



Maslach burnout inventory

برای این پرسشنامه دو نوع مقیاس قابل استفاده است.

الف: مقیاس فراوانی: هرگز (صفر)؛ چندبار در سال (1)؛ یک بار در ماه (2)؛ چند بار در ماه (3)؛ یک بار در هفته (4)؛ چند بار در هفته (5)؛ و هر روز (6)

ب: مقیاس شدت: هرگز (صفر)؛ خیلی کم (1)؛ کم (2)؛ متوسط (3)؛ متوسط بالا (4)؛ زیاد (5)؛ و خیلی زیاد (6)

- 1- احساس می‌کنم کارم به لحاظ روانی توان و نیروی مرا گرفته است.
- 2- در پایان یک روز کاری احساس می‌کنم مورد سوء استفاده قرار گرفته‌ام.
- 3- صبح روزی که باید سرکار بروم از تصور رفتن به سرکار احساس خستگی می‌کنم.
- 4- به آسانی می‌توانم احساسات دانشجویان (دانش‌آموزان) را درک کنم.
- 5- احساس می‌کنم با برخی از دانشجویان (دانش‌آموزان) به صورت اشیایی بدون شخصیت انسانی برخورد می‌کنم.
- 6- کار با دانشجویان (دانش‌آموزان) برای تمام روز واقعا برایم سخت و طاقت فرساست.
- 7- احساس می‌کنم به راحتی می‌توانم با مشکلات دانشجویان (دانش‌آموزان) به راحتی کنار بیایم.
- 8- احساس می‌کنم کارم به لحاظ روانی توان و نیروی مرا گرفته است.
- 9- احساس می‌کنم از طریق شغلم بر زندگی دانشجویان (دانش‌آموزان) تاثیر مثبت می‌گذارم.
- 10- از زمانی که این شغل را انتخاب کرده‌ام نسبت به دیگران بی تفاوت شده‌ام.
- 11- از این نگرانم که این شغل مرا نسبت به مردم سنگدل کند.
- 12- احساس می‌کنم سرشار از نیرو و انرژی هستم.
- 13- شغلم باعث شده که احساس بی‌هودگی کنم.
- 14- احساس می‌کنم کار را به سختی انجام می‌دهم.
- 15- واقعا برایم مهم نیست بر سر بعضی از دانشجویان (دانش‌آموزان) چه می‌آید.
- 16- سروکار داشتن با دانشجویان (دانش‌آموزان) سخت است و مرا تحت فشار روانی قرار می‌دهد.
- 17- به آسانی می‌توانم محیط آرامی برای دانشجویان (دانش‌آموزان) فراهم کنم.
- 18- پس از کار با دانشجویان (دانش‌آموزان) احساس نشاط و شادمانی می‌کنم.
- 19- شغلم دست آوردهای مهم و با ارزشی برایم داشته است.
- 20- احساس می‌کنم به آخر خط رسیده‌ام.
- 21- در حیطه شغلی خود با مشکلات عاطفی و روانی بسیار با متانت برخورد می‌کنم.
- 22- احساس می‌کنم دانشجویان (دانش‌آموزان) برای برخی از مشکلات مرا مقصر می‌دانند.