

Professional Quality of Life Scale

טפול באחרים גורמת לך להיות במגע ישיר עם החיים של אחרים. כפי שבוודאי כבר התנסית, לחמלה שלך לגבי אלה שאתה מטפל להם, יש אספקטים שליליים וחיוביים. אנחנו מבקשים לשאול אותך לגבי החוויות שלך, חיוביות ושלייליות, כמטפל באחרים. בחן כל אחת מהשאלות הבאות לגביך ולגבי מצבך הנוכחי. בחר במספר שמציין באופן המדויק ביותר את מספר הפעמים בהן הייתה קביעה זו נכונה לגביך בשבועה האחרון.

לעתים מאוד קרובות	לעתים קרובות	לעתים	מספר פעמים	מעט	אף פעם	
5	4	3	2	1	0	1. אני שמחה.
5	4	3	2	1	0	2. אני טרודה במחשבות על אנשים להם אני עוזרת.
5	4	3	2	1	0	3. אני מוצאת סיפוק מיכולתי לעזור לאנשים.
5	4	3	2	1	0	4. אני מרגישה קשורה לאחרים.
5	4	3	2	1	0	5. אני קופצת או נבהלת כתוצאה מרעשים בלתי צפויים.
5	4	3	2	1	0	6. אני חשה מלאה אנרגיה לאחר שאני עוסקת בעזרה לאחרים.
5	4	3	2	1	0	7. קשה לי לעשות הפרדה בין חיי הפרטים לחיי כעוזר לאחרים.
5	4	3	2	1	0	8. האירועים הטראומטיים שחוו אנשים להם עזרת, מדירים שינה מעיני.
5	4	3	2	1	0	9. אני חושבת שיתכן ו"נדבקתי" מהלחץ הטראומטי של אלו בהם אני מטפלת.
5	4	3	2	1	0	10. אני חשה "תקועה" בעבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	11. בשל עבודתי כעוזרת לאנשים, אני מרגישה "על הקצה" לגבי דברים שונים.
5	4	3	2	1	0	12. אני אוהבת את עבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	13. אני מרגישה מדוכאת כתוצאה מעבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	14. אני חשה כאילו אני חווה את הטראומות של אנשים להם עזרת.

לעתים קרובות מאוד	לעתים קרובות	לעיתים	מספר פעמים	מעט	אף פעם	
5	4	3	2	1	0	15. יש לי אמונות המחזיקות אותי .
5	4	3	2	1	0	16. אני מרוצה ממידת העדכון שלי בטכניקות ובשיטות עזרה לאנשים .
5	4	3	2	1	0	17. אני האדם שתמיד רציתי להיות.
5	4	3	2	1	0	18. עבודתי גורמת לי סיפוק.
5	4	3	2	1	0	19. אני מרגישה/ מותש/ת בשל עבודתי כעוזר/ת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	20. יש לי מחשבות ורגשות חיוביים לגבי אלו שאני עוזר/ת להם ולגבי הדרכים בהם אני מסייע/ת להם.
5	4	3	2	1	0	21. אני חש/ה מוצף/ת מכמות והיקף העבודה, עמה אני נדרש/ת להתמודד.
5	4	3	2	1	0	22. אני מאמין/ה כי אני יכול/ה לחולל שינוי תודות לעבודתי בעזרה לאנשים.
5	4	3	2	1	0	23. אני נמנע/ת מפעילויות או מצבים מסוימים כי הם מזכירים לי חוויות מפחידות של האנשים להם אני עוזר/ת.
5	4	3	2	1	0	24. אני מתכנן/ת לעסוק בעזרה לאנשים זמן ממושך.
5	4	3	2	1	0	25. אני נתקף/ת במחשבות מפחידות פתאומיות, שעולות וצצות כתוצאה מעבודתי כעוזר/ת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	26. אני מרגישה/ "תקוע/ה" בגלל המערכת.
5	4	3	2	1	0	27. אני חש/ה שאני מצליח/ה בתפקידי כעוזר לאנשים.
5	4	3	2	1	0	28. אני לא זוכר/ת חלקים חשובים של עבודתי עם נפגעי טראומה.
5	4	3	2	1	0	29. אני אדם רגיש יתר על המידה.
5	4	3	2	1	0	30. אני שמח/ה שבחרתי לעסוק בעבודה זו.