

ملحق الدراسة

مقياس الاحتراق الوظيفي

الرجاء بين موافقتك أو عدم موافقتك أمام كل عبارة من العبارات الآتية، وذلك بوضع علامة X في الخانة المناسبة. (الرجاء لا تترك أي عبارة دون إجابة).

م	العبارات	0	1	2	3	4	5	6
1	أشعر بأن عملي يستنزفني عاطفياً.	لا	عدة مرات في السنة أو أقل	مرة أو أقل في الشهر	عدة مرات في الشهر	مرة في الأسبوع	عدة مرات في الأسبوع	كل يوم
2	أشعر بالتعب والإرهاك في نهاية الدوام.							
3	أشعر بالإرهاق عندما استيقظ في الصباح وأمامي يوم عمل آخر.							
4	إن العمل مع الناس طوال اليوم يسبب لي التوتر.							
5	أشعر بأن عملي يحرقني.							
6	أشعر بالإحباط من وظيفتي.							
7	أشعر بأنني أجهد نفسي كثيراً في هذه الوظيفة.							
8	العمل مباشرة مع الناس يسبب لي ضغطاً كثيرة.							
9	أشعر بأنني على وشك السقوط.							
10	أشعر بأنني أعامل بعض المراجعين معاملة غير إنسانية.							
11	أصبحت أكثر قسوة على الناس منذ أن توليت هذه الوظيفة.							

م	العبارات	0	1	2	3	4	5	6
12	أشعر بالقلق من هذه الوظيفة التي جعلتني قاسي القلب.	لا	عدة مرات في السنة أو أقل	مرة أو أقل في الشهر	عدة مرات في الشهر	مرة في الأسبوع	عدة مرات في الأسبوع	كل يوم
13	لا أهتم بما يحدث لبعض المراجعين.							
14	أشعر بأن المراجعين يوجهون لي اللوم بسبب بعض مشكلاتهم.							
15	أفهم بسهولة كيف يشعر المراجعون تجاه بعض الأمور.							
16	أتعامل مع مشكلات المراجعين بكفاءة عالية.							
17	أشعر من خلال عملي بأنني أؤثر إيجابياً في حياة الآخرين.							
18	أشعر بحيوية زائدة.							
19	أستطيع بكل سهولة خلق جو مريح مع المراجعين.							
20	أشعر بالسعادة بعد العمل على مقربة من المراجعين.							
21	حفظت الكثير من الأشياء المهمة في هذه الوظيفة.							
22	أتعامل في عملي مع المشكلات بدهوء تام.							

مقياس نمط الشخصية «أ»

الرجاء توضيح إلى أي مدى «توافق» أو «لا توافق» على العبارات الآتية ومدى انطباقها عليك أو على سلوكك (الرجاء لا تترك أي عبارة دون إجابة).

العبارات	غير موافق بشدة 1	غير موافق 2	محايد موافق 3	موافق 4	موافق بشدة 5
(1) التوجه نحو الإنجاز:					
أنا أعمل أسرع من الآخرين.					
أنا أتطلع إلى أن يكون عملي عالي الجودة.					
أقوم بعمل جيد.					
أحب الوظيفة التي فيها تتحد.					
أشعر بالمسؤولية تجاه عملي.					
أحاول باستمرار تطوير عملي.					
أرغب في أن أنجز عملي بطريقة أفضل.					
أنا موظف ذو ضمير حي.					
(2) الانزعاج:					
لا أستطيع أن أتحمل الناس عندما لا يفهمون ما أقول لهم فوراً.					
عندما يضايقني أحد الأشخاص، أريد عليه بأسلوب قاس.					
يقول الناس أحياناً إنني سريع الانفعال.					
أفقد صبري عندما يتأخر الناس عن موعدهم.					
عندما أغضب من شخص ما، لا أريد أن أعمل معه/ معها بعد ذلك.					
لا أستطيع العمل مع أناس يجدون صعوبة في اتخاذهم القرارات.					

العبارات	غير موافق بشدة 1	غير موافق 2	محايد موافق 3	موافق 4	موافق بشدة 5
عندما يعمل زملائي مثلي جيد، سوف تكون قادرين على إنجاز أكبر.					
عندما يرتكب أحدهم خطأ ما، فإني أصارحه بهذا الخطأ.					
(3) المتافسة:					
أقارن دائماً إنجازاتي في العمل بإنجازات الآخرين.					
أحاول جاهداً أن أؤدي عملي بشكل أفضل من الآخرين.					
أنا شخص مولع بالإنجاز وأتطلع للنجاح.					
عندما أباذل قصارى جهدي، ليس بالضرورة أنني بذلك أنافئ زملائي.					
أتضايق عندما يرقى أحد زملائي.					
يزعجني أن أرى شخصاً آخر متكاسلاً بينما أنا أعمل جيد.					
أقوم بأفضل ما عندي لإرضاء الإدارة.					
لا أعود للمنزل قبل الانتهاء من الأعمال التي خططت لإنجازها.					

مقياس الرغبة في ترك العمل

فيما يأتي مجموعة من العبارات لقياس الرغبة في ترك العمل لديك. الرجاء التكرم بقراءة كل عبارة من العبارات الآتية، ومن ثم تحديد مدى انطباقها عليك بشكل تام، وذلك بوضع علامة X في الخانة المناسبة (الرجاء لا تترك أي عبارة دون إجابة).

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	العبارة
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
					من المحتمل أن أبحث بشكل جدي عن وظيفة في السنة القادمة.
					أفكر كثيراً في ترك هذه الوظيفة.
					قد أبحث عن وظيفة بديلة في السنة القادمة.