

## پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش - نسخه دانشجویان

هدف: بررسی فرسودگی تحصیلی در دانشجویان (از ابعاد عاطفی، شک و بدبینی، خودکارآمدی تحصیلی)

ردیف	عبارات	هرگز	خیلی	نسبتاً کم	گاهی	نسبتاً زیاد	بیشتر	همیشه
۱	احساس می‌کنم که به خاطر انجام فعالیت های مربوط به تحصیل تهی شده‌ام.							
۲	در پایان روز در دانشگاه احساس بی‌رمقی می‌کنم.							
۳	وقتی که صبح مدیر می‌شوم و مجبورم که روزی دیگر را در دانشگاه سپری کنم، احساس خستگی می‌کنم.							
۴	با مطالعه یا حضور در کلاس به من فشار می‌آید.							
۵	به خاطر انجام فعالیت های مربوط به تحصیل احساس فرسودگی می‌کنم.							
۶	از زمان قبولی و ثبت نام در دانشگاه نسبت به دروسم کم‌علاقه شده‌ام.							
۷	نسبت به دروسم شور و شوق کمتری دارم.							
۸	نسبت به اهمیت دروسم تردید دارم.							
۹	نسبت به کاربرد دروسم بیشتر بدگمان شده‌ام.							
۱۰	به طور موثری می‌توانم، مشکلاتی را که در فعالیت های مربوط به تحصیلم بوجود می‌آید را حل کنم.							
۱۱	معتقدم که مشارکت موثری در کلاس ها دارم.							
۱۲	به عقیده خودم دانشجوی خوبی هستم.							
۱۳	وقتی به اهداف تحصیلی ام دست می‌یابم، احساس برانگیختگی می‌کنم.							
۱۴	موارد جالب زیادی را در جریان تحصیل یاد گرفتم.							

							در طول کلاس اطمینان دارم که در انجام کارها موثرم.	۱۵
--	--	--	--	--	--	--	---	----

### روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه از از مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش یا مزلاچ توسط رستمی، عابدی و همکاران (۱۳۹۰) استخراج گردیده است. طیف پاسخگویی آن از نوع ۷ ارزشی بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	هرگز	خیلی	نسبتاً کم	گاهی	نسبتاً زیاد	پیشتر	همیشه
امتیاز	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶

البته باید دقت کرد که این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۱۰ تا ۱۵ معکوس شده و به صورت جدول زیر در می آید:

گزینه	هرگز	خیلی	نسبتاً کم	گاهی	نسبتاً زیاد	پیشتر	همیشه
امتیاز	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰

### ابعاد پرسشنامه

پرسشنامه فوق دارای سه بعد بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است:

سوال مربوطه	بعد
۱-۷	خستگی عاطفی
۸-۹	شک و بدبینی
۱۰-۱۵	خودکارآمدی تحصیلی

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. نمره های بالا در بعد خستگی عاطفی و بعد شک و بدبینی نشان دهنده فرسودگی تحصیلی اند. در مورد بعد خودکارآمدی

تحصیلی، نمره های پایین نشان دهنده فرسودگی تحصیلی اند، که البته همانطور که قبلا بدان اشاره شد، نمرات سوالات مربوط به بعد خودکارآمدی تحصیلی به صورت معکوس نمره گذاری می شود.

### روایی و پایایی

در پژوهش رستمی و همکاران (۱۳۹۰) روایی همگرا و واگرای پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش (با پرسشنامه افسردگی دانشجویان و مقیاس علاقه به رشته) قابل قبول بدست آمد که در جدول زیر ارائه شده اند:

روایی همگرا	روایی واگرا	بعد
۰/۷۴	-۰/۲۱	خستگی عاطفی
۰/۵۰	-۰/۵۳	شک و بدبینی
۰/۵۰	-۰/۳۲	خودکارآمدی تحصیلی

همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (+۱) به معنای پایایی کامل قرار می گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش در جدول زیر ارائه شده است:

#### مقدار آلفای کرونباخ در پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش

پایایی	بعد
۰/۸۹	خستگی عاطفی
۰/۸۴	شک و بدبینی
۰/۶۷	خودکارآمدی تحصیلی

منبع: رستمی، زینب، عابدی، محمدرضا، بی شوفلی، ویلمار، (۱۳۹۰)، هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. رویکردهای آموزشی نوین، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان، سال ششم، شماره ۱، شماره پیاپی ۱۳.

*burnout. - Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced Journal of Occupational Behavior, 2, 99113*