

Profesionální stupnice kvality života (ProQOL-CZ)

Professional Quality of Life Scale (ProQOL)

Když pomáháte lidem, jste v přímém kontaktu s jejich životy. Pravděpodobně již máte zkušenosti, že Vaše soucítění s těmi, kterým pomáháte, může mít na Vás pozitivní nebo negativní vliv. Níže jsou uvedena tvrzení (pozitivní i negativní) týkající se Vašich zkušeností jako pomáhajícího. Zvažte každé následující tvrzení z Vašeho pohledu a z pohledu Vaší současné pracovní situace. Označte číslo, 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/ná.
- _____ 2. Při pomáhání jsem soustředěn/a na více než jednu osobu.
- _____ 3. Mám pocit uspokojení z toho, že mohu pomáhat lidem.
- _____ 4. Mám pocit, že jsem „propojen/a“ s ostatními lidmi.
- _____ 5. Trhnu sebou nebo se leknu, když slyším nečekaný zvuk.
- _____ 6. Po práci s těmi, kterým pomáhám, se cítím posílen/a.
- _____ 7. Připadá mi těžké oddělit svůj osobní život od pracovního (pomáhání) života.
- _____ 8. Nejsem tak produktivní v práci, protože nespím kvůli traumatických zkušeností těch, kterým pomáhám.
- _____ 9. Myslím, že jsem ovlivněn/a stresem z traumatických zážitků těch, kterým pomáhám.
- _____ 10. Jako pomáhající se cítím být „uvězněn/a“ svou prací.
- _____ 11. Z různých záležitostí své práce (pomáhání) se cítím být „na hraně“.
- _____ 12. Mám rád/a svoji práci jako pomáhající.
- _____ 13. Mám deprese z traumatických zážitků těch, kterým pomáhám.
- _____ 14. Mám pocit, že prožívám trauma někoho, kterému jsem pomohl/a.
- _____ 15. Mám víru, která mě posiluje.
- _____ 16. Jsem rád/a, že jsem schopen/a držet krok s (pomáhajícími) technikami a postupy.
- _____ 17. Jsem tím, kým jsem vždy chtěl/a být.
- _____ 18. Má práce mě uspokojuje.
- _____ 19. Cítím se vyčerpan/a ze své práce (pomáhání).
- _____ 20. Mám dobré myšlenky a pocity z těch, kterým pomáhám a z toho, jak jim mohu pomoci.
- _____ 21. Cítím se zavalen/a nekonečným objemem práce.
- _____ 22. Věřím, že svoji práci mohu něco změnit.
- _____ 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 následek své práce (pomáhání) mám vtíravé a děsivé myšlenky.
- _____ 26. Cítím se být „uvěznutý/á“ v systému.
- _____ 27. Myslím si, že jsem úspěšný/á jako pomáhající.
- _____ 28. Nedokážu si vzpomenout na důležitý podíl mé práce s oběťmi traumat.
- _____ 29. Jsem velmi starostlivý/á (pečující).
- _____ 30. Jsem velmi rád/a, že jsem si vybral/a tuto práci.