

## Professional Quality of Life Scale ProQOL

Hungarian version:

Katalin Hegedus, Adrienne Kegye, Agnes Zana, Edit Czeglédi, Bori Ries

Semmelweis University Faculty of Medicine, Institute of Behavioural Sciences,  
Budapest, Hungary, 2017.

**Mikor ön másokat segít, akkor az érintettek életével közvetlen kapcsolatba kerül. Ahogy azt már észrevehette, az ön által segített, gondozott személyek iránti együttérzése egyszerre gyakorolhat önre pozitív és negatív hatást. Az itt található kérdések az ön élményeire vonatkoznak, pozitívokra és negatívokra egyaránt. Gondoljon át minden egyes kérdést, önről és munkahelyi helyzetéről. Válassza ki azt a számot, ami a lehető legjobban mutatja, milyen gyakran élte át az egyes felsorolt élményeket az elmúlt 30 napban.**

	Soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Nagyon gyakran
<b>Boldog vagyok</b>	1	2	3	4	5
<b>Egynél több személyért aggódom azok közül, akiket ellátok.</b>	1	2	3	4	5
<b>Elégedettséggel tölt el, hogy másokat segíthetek.</b>	1	2	3	4	5
<b>Úgy érzem, jó kapcsolatban vagyok másokkal.</b>	1	2	3	4	5
<b>Megriadok vagy összeressenek a hirtelen zajoktól.</b>	1	2	3	4	5
<b>Úgy érzem, új erőre kapok, miután azokkal dolgozom, akiket segítek.</b>	1	2	3	4	5
<b>Nehezen tudom különválasztani a magánéletemet a [segítő] foglalkozásomtól.</b>	1	2	3	4	5
<b>Nem tudok jól teljesíteni a munkámban, mert rosszul alszom az általam segített személy(ek) traumatikus élményei miatt.</b>	1	2	3	4	5
<b>Úgy vélem, az általam segített személy megélt traumatikus stressze engem is megvisel.</b>	1	2	3	4	5
<b>Úgy érzem, hogy a segítőként végzett munkám csapdában tart engem.</b>	1	2	3	4	5
<b>A segítő foglalkozásom miatt számos különböző dolog miatt is idegeskedem.</b>	1	2	3	4	5
<b>Szeretem a segítőként végzett munkámat.</b>	1	2	3	4	5
<b>Lehangoltnak érzem magamat az általam segített emberek traumatikus élményei miatt.</b>	1	2	3	4	5
<b>Úgy érzem, én is átélem az általam segített személyek traumáját.</b>	1	2	3	4	5
<b>A hitem/meggyőződéselem támaszt nyújt nekem.</b>	1	2	3	4	5

<b>Elégedett vagyok azzal, hogy lépést tudok tartani a segítő technikákkal és protokollokkal.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Az vagyok, aki mindig is akartam lenni.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>A munkám elégedetté tesz.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Kimerültnek érzem magam a segítői munkám miatt.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Kellemes gondolataim és érzéseim vannak azokkal kapcsolatban, akikkel foglalkozom, és arról, ahogyan segíteni tudok nekik.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Túlterheltnek érzem magamat, mert végtelennek tűnik az elvégzendő munka.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Hiszem, hogy a munkámmal változást hozhatok.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Kerülök bizonyos tevékenységeket vagy helyzeteket, mert olyan félelmetes tapasztalatokra emlékeztetnek, amiket azok éltek át, akiket segíték</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Büszke vagyok arra, hogy segíthetek.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>A munkámból eredő tovakodó és ijesztő gondolataim vannak.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Úgy érzem, a szabályok gúzsba kötnek.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Úgy gondolom, sikeres [segítő] vagyok.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Nem tudok visszaemlékezni a traumát átélt személyekkel kapcsolatos munkám egyes fontos részleteire</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Nagyon gondoskodó ember vagyok.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Boldog vagyok, hogy ezt a munkát választottam.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>