

«پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلس»

پرسشنامه زیر رای بررسی فرسودگی شغلی طراحی شده، خواهشمندیم گویه‌های زیر را با دقت خوانده و گویه‌ای که بیشترین تناسب را با شما دارد انتخاب نمایید.

اطلاعات تکمیل کننده‌ی فرم:

جنسیت: سن: میزان تحصیلات:

همیشه	خیلی زیاد				خیلی کم	هرگز	
							۱. احساس می‌کنم کارم به لحاظ روانی توان و نیروی مرا گرفته است.
							۲. در پایان یک روز کاری احساس می‌کنم مورد سوء استفاده قرار گرفته‌ام.
							۳. صبح روزی که باید سرکار بروم از تصور رفتن به سر کار احساس خستگی می‌کنم.
							۴. به آسانی می‌توانم احساسات دانشجویان (دانش آموزان) را درک کنم.
							۵. احساس می‌کنم با برخی از دانشجویان (دانش آموزان) به صورت اشیایی بدون شخصیت انسانی برخورد می‌کنم.
							۶. کار با دانشجویان (دانش آموزان) برای تمام روز واقعا برایم سخت و طاقت فرساست.
							۷. احساس می‌کنم به راحتی می‌توانم با مشکلات دانشجویان (دانش آموزان) به راحتی کنار بیایم.
							۸. احساس می‌کنم کارم به لحاظ روانی توان و نیروی مرا گرفته است.

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره ظهیر جهاد دانشگاهی

						۹. احساس می کنم از طریق شغل بر زندگی دانشجویان (دانش آموزان) تاثیر مثبت می گذارم.
						۱۰. از زمانی که این شغل را انتخاب کرده ام نسبت به دیگران بی تفاوت شده ام.
						۱۱. از این نگرانم که این شغل مرا نسبت به مردم سنگدل کند.
						۱۲. احساس می کنم سرشار از نیرو و انرژی هستم.
						۱۳. شغل باعث شده که احساس بیهودگی کنم.
						۱۴. احساس می کنم کار را به سختی انجام می دهم.
						۱۵. واقعا برایم مهم نیست بر سر بعضی از دانشجویان (دانش آموزان) چه می آید.
						۱۶. سرو کار داشتن با دانشجویان (دانش آموزان) سخت است و مرا تحت فشار روانی قرار می دهد.
						۱۷. به آسانی می توانم محیط آرامی برای دانشجویان (دانش آموزان) فراهم کنم.
						۱۸. پس از کار با دانشجویان (دانش آموزان) احساس نشاط و شادمانی می کنم.
						۱۹. شغل دست آوردهای مهم و با ارزشی برایم داشته است .
						۲۰. احساس می کنم به آخر خط رسیده ام.
						۲۱. در حیطه شغلی خود با مشکلات عاطفی و روانی بسیار با متانت برخورد می کنم.
						۲۲. احساس می کنم دانشجویان (دانش آموزان) برای برخی از مشکلات مرا مقصر می دانند.

تقسیم‌بندی سؤالات پرسشنامه

مولفه ها	تعدادگویه	شماره گویه ها
خستگی عاطفی	۹	۱-۲-۳-۶-۸-۱۳-۱۴-۱۶-۲۰
مسخ شخصیت	۵	۵-۱۰-۱۱-۱۵-۲۲
فقدان موفقیت فردی	۸	۴-۷-۹-۱۲-۱۷-۱۸-۱۹-۲۱

شیوه نمره گذاری

طیف مورد استفاده در پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت می‌باشد (شامل: خیلی کم، کم، تا اندازه‌ای، زیاد و خیلی زیاد) در جدول زیر نشان داده شده است.

مقیاس درجه‌بندی سؤالات پرسشنامه‌های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت

گزینه انتخابی	خیلی زیاد	زیاد	تا اندازه‌ای	کم	خیلی کم
امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱

به دو طریق می‌توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد

الف: تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه

ب: تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده

تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه‌ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها داده‌ها را وارد نرم افزار اس پی اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده‌ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اس پی اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده‌ها کنید.

چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح می‌دهیم

مرحله اول. وارد کردن اطلاعات تمامی سؤالات پرسشنامه (دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل

کنید مثلاً اگر شخصی سوال ۵ پرسشنامه را خیلی کم انتخاب کرده است شما باید در پرسشنامه در جلوی سوال ۵ عدد ۱ (خیلی کم) را بگذارید.

مرحله دوم. پس از وارد کردن داده های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کمپیوت (compute) کنید. مثلاً اگر مولفه اول X و سوالات آن ۱ تا ۵ است شما باید سوالات ۱ تا ۵ را compute کنید تا مولفه x ایجاد شود. به همین ترتیب همه مولفه ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه ها که ایجاد کردید را با هم compute کنید تا این بار متغیر اصلی تحقیق به وجود بیاید که به طور مثال متغیر مدیریت دانش یا ... است.

مرحله سوم. حالا شما هم مولفه ها را به وجود آورده اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می توانید از گزینه آنالیز هر آزمونی که می خواهید برای این پرسشنامه (متغیر) بگیرید.

مثلاً می توانید آزمون توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، واریانس) یا می توانید آزمون همبستگی را با یک متغیر دیگر بگیرید.

تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۲۲	۶۶	۱۳۰

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱ تا ۲۲ باشد، میزان متغیر در این جامعه ضعیف می باشد.
- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۲۲ تا ۶۶ باشد، میزان متغیر در سطح متوسطی می باشد.
- در صورتی که نمرات بالای ۶۶ باشد، میزان متغیر بسیار خوب می باشد.