

ŠKÁLA KVALITY PROFESNÍHO ŽIVOTA (ProQOL-CZ)

PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE SCALE (ProQOL)

Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue

(ProQOL) Version 5 (2009)

Když pomáháte lidem, jste v přímém kontaktu s jejich životy. Pravděpodobně již máte zkušenosti, že Váš soucit s lidmi, kterým pomáháte, může mít na Vás pozitivní nebo negativní vliv. Níže jsou uvedena tvrzení (pozitivní i negativní) týkající se Vašich zkušeností jako pomáhajícího. Zamyslete se nad každým tvrzením o Vás a vaší současné pracovní situaci v oblasti pomáhání. Označte číslem, které reálně vyjadřuje, jak často jste zažil/a tyto situace v posledních 30 dnech.

1 = nikdy 2 = zřídka 3 = někdy 4 = často 5 = velmi často

- _____ 1. Jsem šťastný/á.
- _____ 2. Příliš se zaměstnávám myšlenkami na lidi, kterým pomáhám.
- _____ 3. Mám pocit uspokojení z toho, že mohu pomáhat lidem.
- _____ 4. Cítím se být "propojen/a" s druhými.
- _____ 5. Při neočekávaných zvucích sebou trhnu nebo se polekám.
- _____ 6. Po práci s těmi, kterým pomáhám, se cítím posílen/a.
- _____ 7. Je pro mě náročné oddělit svůj osobní a pracovní život.
- _____ 8. Nejsem tak produktivní v práci, protože nespím kvůli traumatickým zážitkům lidí, kterým pomáhám.
- _____ 9. Myslím, že mě mohl ovlivnit traumatický stres těch, kterým pomáhám.
- _____ 10. Jako pomáhající mám pocit, jako kdyby z mé práce nebylo úniku.
- _____ 11. Kvůli pomáhání se z různých věcí cítím ve velkém napětí.
- _____ 12. Mám rád/a svoji práci pomáhajícího.
- _____ 13. Cítím se depresivně kvůli traumatickým zážitkům lidí, kterým pomáhám.
- _____ 14. Cítím se tak, jako kdybych zažíval/a trauma někoho, komu pomáhám.
- _____ 15. Moje životní filozofie mi pomáhá vydržet v mé práci.
- _____ 16. Těší mě, jak dokážu držet krok s technikami a postupy v pomáhání.
- _____ 17. Jsem tím, kým jsem vždy chtěl/a být.
- _____ 18. Má práce mě uspokojuje.
- _____ 19. Cítím se vyčerpan/a ze své práce.
- _____ 20. Mám kladné myšlenky a pocity o těch, kterým pomáhám, a o tom, jak bych jim mohl/a pomoci.
- _____ 21. Cítím se "zahlceně", protože moje pracovní vytížení se zdá být nekonečné.
- _____ 22. Věřím, že mohu něco změnit prostřednictvím své práce.
- _____ 23. Vyhýbám se určitým aktivitám nebo situacím, protože mi připomínají děsivé zážitky lidí, kterým pomáhám.
- _____ 24. Jsem hrdý/á na to, že mohu pomáhat.
- _____ 25. Jako důsledek své práce mám vtíravé a děsivé myšlenky.
- _____ 26. Cítím se být „pohlcný/á“ systémem.
- _____ 27. Myslím si, že jsem jako pomáhající úspěšný/á ve své práci.
- _____ 28. Nedokážu si vybavit důležité části své práce s oběťmi traumat.
- _____ 29. Jsem velmi starostlivý člověk.
- _____ 30. Jsem šťastný/a, že jsem si vybral/a tuto práci.