

این پرسشنامه شامل ۲۲ گویه است که نشان دهنده احساسات شما نسبت به شغل خودتان است. لطفاً هر گویه را به دقت مطالعه نموده و تعیین کنید آیا در ارتباط با آن چنین احساسی دارید یا خیر.

- اگر شما چنین احساسی را تجربه نکردید شماره (۰) را مقابل گویه مربوط در ستون های "چند بار" و "با چه شدت" بنویسید.
- اگر شما چنین احساسی در رابطه با گویه دارید بر حسب این که چند بار این احساس را داشته اید، می توانید شماره های ۱ تا ۶ را در ستون "چند بار" قید کنید.
- همچنین بر اساس این که با چه شدت آن مورد را احساس کردید شماره های ۱ تا ۷ را در ستون "با چه شدت" وارد 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

گویه های نشان دهنده احساسات نسبت به شغل	چند بار	با چه شدت
۱. احساس می کنم کارم از نظر روانی توان مرا گرفته است.		
۲. در پایان کار روزانه احساس می کنم که مورد سوء استفاده قرار گرفته ام.		
۳. صبح، هنگامی که از خواب بر می خیزم از فکر این که سر همان کار باید برم احساس خستگی می کنم.		
۴. به آسانی می توانم احساس مراجعان خود را درک نمایم.		
۵. احساس می کنم با بعضی از مراجعان خود به صورت اشیایی بدون شخصیت انسانی برخورد می کنم.		
۶. کار با مردم برای تمام روز طاقت فرساست.		
۷. احساس می کنم به راحتی می توانم با احساسات مراجعان خود کنار بیایم.		
۸. احساس می کنم کارم از لحاظ روحی مرا فرسوده کرده است.		
۹. احساس می کنم از طریق کارم بر زندگی مردمی که با من سر و کار دارند تأثیر مثبت می گذارم.		
۱۰. از زمانی که این شغل را انتخاب کرده ام نسبت به مراجعانم بی تفاوت تر شده ام.		
۱۱. از این نگرانم که این شغل مرا سنگ دل و خشن کند.		
۱۲. احساس می کنم سرشار از انرژی هستم.		
۱۳. شغلم باعث شده احساس پوچی و بیهودگی کنم.		
۱۴. احساس می کنم در شغلم خیلی سخت کار می کنم و خیلی زحمت می کشم.		
۱۵. واقعاً برایم مهم نیست که بر سر برخی مراجعانم چه می آید.		
۱۶. روبرو شدن مستقیم با مردم سخت است و مرا تحت فشار روانی شدید قرار می دهد.		
۱۷. به آسانی می توانم محیط آرام بخشی را برای مراجعانم فراهم کنم.		
۱۸. بعد از کار مستقیم و نزدیک با مراجعانم احساس شادی و نشاط می کنم.		
۱۹. این شغل دستاوردهای بسیار با ارزشی برایم به همراه داشته است.		
۲۰. احساس می کنم به آخر خط رسیده ام.		
۲۱. در حیطه کاری خود با مشکلات عاطفی و روانی، بسیار با متانت برخورد می کنم.		
۲۲. احساس می کنم که مراجعانم برای برخی مشکلاتشان مرا مقصر می دانند و سرزنش می کنند.		

با تشکر از شما