

## Шкала профессиональных жизненных качеств (PROQOL)

### Сострадание, Удовлетворение и Усталость (ProQOL) Версия 5 (2009)

Помогая людям, вы имеете прямой контакт с их жизнью. Вероятно вы заметили, что ваше сострадание к тем, кому вы помогаете, может оказывать на вас как положительное, так и отрицательное влияние. Ниже приведены несколько вопросов, касающиеся вашего положительного и отрицательного опыта в качестве помощника. Рассмотрите каждый из приведенных вопросов относительно себя и своей конкретной рабочей ситуации. Выберите число, точно отражающее, как часто вы находились в этих состояниях за последние 30 дней.

**1 = Никогда    2 = Редко    3 = Иногда    4 = Часто    5 = Очень часто**

- \_\_\_ 1. Я счастлив.
- \_\_\_ 2. Я помогаю двум или более людям.
- \_\_\_ 3. Я получаю удовлетворение от того, что могу помочь людям.
- \_\_\_ 4. Я чувствую связь с окружающими.
- \_\_\_ 5. Я подпрыгиваю или пугаюсь от неожиданных звуков.
- \_\_\_ 6. Я приободряюсь после работы с теми, кому помогаю.
- \_\_\_ 7. Мне трудно отделить свою личную жизнь от работы в качестве помощника.
- \_\_\_ 8. Я не настолько продуктивен на работе, потому что не могу спокойно спать из-за трудностей, которые проходит человек, которому я помогаю.
- \_\_\_ 9. Я думаю, что на меня может повлиять стресс тех людей, которым я помогаю.
- \_\_\_ 10. Я чувствую себя в ловушке от того, что помогаю.
- \_\_\_ 11. Из-за того, что я помогаю, я часто чувствую себя «на взводе» от некоторых вещей.
- \_\_\_ 12. Мне нравится помогать.
- \_\_\_ 13. Я чувствую расстройство из-за переживаний людей, которым помогаю.
- \_\_\_ 14. Я чувствую, что сам переживаю травмы тех, кому помогаю.
- \_\_\_ 15. У меня есть убеждения, которые укрепляют меня.
- \_\_\_ 16. Я доволен тем, насколько умею пользоваться методиками и протоколами.
- \_\_\_ 17. Я тот, кем всегда хотел быть.
- \_\_\_ 18. Меня удовлетворяет моя работа.
- \_\_\_ 19. Меня тревожит моя работа помощника.
- \_\_\_ 20. Я счастлив думая о тех, кому я помог и как я мог им помочь.
- \_\_\_ 21. Я чувствую себя подавленным, потому что моя работа кажется бесконечной.
- \_\_\_ 22. Я верю, что могу что-то изменить своей работой.
- \_\_\_ 23. Я избегаю конкретных мероприятий и ситуаций, потому что они напоминают мне об ужасных переживаниях тех людей, которым я помогаю.
- \_\_\_ 24. Я горжусь тем, что могу помогать.
- \_\_\_ 25. В результате моей помощи у меня появились навязчивые пугающие мысли.
- \_\_\_ 26. Я чувствую себя «увязшим» в системе.
- \_\_\_ 27. Я думаю, что я «успешен», как помощник.
- \_\_\_ 28. Я не могу вспомнить важных частей своей работы с травмированными пациентами.
- \_\_\_ 29. Я очень заботливый человек.
- \_\_\_ 30. Я счастлив, что выбрал эту работу.

© Б. Хандэлл Стамм, 2009. *Профессиональные качества жизни: Сострадание, Удовлетворение и Усталость Версия 5 (ProQOL)*. /www.isu.edu/~bhstamm или www.proqol.org. Этот тест можно свободно копировать пока:

(a) автор известен, (b) не внесены никакие изменения, (c) он не продается.

### Количество очков и их значение

Посчитайте очки за приделанный вами тест и сопоставьте их с описанием ниже.

Подсчет

1. Убедитесь, что вы ответили на все вопросы.
2. Вернитесь к вопросам 1, 4, 15, 17 и 29 и пересчитайте свои очки. Например, если вы выбрали вариант 1, напишите 5 рядом с ним. Мы просим пересчитать количество очков, потому что выяснили, что тест работает лучше, если пересчитать их.

Вы написали	Измените на
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

Чтобы узнать итог на **Сострадание Удовлетворение**, добавьте свои очки на вопросы 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30.

Сумма моих вопросов на Сострадание Удовлетворение была:	Итак, моя оценка равна:	Мой уровень Сострадания Удовлетворения
22 или меньше	43 или меньше	Низкий
Между 23 и 41	Около 50	Средний
42 и больше	57 и больше	Высокий

Чтобы узнать ваш счет на **сгорание**, добавьте свои очки на вопросы 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26 and 29. И найдите свой результат в таблице ниже.

Сумма моих вопросов на сгорание была:	Итак, моя оценка равна:	Мой уровень сгорания
22 или меньше	43 или меньше	Низкий
Между 23 и 41	Около 50	Средний
42 и больше	57 и больше	Высокий

Чтобы узнать свой счет на **вторичный травматический стресс**, добавьте свои очки на вопросы 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28. И найдите свой результат в таблице ниже.

Сумма моих вопросов на средний травматический стресс была:	Итак, моя оценка равна:	Мой уровень среднего травматического стресса
22 или меньше	43 или меньше	Низкий
Между 23 и 41	Около 50	Средний
42 и больше	57 и больше	Высокий

© Б. Хандэлл Стамм, 2009. *Профессиональные качества жизни: Сострадание, Удовлетворение и Усталость Версия 5 (ProQOL)*. /www.isu.edu/~bhstamm или www.proqol.org. Этот тест можно свободно копировать пока:

(a) автор известен, (b) не внесены никакие изменения, (c) он не продается.

### ВАШ РЕЗУЛЬТАТ ПО ТЕСТУ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА В ЖИЗНИ.

Ваш личный счет, основанный на ваших ответах, ниже. Если у вас есть какие-либо сомнения, вы должны их обсудить со специалистами по физическому и психическому здоровью.

#### **Сострадание Удовлетворение \_\_\_\_\_**

Сострадание Удовлетворение это то, какое удовольствие вы получаете от того, что делаете хорошо свою работу. Например, вы можете получать удовольствие от того, что помогаете другим через свою работу. Вы можете чувствовать позитив от коллег, или от возможности вносить вклад в рабочую обстановку, или даже на благо общества. Высший счет этой характеристики означает наибольшее удовлетворение от ваших способностей быть эффективным и заботливым на работе.

Среднее число – 50 (SD 10; шкала надежности альфа .88). У 25% более 57 очков, и у 25% меньше 43. Если вы в более высоком диапазоне, вы, вероятно, получаете хорошее профессиональное удовлетворение от своего положения. Если вы набрали меньше 40 очков, вы, возможно, столкнетесь с проблемами на работе, или могут быть другие причины – например, вы можете получать удовлетворение от мероприятий, отличных от вашей работы.

#### **Сгорание \_\_\_\_\_**

У большинства людей есть интуитивное мнение о том, что значит сгореть. С исследовательской точки зрения сгорание является одним из элементов усталости от сострадания. Оно ассоциируется с чувством безнадежности и трудностями, связанными с выполнением работы или эффективности ее выполнения. Эти негативные чувства обычно начинаются постепенно. Они могут вызывать ощущение, что ваши усилия не приносят пользы, или могут ассоциироваться с очень трудоемкой работой или нехваткой необходимого оборудования. Высокие баллы этого показателя означают, что у вас повышен риск сгорания.

Средний уровень сгорания -50 (SD 10; шкала надежности альфа .75). У 25% людей более 57 очков, и у 25% меньше 43. Если ваш счет менее 18, это отражает положительные чувства о вашей способности быть эффективным на работе. Если ваш счет более 57, то вам стоит подумать о том, что на работе заставляет вас чувствовать себя неэффективными на вашей должности. Ваш счет может отражать ваше настроение; возможно у вас был “плохой день”, или вам надо немного передохнуть. Если высокие оценки сохраняются, или отражается в других переживаниях, это может стать причиной для беспокойства.

### **Средний Травматический Стресс**

Вторым компонентом Усталости Сострадания (УС) является средний травматический стресс (СТС). Речь идет о вашей работе, связанной с вторичным подверженностью экстремально или травматически стрессовым событиям. Развитие проблем, связанных с травмами других – редкое явление, но это случается со многими людьми, заботящимися о тех, с кем случалась экстремальная или травматическая стрессовая ситуация. Например, вы могли много раз слышать истории о травматических вещах, происходивших с другими людьми, под общим названием Подставные Травматизации. Вы можете наблюдать или сами обеспечивать лечение людей, переживших ужасные события. Если ваша работа напрямую связана с опасностью, вы солдат, или военный медик, то это является первичным, а не вторичным воздействием. Однако, если вы подвержены травматическим событиям других людей вследствие вашей работы, такой как оказание помощи пострадавшим, или тем, кто находится в военном медицинском реабилитационном центре, то это будет вторичное воздействие. Симптомы СТС обычно скоротечны в начале и ассоциируются с определенным событием. Это может быть страх, проблемы со сном, связанные с разрушающим событием образы, всплывающие в ваших мыслях, или избегание каких-то вещей, напоминающих вам об этом событии.

Средний уровень этого параметра -50 (SD 10; шкала надежности альфа .81). У 25% людей более 57 очков, и у 25% меньше 43. Если у вас более 57 очков, вам желательно немного подумать, что на работе может вас пугать, или, возможно, есть другая причина, повышающая данный показатель. Тем временем, высокий результат не значит, что у вас есть проблема, это индикатор того, что вам следует проанализировать как вы чувствуете себя на работе и в окружающей вас рабочей обстановке. Возможно вы захотите обсудить это с вашим руководителем, коллегой или профессиональным врачом.

© Б. Хандэлл Стамм, 2009. *Профессиональные качества жизни: Сострадание, Удовлетворение и Усталость Версия 5 (ProQOL)*. /www.isu.edu/~bhstamm или www.proqol.org. Этот тест можно свободно копировать пока:

(a) автор известен, (b) не внесены никакие изменения, (c) он не продается.