



نام و نام خانوادگی:

تحصیلات:

جنسیت:

تاریخ:

## با سلام

این پرسشنامه شامل ۲۲ عبارت است که نشان دهنده احساسات شما نسبت به شغل خودتان است. لطفاً

هر عبارت را به دقت مطالعه نموده و تعیین کنید آیا در ارتباط با آن چنین احساسی دارید یا خیر؟

- اگر شما چنین احساسی را تجربه نکرده‌اید شماره (۰) را مقابل عبارت مربوط در ستون‌های (چندبار) و (با چه شدت) بنویسید.

- اگر شما چنین احساسی در رابطه با عبارت دارید بر حسب این که چندبار این احساس را داشته‌اید با توجه به نمونه نوشته شده در زیر می‌توانید شماره‌های ۱-۶ را در ستون چند بار قید کنید.

- همچنین بر اساس این که با چه شدت آن مورد را احساس کرده‌اید، شماره‌های ۱-۷ را مانند نمونه زیر، در ستون "با چه شدت" وارد کنید.

مثال: در رابطه با عبارت شماره (۱) اگر هرگز چنین احساسی را نداشته‌اید در ستون مقابل عبارت، شماره (۰) را بنویسید و اگر چند بار در هفته، چنین احساسی دارید، شماره (۵) را در ستون مربوط به تعداد دفعات یادداشت نمایید و شدت آن را نیز با انتخاب یکی از شماره‌ها مشخص کنید. مثلاً اگر شما شدت آن را کمی کمتر از متوسط می‌دانید، شماره مربوط را (یعنی ۳)، در ستون شدت در مقابل عبارت یادداشت کنید.

چند بار؟

هرگز	چند بار در سال	یک بار در ماه	چند بار در ماه	یک بار در هفته	چند بار در هفته	هر روز
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶

با چه شدت؟

هرگز	خیلی کم	کم	گاهی	متوسط	اغلب	زیاد	خیلی زیاد
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷



رتبه	عبارات نشان دهنده احساسات نسبت به شغل	چند بار	با چه شدت
۱	احساس می‌کنم کارم از نظر روانی توان مرا گرفته است.		
۲	در پایان کار روزانه احساس می‌کنم مورد سوء استفاده قرار گرفته‌ام.		
۳	صبح هنگامی که از خواب بر می‌خیزم از فکر این که سر همان کار باید بروم، احساس خستگی می‌کنم.		
۴	به آسانی می‌توانم احساسات مراجعان خود را درک نمایم.		
۵	احساس می‌کنم با برخی از مراجعان خود، به صورت اشیائی بدون شخصیت انسانی، برخورد می‌کنم.		
۶	کار با مردم برای تمام روز طاقت‌فرسا است.		
۷	احساس می‌کنم به راحتی می‌توانم با مشکلات مراجعان خود کنار بیایم.		
۸	احساس می‌کنم کارم از لحاظ روحی مرا فرسوده کرده است.		
۹	احساس می‌کنم از طریق کارم بر زندگی مردمی که با من سر و کار دارند، تأثیر مثبت می‌گذارم.		
۱۰	از زمانی که این شغل را انتخاب کرده‌ام، نسبت به مراجعانم بی تفاوت تر شده‌ام.		
۱۱	از این نگرانم که این شغل مرا سنگ‌دل و خشن کند.		
۱۲	احساس می‌کنم سرشار از انرژی هستم.		
۱۳	شغلم باعث شده احساس پوچی و بیهودگی کنم.		
۱۴	احساس می‌کنم در شغلم خیلی سخت کار می‌کنم و خیلی زحمت می‌کشم.		
۱۵	واقعاً برایم مهم نیست که بر سر برخی از مراجعانم چه می‌آید.		
۱۶	روبرو شدن مستقیم با مردم سخت است و مرا تحت فشار روانی شدید قرار می‌دهد.		
۱۷	به آسانی می‌توانم محیط آرام‌بخشی را برای مراجعانم فراهم کنم.		
۱۸	بعد از کار مستقیم و نزدیک با مراجعانم احساس شادی و نشاط می‌کنم.		
۱۹	این شغل دستاوردهای بسیار با ارزشی برایم به همراه داشته است.		
۲۰	احساس می‌کنم به آخر خط رسیده‌ام.		
۲۱	در حیطه کاری خود با مشکلات عاطفی و روانی، بسیار با متانت برخورد می‌کنم.		
۲۲	احساس می‌کنم که مراجعانم برای برخی از مشکلاتشان مرا مقصر می‌دانند و سرزنش می‌کنند.		