

**Kwestionariusz ProQOL<sup>®</sup>**  
wersja 5, 2009

Pomagając innym ludziom mamy bezpośredni kontakt z ich życiem. Być może zauważył/a Pan/i, że zaangażowanie w pomoc innym może oddziaływać na nas w pozytywny i negatywny sposób. Poniżej znajduje się lista stwierdzeń odnoszących się do Pana/i doświadczeń, tych pozytywnych i negatywnych, które mógł/a Pan/i zebrać w swojej pracy pomagając innym ludziom. Proszę odnieść każde z tych stwierdzeń do siebie i do swojej aktualnej sytuacji w pracy. Odpowiadając należy zakreślić cyfrę, która najlepiej odzwierciedla, jak często doświadczał/a Pani podobnych rzeczy w ciągu ostatnich 30 dni.

	1	2	3	4	5
	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często
1. Jestem szczęśliwy/a.	1	2	3	4	5
2. Jestem zaabsorbowany/a osobami, którym pomagam.	1	2	3	4	5
3. Czerpię zadowolenie z tego, że mogę pomagać ludziom.	1	2	3	4	5
4. Czuję więź z innymi ludźmi.	1	2	3	4	5
5. Przestraszam się lub niewspółmiernie silnie reaguję na niespodziewane odgłosy.	1	2	3	4	5
6. Czuję się pełny/a energii po pracy z tymi, którym pomagam.	1	2	3	4	5
7. Trudno mi oddzielić moje życie osobiste od mojego życia jako osoby udzielającej pomocy.	1	2	3	4	5
8. Nie jestem do końca efektywny/a w pracy, bo zamartwiam się traumatycznymi doświadczeniami osób, którym pomagam.	1	2	3	4	5
9. Myślę, że może na mnie oddziaływać traumatyczny stres osób, którym pomagam.	1	2	3	4	5
10. W mojej pracy czuję się jakbym był/a w sytuacji bez wyjścia.	1	2	3	4	5
11. Z powodu mojej pracy czuję, że jestem na granicy wytrzymałości w wielu sprawach.	1	2	3	4	5
12. Lubię moją pracę, bo pomagam innym.	1	2	3	4	5
13. Czuję się przygnębiony/a z powodu traumatycznych doświadczeń osób, którym pomagam.	1	2	3	4	5
14. Czuję się tak, jakbym to ja doświadczał/a traumy, która spotkała osobę, której pomagam.	1	2	3	4	5
15. To w co wierzę utrzymuje mnie w równowadze.	1	2	3	4	5
16. Jestem zadowolony/a z tego, że potrafię wykorzystać nowe techniki i sposoby pomagania.	1	2	3	4	5
17. Jestem tym, kim zawsze chciałem/am być.	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często
18. Moja praca sprawia, że czuję się zadowolony/a.	1	2	3	4	5
19. Czuję się wypalony/a z powodu mojej pracy.	1	2	3	4	5
20. Mam pozytywne myśli i odczucia na temat ludzi, którym pomagam i tego, jak mogę im pomóc.	1	2	3	4	5
21. Czuję się przeciążony/a z powodu nadmiaru obowiązków związanych z pracą.	1	2	3	4	5
22. Wierzę, że moja praca może coś zmienić.	1	2	3	4	5
23. Unikam pewnych działań lub sytuacji, bo przypominają mi przerażające doświadczenia, które były udziałem ludzi, którym pomagam.	1	2	3	4	5
24. Jestem dumny z tego, co mogę uczynić, by pomóc innym.	1	2	3	4	5
25. Moje zaangażowanie w pomaganie innym sprawia, że pojawiają się w mojej głowie natrętne i przerażające myśli.	1	2	3	4	5
26. Czuję, że ugrzęźłem/am w systemie i biurokracji.	1	2	3	4	5
27. Myślę czasami, że odnoszę sukcesy pomagając innym.	1	2	3	4	5
28. Nie mogę przypomnieć sobie ważnych momentów mojej pracy z ofiarami traumatycznych zdarzeń.	1	2	3	4	5
29. Jestem osobą, która bardzo troszczy się o innych.	1	2	3	4	5
30. Jestem szczęśliwy/a, że wybrałem swoją pracę.	1	2	3	4	5