

مقياس "جودة الحياة" المهني

الرضا الناتج عن التعاطف والإعفاء الناتج عن التعاطف

عندما تقدم المساعدة للناس فأنت تكون على صلة مباشرة بحياتهم. وكما قد لاحظت، فإن التعاطف مع من ساعدتهم قد يؤثر عليك بطرق إيجابية وسلبية. يوجد أدناه بعض الأسئلة حول تجاربك (كمقدم للمساعدة) سواء كانت إيجابية أو سلبية. تخيل أن كل الأسئلة موجهة لك حول وضع عملك الحالي. اختر الرقم الذي يعكس بصدق عدد المرات التي واجهت بها هذا الأشياء خلال الثلاثين يوم الماضين.

1 = أبداً 2 = نادراً 3 = أحياناً 4 = غالباً 5 = غالباً بشدة

1. أنا سعيد.
2. أنا مشغول البال بتقديم المساعدة لأكثر من شخص.
3. أشعر بالرضا بسبب مقدرتي على تقديم المساعدة للآخرين.
4. أشعر بالإرتباط بالآخرين.
5. أفزع أو أفزع من مكاني عند سماع الأصوات المفاجئة.
6. أشعر بالإنتعاش والحيوية بعد العمل مع من أساعدتهم.
7. أجد صعوبة في فصل حياتي الشخصية عن حياتي المهنية كمقدم للمساعدة.
8. انخفضت إنتاجيتي في العمل؛ لأنني لا أنام كفاية جرّاء عملي على الصدمات والخبرات التي أصابت أحدهم.
9. أعتقد أنني تأثرت بسبب التوتر الصادم للأشخاص الذين أساعدتهم.
10. أشعر وكأنني سجين لعملي كمقدم للمساعدة.
11. بسبب عملي كمقدم مساعدة، أشعر بالتوتر حول الكثير من الأشياء.
12. أحب عملي كمقدم للمساعدة.
13. أشعر بالإكتئاب بسبب الأحداث الصادمة التي تعرض لها الأشخاص الذين أساعدتهم.
14. أشعر وكأنني أعاني شخصياً من صدمة شخص قمت بمساعدته.
15. لدي معتقدات تسندني.
16. أنا راض عن مقدرتي على مجاراة أحدث التقنيات والبروتوكولات المستخدمة في مساعدة الآخرين.
17. أنا هو الشخص الذي لطالما أردت أن أكونه.
18. عملي يشعرني بالرضا.
19. عملي كمقدم للمساعدة يشعرني بالإرهاق.
20. تتملكني أفكار ومشاعر سعيدة حول أولئك الذين أساعدتهم وكيف لي أن أقدم لهم المساعدة.
21. أشعر بضغط كبير غامر لأن حجم العمل يبدو وكأنه لا ينتهي.
22. أعتقد أنني قادر على إحداث فرق من خلال عملي.
23. أتجنب نشاطات ومواقف معينة لأنهم قد يذكرونني بمواقف مرعبة تعرض لها الأشخاص الذين أساعدتهم.
24. أنا فخور بما يمكنني تقديمه من مساعدات.
25. كنتيجة لتقدمي المساعدة، تأتيني أفكار متطفلة ومخيفة.
26. أشعر وكأنني عالق بسبب نظام العمل.
27. تراودني أفكار بأنني مقدم مساعدة ناجح.
28. لا أستطيع تذكر أجزاء مهمة من عملي مع ضحايا الصدمات.
29. أنا شخص حنون جداً.
30. أنا سعيد لأنني اخترت هذه المهنة.