

## سنجش فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی به مفهوم از دست دادن انرژی و نشاط در کار تعریف شده است. شخصی که دچار فرسودگی شغلی می شود از خود احساس کسالت نسبت به انجام وظایف شغلی بروز می دهد که علت آن فشار شغلی دایمی می باشد. برای سنجش فرسودگی شغلی از پرسشنامه تهیه شده توسط مسلش استفاده می کنیم.

این پرسشنامه شامل ۲۵ سوال است که چهار عامل زیر را به تفکیک بررسی می نماید.

### ۱- خستگی عاطفی .

ماحصل استرسها و اضطراب مداوم در طی یک روز فرد است که شدت آن به متغیرهای فردی مثل سن , سابقه کار , تاهل و میزان پیش بینی مشکلات بستگی دارد.

### ۲- عملکرد شخصی .

فشار های ناشی از کار و فعالیتها باعث ضعف عملکرد شغلی است که علت آن در دو جنبه محیطی و فردی مطرح می شود . عملکرد شغلی حاصل از فرسودگی شغلی به شیوه های گوناگون از قبیل کناره گیری از کار , غیبت و تغییرات عملکرد مشاهده می شود.

### ۳- مسخ شخصیت .

واکنشها و استرسها انسان را از هر چیزی که شخصیت و خصلت اوست عمیقا جدا می سازد و باعث گم شدن نقش شخص می شود.

### ۴- درگیری .

فرد درگیر تمرکز اصلی اش بر روی شغل است و برای شغلش زندگی می کند و در شغل خود غرق است (با رغبت بودن در شغل)

## مقیاس و امتیاز سوالات

هر سوال با دو مقیاس , اندازه گیری و امتیاز داده می شود ۱- مقیاس فراوانی. ۲- مقیاس شدت جدول امتیازات این ۲ مقیاس در زیر آمده است.

هرگز	سالی چند بار	ماهانه	ماهی چند بار	هر هفته	هفته ای چند بار	هر روز	-	فراوانی
ناچیز	خیلی کم	کم	قابل ملاحظه	ملازم	نسبتا زیاد	زیاد	خیلی زیاد	شدت
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	امتیاز

## اجرای پرسشنامه

۱- ابتدا از پرسشنامه پیوست پرینت تهیه نمایید.

۲- هر جمله را با دقت بخوانید و در مقابل هر سوال با توجه به میزان فراوانی و شدت علامت ضربدر بزنید.

۳- اگر در ستون فراوانی هرگز را انتخاب کرده اید در ستون شدت نیز می بایست گزینه ناچیز را انتخاب نمایید.

۴- وقتی ۲۵ سوال را مطالعه و پاسخ دادید به بخش نتایج مراجعه نمایید.

پرسشنامه فرسودگی شغلی

ردیف	عنوان	فراوانی						شدت								
		هرگز	سالی چند بار	ماهانه	ماهی چند بار	هر هفته	هفته ای چند بار	هر روز	ناچیز	خیلی کم	کم	قابل ملاحظه	ملازم	نسبتاً زیاد	زیاد	خیلی زیاد
۱	احساس می‌کنم که از نظر عاطفی از کارم خسته شده‌ام.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	احساس می‌کنم که در پایان کار روزانه از کار افتاده شده‌ام.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳	صبح که از خواب برمی‌خیزم از اینکه مجبورم روز دیگری کار کنم احساس خستگی شدید می‌کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴	احساس می‌کنم سروکار داشتن با مراجعان در تمام روز بر من فشار می‌آورد.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵	احساس می‌کنم که کار مرا از پا درآورده است.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶	از شغلم احساس ناکامی می‌کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷	احساس می‌کنم در شغلم بی‌مورد سختی میکشیم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	کار کردن مستقیم با مراجعان باعث استرس برای من می‌شود.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹	احساس می‌کنم که به آخر خط رسیده‌ام.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۰	می‌توانم به خوبی احساس مراجعان را درباره مطالب مطرح شده درک کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۱	من به شیوه بسیار موثری به حل مشکلات مراجعان می‌پردازم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۲	احساس می‌کنم به صورت مثبتی از طریق کار خود بر زندگی مراجعان تاثیر می‌گذارم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۳	احساس می‌کنم پر انرژی و فعال هستم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۴	به راحتی می‌توانم محیط آرامی را برای مراجعان ایجاد کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۵	پس از کار صمیمانه با مراجعانم ، احساس شادمانی و نشاط می‌کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۶	احساس می‌کنم کارهای ارزشمند زیادی را در این شغل به انجام رسانیده‌ام.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۷	در کارم مسائل عاطفی را با آرامش کامل سر و سامان می‌دهم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۸	احساس می‌کنم با برخی از مراجعانم مانند اشیاء رفتار می‌کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۹	احساس می‌کنم از وقتی که به این کار پرداخته‌ام ، نسبت به مراجعان بی‌عاطفه شده‌ام.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲۰	نگرانم شغلم مرا از نظر عاطفی خشن کرده باشد.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲۱	واقعا برایم مهم نیست که برای بعضی از مراجعان چه پیش می‌آید.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲۲	احساس می‌کنم که مراجعان مرا به خاطر بی‌توجهی به بعضی از مشکلاتشان سرزنش می‌کنند.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲۳	احساس می‌کنم از برخی جهات شبیه مراجعان هستم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲۴	احساس می‌کنم درگیر مشکلات مراجعان شده‌ام.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲۵	درباره روش برخوردیم با بعضی از مراجعان احساس نامطلوبی دارم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

توجه: اگر درستون فراوانی هرگز را انتخاب کرده اید در ستون شدت نیز باید گزینه ناچیز را انتخاب نمایید.