

(Professional Quality of Life Questionnaire)

טפול באחרים גורמת לך להיות במגע ישיר עם החיים של אחרים. כפי שבוודאי כבר התנסית, לחמלה שלך לגבי אלה שאת/ה מטפל להם, יש אספקטים שליליים וחיוביים. אנחנו מבקשים לשאול אותך לגבי החוויות שלך, חיוביות ושליליות, 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 קרובות מאוד	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/ת אנרגיה לאחר שאני עוסקת בעזרה לאחרים.
5	4	3	2	1	0	7. קשה לי לעשות הפרדה בין חיי הפרטיים לחיי כעוזר לאחרים.
5	4	3	2	1	0	8. האירועים הטראומטיים שחוו אנשים להם עזרתי, מדירים שינה מעיני.
5	4	3	2	1	0	9. אני חושבת שיייתכן 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 מדוכאה/ת כתוצאה מעבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	14. אני חשה כאילו אני חווה את הטראומות של אנשים להם עזרתי.
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 מותשת/ת בשל עבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	20. יש לי מחשבות ורגשות חיוביים לגבי אלו שאני עוזרת להם ולגבי הדרכים בהם אני מסייעת להם.
5	4	3	2	1	0	21. אני חשה מוצפת/ת מכמות והיקף העבודה, עמה אני נדרשת להתמודד.
5	4	3	2	1	0	22. אני מאמינה כי אני יכולה לחולל שינוי תודות לעבודתי בעזרה לאנשים.
5	4	3	2	1	0	23. אני נמנעת מפעילויות או מצבים מסוימים כי הם מזכירים לי חוויות מפחידות של האנשים להם אני עוזרת.
5	4	3	2	1	0	24. אני מתכננת לעסוק בעזרה לאנשים זמן ממושך.
5	4	3	2	1	0	25. אני נתקפת/ת במחשבות מפחידות פתאומיות, שעולות וצצות כתוצאה מעבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	26. אני מרגישה "תקועה" בגלל המערכת.

5	4	3	2	1	0	27. אני חשה 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.