



PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE
Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales – Revision III

Aiutare gli altri La pone a diretto contatto con la vita delle altre persone. Come avrà probabilmente sperimentato, la Sua compassione verso coloro che aiuta ha aspetti sia positivi che negativi. Vorremmo rivolgerLe alcune domande relative alle Sue esperienze, sia positive che negative, come professionista che offre il proprio aiuto. Consideri ognuna delle seguenti affermazioni in relazione a Lei e alla Sua situazione attuale. Scriva con onestà il numero che mostra quanto spesso l'affermazione sia stata veritiera per Lei *negli ultimi trenta giorni*.

0 = mai	1 = raramente	2 = poche volte	3 = piuttosto spesso	4 = spesso	5 = molto spesso
--------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-----------------------	---------------------------------

- _____ 1- Sono felice.
- _____ 2- Sono preoccupato per più di una delle persone che aiuto.
- _____ 3- Traggo soddisfazione dal poter aiutare le persone.
- _____ 4- Mi sento legato agli altri.
- _____ 5- Sobbalzo o sussulto per rumori imprevisti.
- _____ 6- Ho più energia dopo aver lavorato con coloro che aiuto.
- _____ 7- Trovo difficoltà a separare la mia vita privata dalla mia vita come professionista che offre aiuto.
- _____ 8- Sto perdendo il sonno per le esperienze traumatiche di una persona che aiuto.
- _____ 9- Penso di poter essere stato “contaminato” dalle esperienze traumatiche di coloro che aiuto.
- _____ 10- Mi sento intrappolato dal mio lavoro di aiuto.
- _____ 11- Per il mio offrire aiuto, mi sono sentito “sull’orlo di un baratro” in molteplici situazioni.
- _____ 12- Mi piace il mio lavoro come professionista che offre aiuto.
- _____ 13- Mi sento depresso in conseguenza al mio lavoro di aiuto.
- _____ 14- Sento come se stessi provando il trauma di qualcuno che ho aiutato.
- _____ 15- Ho delle convinzioni che mi sostengono.

- _____ 16- Sono soddisfatto di come riesco a stare al passo con le tecniche e i protocolli di aiuto.
- _____ 17- Sono la persona che ho sempre voluto essere.
- _____ 18- Il mio lavoro mi fa sentire soddisfatto.
- _____ 19- Mi sento esausto a causa del mio lavoro come professionista che offre aiuto.
- _____ 20- Ho pensieri e sentimenti positivi riguardo coloro che aiuto e come li potrei aiutare.
- _____ 21- Mi sento sopraffatto dalla quantità di lavoro o dal numero di assistiti di cui mi devo occupare.
- _____ 22- Credo di poter fare la differenza attraverso il mio lavoro.
- _____ 23- Evito certe attività o situazioni perché mi ricordano esperienze paurose delle persone che aiuto.
- _____ 24- Penso di continuare ad offrire il mio aiuto agli altri per molto tempo.
- _____ 25- Come conseguenza del mio aiutare, vengo assalito da improvvisi ed involontari pensieri di paura.
- _____ 26- Mi sento bloccato dal sistema.
- _____ 27- Penso di avere successo come professionista che offre aiuto.
- _____ 28- Non sono in grado di ricordare aspetti importanti del mio lavoro con le vittime di un trauma.
- _____ 29- Sono una persona eccessivamente sensibile.
- _____ 30- Sono felice di aver scelto di fare questo lavoro.