www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۰/۰۶/۱۵ ۰۴:۰۱

فرسودگی شغلی مازلاخ MBI

مازلاخ و جکسون

فرسودگی شغلی (از نظر فراوانی و شدت)

این بخش شامل ۲۲ عبارت است که نشان‌دهنده احساسات شما نسبت به شغل خودتان می‌باشد. لطفاً هر عبارت را به دقت مطالعه نموده و تعیین کنید که در ارتباط با آن، چه احساسی دارید، به این صورت که:

1- مشخص کنید (چند بار) این احساس را داشته‌اید؟

برای پاسخ به این سؤال لازم است پس از مطالعه هر یک از ۲۲ عبارت موجود در پرسشنامه، چنانچه اصلاً چنین احساس یا تجربه‌ای را نداشته‌اید، شماره (۰) را در مقابل عبارت و در ستون مربوطه به (چندبار) یادداشت فرمایید. به همین ترتیب در مورد سایرعبارت، بسته به این که چند بار چنین احساسی را داشته‌اید، براساس راهنمای زیر، در مقابل هر عبارت، شماره مورد نظر را قرار دهید:

چندبار؟	هرگز	چندبار در سال	یک بار در ماه	چند بار در ماه	یک بار در هفته	چند بار در هفته	هر روز
	0	1	2	3	4	5	6

مثلاً در مورد عبارت اول (احساس می‌کنم از نظر روانی، کارم توان مرا گرفته است). چنانچه یک بار در ماه این احساس را دارید، شماره (۲) را در ستون (چندبار) و مقابله جمله فوق در پرسشنامه یادداشت نمایید و اگر چند بار در هفته این احساس به شما دست می‌دهد، شماره (۵) را در همان ستون یادداشت فرمایید.

2- مشخص کنید (با چه شدت) این احساس را داشته‌اید؟

در این قسمت، شدت احساس شما سنجیده می‌شود. به این معنی که می‌خواهیم بدانیم مثلاً در مورد عبارت اول (احساس می‌کنم از نظر روانی، کارم توان مرا گرفته است). چنانچه چنین احساسی را چند بار در هفته یا ماه داشته‌اید، شدت آن تا چه حد بوده است و به عبارت دیگر تا چه حد شما را تحت فشار قرار داده است. برای نشان دادن شدت احساس خود لازم است براساس راهنمای زیر، شماره‌های (۰) تا (۷) را که نمایانگر شدت احساس شما می‌باشد، در مقابل عبارت فوق در ستون (با چه شدت) در پرسشنامه قرار دهید.

با چه شدت؟	هیچ	1	2	3	متوسط	5	6	خیلی شدید
	0				4			7

به این معنی که چنانچه این احساس، هیچ فشاری را به شما وارد نمی‌کند، شماره (۰) را در ستون با چه شدت، در مقابل عبارت مربوطه قرار دهید. چنانچه فشاری که از داشتن این احساس به شما وارد می شود در حد متوسط است، عدد (۴) و اگر فشار وارد بر شما خیلی شدید است، عدد (۷) را در ستون مربوط به شدت یادداشت کنید و چنانچه شدت احساس شما کمتر از متوسط می‌باشد شماره‌های کمتر از حد متوسط، یعنی ۱، ۲، ۳ یا ۴ را به ترتیب و برحسب شدت احساس خود، در جدول و در ستون مربوط به شدت، در مقابل جمله مورد نظر قرار دهید. اگر شدت احساس شما بین متوسط و خیلی شدید می‌باشد، شماره‌های ۳ یا ۶ را به ترتیب فوق در ستون مربوطه یادداشت فرمایید.

www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۰/۰۶/۱۵ ۰۴:۰۱

		چند بار	با چه شدت
۱.	احساس می‌کنم از نظر روانی، کارم توان مرا گرفته است.		
۲.	در پایان کار روزانه، احساس می‌کنم مورد سوء استفاده قرار گرفته‌ام.		
۳.	صبح هنگامی که از خواب برمی‌خیزم، از تصور این که باید سرهمان کار بروم، احساس خستگی می‌کنم.		
۴.	به آسانی می‌توانم احساسات شاگردان خود را درک کنم.		
۵.	احساس می‌کنم با برخی از شاگردان خودم به صورت اشیائی بدون شخصیت انسانی، برخورد می‌کنم.		
۶.	کار با مردم برای تمام روز واقعاً سخت و طاقت‌فرساست.		
۷.	احساس می کنم، به راحتی می‌توانم با مشکلات شاگردان خودم کنار بیایم.		
۸.	احساس می‌کنم که کارم از نظر روحی مرا فرسوده کرده است.		
۹.	احساس می‌کنم از طریق کارم، بر زندگی مردمی که با من سر و کار دارند تأثیر مثبتی دارم.		
۱۰.	از زمانی که این شغل را انتخاب کرده‌ام، نسبت به مردم بی‌تفاوت‌تر شده‌ام.		
۱۱.	از این نگرانم که این شغل مرا سنگدل کند.		
۱۲.	احساس می‌کنم سرشار از انرژی هستم.		
۱۳.	شغلم باعث شده است، احساس پوچی و بیهودگی کنم.		
۱۴.	احساس می‌کنم که در شغلم سخت کار می‌کنم و خیلی زحمت می‌کشم.		
۱۵.	واقعاً برایم مهم نیست که بر سر برخی از شاگردانم چه می‌آید؟		
۱۶.	سر و کار داشتن با مردم بطور مستقیم سخت است و مرا تحت فشار روانی شدیدی قرار می‌دهد.		
۱۷.	به آسانی می‌توانم محیط آرام‌بخشی برای شاگردانم فراهم کنم.		
۱۸.	پس از کار مستقیم و نزدیک با شاگردان خود احساس نشاط و شادی می‌کنم.		
۱۹.	این شغل دست‌آوردهای بسیار با ارزشی برایم به همراه داشته است.		
۲۰.	احساس می‌کنم که به آخر خط رسیده‌ام.		
۲۱.	در حیطه کاری خود، با مشکلات عاطفی و روانی، با آرامش بسیار برخورد می‌کنم.		
۲۲.	احساس می‌کنم که شاگردان برای برخی از مشکلاتشان مرا مقصر می‌دانند و سرزنش می‌کنند.		

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۰/۰۶/۱۵ ۰۴:۰۰

فرسودگی شغلی مازلاخ MBI

این ابزار تشخیص در سال ۱۹۸۱ توسط مازلاخ و جکسون در کالیفرنیا تدوین گردیده ودر حال حاضر شایع‌ترین ابزار مورد استفاده در بررسی فرسودگی شغلی است. این پرسشنامه حاوی ۲۲ سؤال است که به سه بخش تقسیم شده‌اند:

- خستگی هیجانی Emotional Exhaustion (EE) (سؤال‌های ۱، ۲، ۳، ۶، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۶ و ۲۰) که خود به دو بخش خستگی جسمانی (Somatic۹ در سؤال های ۱، ۲، ۳، ۸، ۱۳، ۱۴ و خستگی روان‌شناختی (Psychogenic۹ در سؤال‌های ۶، ۱۶ و ۲۰ تقسیم می‌شود.
- مسخ شخصیت یا از خود بیگانگی Depersonalization (DP) (سؤال‌های ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۲۲)
- کمالات شخصی Personal Accomplishment (PA) (سؤال های ۴، ۷، ۹، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۱) که خود به دو بخش خودکارآیی (Sel-Efficacy) در سؤال‌های ۴، ۹، ۱۲، ۱۸، ۱۹ و امید (Hope) در سؤال‌های ۷؛ ۱۷؛ ۲۱ تقسیم می‌شود.

برای هر بخش طیف شدت و نیز طیف تواتر (فرکانس) بصورت زیر تعریف شده است:

نمودار نمرات تست استعداد به فرسودگی (BST)

قطعاً فرسوده	۲۲۵
نمره شدیداً خطرناک، علائم شدید فرسودگی	۲۰۰
نمره خیلی خطرناک، احتمالاً فرد علائم متوسط فرسودگی را دارد	۱۷۵
نمره خطرناک، احتمالاً فرد علائم خفیف فرسودگی را نشان می‌دهد	۱۵۰
استعداد نسبتاً بالا جهت فرسودگی	۱۲۵
افزایش خطر فرسودگی، بررسی گزاره‌ها و زیر گروه‌ها جهت تعیین راه‌های بهبودی	۱۰۰
احتمال بهبودی، زیر گروه‌ها بررسی شوند	۷۵
خطر کم در حال حاضر، گزاره‌ها بررسی شوند	۵۰
خطر کم در حال حاضر	۲۵
بدون هیچگونه خطردر حال حاضر	۰