



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### پرسشنامه فرسودگی شغلی

هیچگاه	چندبار در سال	یکبار در ماه یا کمتر	چندبار در ماه	یکبار در هفته یا کمتر	چندبار در هفته	هر روز	
							۱- از نظر هیجانی خسته هستم.
							۲- در پایان روز احساس می کنم تمام انرژی ام به اتمام رسیده است .
							۳- هنگامی که صبح ها بیدار می شوم، از اینکه باید روز کاری دیگری را مثل روزهای قبل آغاز کنم، احساس خستگی می کنم.
							۴- کار کردن در تمام روز واقعا به من فشار وارد می کند.
							۵- من می توانم بطور موثر مشکلاتی که در کار برایم پیش می آید را حل کنم .
							۶- من از کار خود احساس فرسودگی شغلی میکنم.
							۷- احساس می کنم سهمی تاثیرگذار در آنچه که این سازمان/دانشکده انجام می دهد، دارم.
							۸- از زمانی که این شغل را آغاز کردم ، نسبت به آن کم علاقه شده ام.
							۹- من اشتیاقم را نسبت به شغل خود از دست داده ام.
							۱۰- از نظر خودم، در کار خود خوب هستم.
							۱۱- هنگامی که بخشی از پروژه در کار را به اتمام می رسانم ، احساس سرخوشی و رضایت می کنم.
							۱۲- تاکنون دستاوردهای زیادی در شغل خود بدست آورده ام
							۱۳- نسبت به بازده کار خود بدبین شده ام .
							۱۴- من به اهمیت کارم شک دارم .
							۱۵- در سرکارم ، مطمئن هستم که می توانم کارها را بطور موثری انجام دهم.