱۵-۲۱

• برای سهولت در استنتاج و تعیین میزان فرسودگی می توانید امتیازات عوامل خستگی عاطفی و مسخ شخصیت را با علامت + و عملکرد شخصی و درگیری را با علامت - در نظر گرفته و آنها را جمع جبری نمایید سپس فرسودگی شغلی را بصورت کلی بر حسب فراوانی و شدت مقایسه نمایید.

جدول نسبی میزان فرسودگی شغلی کلی

مقیاس	فرسودگی بالا	فرسودگی متوسط	فرسودگی پایین	فرسودگی شغلی
فراوانی	۳۵ و ۸۴	۱۵ و ۳۴	۱۶ و ۶۶	
شدت	۴۰ و ۹۸	۱۸ و ۳۹	۱۹ و ۷۷	