www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۲/۲۰ ۰۳:۱۲

پرسشنامه فرسودگی شغلی گلدارد (GBI)

همکار گرامی

این پرسشنامه را با گذاشتن علامت ضربدر (*) بر روی نشانه (I) مناسب در هر یک از مقیاس‌های انـدازه‌گیـری زیـر، پاسخ دهید.

برای مثال:

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... X I

در این مثال علامت * به معنی موافق است.

۱- نگرشی مثبت به مشاوره و روان‌درمانی دارم و فکر می‌کنم که کار واقعاً باارزشی است.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲- در روز کارهای بسیار زیادی هست که باید انجام دهم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳- من همیشه با مراجعان به عنوان انسان و شخص ارتباط برقرار می‌کنم، و بـا آنهـا صـرفاً بـه عنـوان مراجعـان یـا موردهایی که باید رسیدگی شوند، رفتار نمی‌کنم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۴- همیشه تمایل دارم کار بیش از حد انجام دهم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۵- زندگی شخصی من در اثر کار مشاوره‌ام رنج‌آور شده است.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۶- احساس می‌کنم مثل این که نیاز دارم اشتباهات و بی‌کفایتی‌های خود را پنهان کنم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۷- وقتی به خانه می‌روم معمولاً مراجعانم را فراموش می‌کنم و به بقیه زندگیم می‌پردازم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

www.noormags.ir
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۲/۲۰ ۰۳:۱۲

۸- مراجعان را برای مشکلاتشان سرزنش نمی‌کنم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۹- معمولاً با انتظاری لذت‌بخش منتظر آمدن مراجعان هستم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۱۰- کارهای انجام نشده بسیاری وجود دارد، و من نمی‌توانم کارم را آنطور که فکر می‌کنم بهترین است انجام دهم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۱۱- نظام کاری نیاز به تغییر دارد، اما من قدرت تغییر آن را ندارم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۱۲- اغلب دلم می‌خواهد به مراجعان بگویم:«فکر می‌کنید فقط شما مشکل دارید، و من مشکلی ندارم؟»

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۱۳- برای من راحت و آسان است که درباره احساساتم با دیگر مشاوران و روان‌درمانگران صحبت کنم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۱۴- احساس می‌کنم از لحاظ هیجانی تهی شده‌ام.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۱۵- اصلاً نمی‌توانم با برخی از مراجعانم کنار بیایم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۱۶- احساس می‌کنم مثل این که توانایی ارتباط برقرار کردن با احساسات بعضی مراجعان را دارم از دست می‌دهم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۱۷- کار مشاوره و روان‌درمانی کلاً یک خدمت بدون پاداش است.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۱۸- مردم احترام بسیاری برای مشاوران و روان‌درمانگران قائلند.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

www.mhrn.net

۱۹- بسیاری از مراجعان سزاوار رنج کشیدن هستند، برای این که برطبق معیارهای اخلاقی مناسب زندگی نمی‌کنند.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۰- واقعاً نیاز دارم که مدتی کار مشاوره و روان‌درمانی را کنار بگذارم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۱- احساس گرم و دوستانه‌ای نسبت به مشاوران و روان‌درمانگران همکارم دارم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۲- معتقدم سطح کیفی کار مشاوره و روان‌درمانی من در حال بهتر شدن است.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۳- ارتباط من با مراجعان در اثر نگرش‌های منفی‌ام رنج‌آور شده است.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۴- اغلب وقتی که می‌شنوم مراجع مرتکب چه اعمالی شده است، احساس خشم می‌کنم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۵- احساس می‌کنم از لحاظ جسمی سالم و پرانرژی هستم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۶- مراجعان همیشه زیاده‌خواه و خودمحورند و نسبت به تلاش‌های من قدرشناس نیستند.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۷- کار مشاوره و روان‌درمانی باعث پیشرفت من در زندگی می‌شود و به من القاء می‌کند که به پیش بروم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۸- کار مشاوره و روان‌درمانی انرژی زیادی از من می‌گیرد و من انرژی به اندازه کافی ندارم که برای خانواده و دوستانم بگذارم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۲۹- احساس می‌کنم مراجعان مرا خسته می‌کنند.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

www.noon.net
تاریخ انتشار
۱۴۰۲/۰۸/۲۰ ۰۳:۰۳

۳۰- نمی‌توانم در محل کار مشاوره فشارهای درونی‌ام را تخلیه کنم، من باید در همه حال آرام، صبور و مراقب باشم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳۱- احساس می‌کنم مجذوب و شیفته ارزش کار مشاوره و روان‌درمانی هستم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳۲- اغلب تحت تأثیر احساسات و هیجانات منفی مراجعان قرار می‌گیرم و خودم هم احساس آشفتگی یا خشم می‌کنم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳۳- اغلب تمایل دارم که مراجع هر چه زودتر برود.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳۴- من می‌دانم که سرپرستم درباره عملکرد من به عنوان یک مشاور یا روان‌درمانگر، چه نظری دارد.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳۵- مؤسسه‌ای که برای آن کار می‌کنم واقعاً برای من ارزش قائل است و کار من در آنجا مورد قدردانی قرار می‌گیرد.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳۶- احساس ناامیدی می‌کنم، هیچ‌کس نمی‌تواند به همه مشکلات محیط کار سروسامان بدهد.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳۷- بندرت پاسخ‌های غیرارادی و بدون تعمق یا تفکر می‌دهم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳۸- کار مشاوره و روان‌درمانی به من احساس رضایتی را که در ابتدا انتظار داشتم از آن به دست آورم، داده است.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۳۹- احساس می‌کنم بیشتر مواقع کاملاً زودرنج، تندخو و تحریک‌پذیر هستم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

۴۰- بندرت احساس تنش و ناراحتی می‌کنم.

کاملاً مخالف مخالف نسبتاً مخالف نمی‌دانم نسبتاً موافق موافق کاملاً موافق

I ..... I ..... I ..... I ..... I ..... I I

www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۲/۲۰ ۰۳:۱۲

پرسشنامه فرسودگی شغلی گلدارد (GBI)

پرسشنامه فرسودگی شغلی گلدارد[1] شاخصی برای تعیین میزان فرسودگی شغلی مشاوران و روان‌درمانگران است و توسط دیوید گلدارد[2] (۱۹۸۹) ساخته شده است. این پرسشنامه یک مقیاس درجه‌بندی هفتگانه است و دارای ۴۰ آیتم یا ماده بوده و به روش لیکرت[3] ساخته شده است. در روش لیکرت، ابتدا تعداد زیادی از اظهار نظرهای مساعد و نامساعد در رابطه با نگرش نسبت به یک موضوع درباره گروه بزرگی از آزمودنی‌ها اجرا می‌شود. آزمودنی‌ها نظر خود را به صورت پاسخ‌های«کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم» در برابر هر یک از اظهار نظرها مشخص می‌کنند (شریفی، ۱۳۷۲؛ ص ۴۱۷)//

پرسشنامه فرسودگی شغلی گلدارد یک مقیاس طبقه‌ای مرتب شده[4] است و طبقه‌های آن در یک معنای کمی با یکدیگر ارتباط داشته، در مقیاسی با طبقه‌های مرتب شده بیان می‌شود. در پرسشنامه‌های شخصیتی، اغلب گزاره‌های خاصی وجود دارد که پاسخ‌دهنده موظف است طرز فکر خود را نسبت به آن گزاره در مقیاسی که دارای طبقه‌های«کاملاً موافق، موافق، بی‌تفاوت، مخالف، کاملاً مخالف» است مشخص کند. در اینجا طبقه‌ها با نظم و ترتیب مشخصی مرتب می‌شود و به همین دلیل این نوع مقیاس را طبقه‌ای مرتب شده گویند (هومن، ۱۳۷۳؛ ص ۱۹۱ و ۱۹۲).

روش اجرا و نمره‌گذاری

پرسشنامه فرسودگی شغلی گلدارد توسط مشاور یا روان‌درمانگر تکمیل می‌گردد و دارای دستورالعمل ویژه‌ای است. از آزمودنی خواسته می‌شود که با گذاردن علامت (*) برروی نشانه (I) در هر یک از مقیاس‌های اندازه‌گیری، به پرسشنامه پاسخ دهد.

روش نمره‌گذاری به این ترتیب است که هر ماده GBI نمره‌ای از ۱ تا ۷ می‌گیرد. ماده‌های شماره ۱، ۳، ۴، ۷، ۸، ۹، ۱۳، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۲۵، ۲۷، ۳۱، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۴۰ به صورت زیر نمره‌گذاری می‌شوند:

کاملاً مخالف	۷
مخالف	۶
نسبتاً مخالف	۵
نمی‌دانم	۴
نسبتاً موافق	۳
موافق	۲
کاملاً موافق	۱

ماده‌های شماره ۲، ۵، ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۶، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۳، ۳۶، ۳۹ به صورت زیر نمره‌گذاری می‌شوند:

کاملاً مخالف	۱

[1] - Geldard Burnout Inventory (GBI)
[2] - David Geldard
[3] - Renisis Likert
[4] - ordered categorical scale

www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۲/۰۵

مخالف	۲
نسبتاً مخالف	۳
نمی‌دانم	۴
نسبتاً موافق	۵
موافق	۶
کاملاً موافق	۷

از آزمودنی خواسته می‌شود که پس از تکمیل پرسشنامه، نمره را در سمت راست صفحه در کنار هر ماده بنویسد. برای بدست آوردن نمره کل فرسودگی شغلی، نمرات همه ماده‌ها با یکدیگر جمع می‌شود و با استفاده از کلید پرسشنامه نتایج آن تفسیر می‌گردد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
www.mhrn.net