

## Škála profesijnej kvality života (ProQOL) - SK

Professional Quality of Life Scale (ProQOL)  
Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue  
(ProQOL) Version 5 (2009)

Keď pomáhate druhým ľuďom, ste v priamom kontakte s ich životmi. Ako ste mohli zistiť, Váš súcit s ľuďmi, ktorým pomáhate, na Vás môže vplývať pozitívnymi a negatívnymi spôsobmi. Nižšie je uvedených niekoľko otázok o Vašich, pozitívnych aj negatívnych, skúsenostiach s pomáhaním. Zamyslite sa nad každou z nasledujúcich otázok o Vás a Vašej súčasnej pracovnej situácii v oblasti pomáhania. Vyberte číslo, ktoré najlepšie vyjadruje, ako často ste zažili tieto záležitosti za posledných 30 dní. Vašu odpoveď na každé tvrdenie prosím napíšte na čiaru pred ním.

1 = nikdy	2 = zriedka	3 = niekedy	4 = často	5 = veľmi často
-----------	-------------	-------------	-----------	-----------------

- \_\_\_ 1. Som šťastný.
- \_\_\_ 2. Príliš sa zamestnávam myšlienkami na ľudí, ktorým pomáham.
- \_\_\_ 3. Schopnosť pomáhať ľuďom ma naplňa spokojnosťou.
- \_\_\_ 4. Cítim sa byť prepojený s druhými.
- \_\_\_ 5. Pri neočakávaných zvukoch podskočím alebo sa vyľakám.
- \_\_\_ 6. Po práci s ľuďmi, ktorým pomáham, sa cítim svieži a posilnený.
- \_\_\_ 7. Je pre mňa náročné oddeliť môj osobný a pracovný život.
- \_\_\_ 8. Nie som tak produktívny v práci, pretože ma oberajú o spánok traumatické zážitky ľudí, ktorým pomáham.
- \_\_\_ 9. Myslím si, že ma mohol ovplyvniť traumatický stres tých, ktorým pomáham.
- \_\_\_ 10. Ako pomáhajúci mám pocit, akoby z mojej práce nebolo úniku.
- \_\_\_ 11. Kvôli pomáhaniu sa ohľadom rôznych vecí cítim byť vo veľkom napätí.
- \_\_\_ 12. Mám rád moju prácu pomáhajúceho.
- \_\_\_ 13. Kvôli traumatickým zážitkom ľudí, ktorým pomáham, sa cítim depresívne.
- \_\_\_ 14. Cítim sa tak, akoby som zažíval traumy niekoho, komu pomáham.
- \_\_\_ 15. Moja životná filozofia mi pomáha vydržať v mojej práci.
- \_\_\_ 16. Teší ma, ako dokážem držať krok s technikami a postupmi v pomáhaní.
- \_\_\_ 17. Som človekom, akým som vždy chcel byť.
- \_\_\_ 18. Moja práca ma uspokojuje.
- \_\_\_ 19. Kvôli mojej práci pomáhajúceho sa cítim vyčerpane.
- \_\_\_ 20. Mám kladné myšlienky a pocity o tých, ktorým pomáham a o tom, ako by som im mohol pomôcť.
- \_\_\_ 21. Cítim sa zahltené, pretože moje pracovné zaťaženie vyzerá byť nekonečné.
- \_\_\_ 22. Verím, že prostredníctvom mojej práce môžem niečo zmeniť.
- \_\_\_ 23. Vyhybam sa istým aktivitám alebo situáciám, pretože mi pripomínajú desivé zážitky ľudí, ktorým pomáham.
- \_\_\_ 24. Som hrdý na to, čo som schopný urobiť, aby som pomohol.
- \_\_\_ 25. Ako dôsledok môjho pomáhania mám vtieravé, desivé myšlienky.
- \_\_\_ 26. Cítim sa "pohltený" systémom.
- \_\_\_ 27. Myslím, že ako pomáhajúci som "úspešný človek".
- \_\_\_ 28. Nedokážem si vybaviť dôležité časti mojej práce s obeťami traumy.
- \_\_\_ 29. Som veľmi starostlivý človek.
- \_\_\_ 30. Som šťastný, že som si vybral túto prácu.

## VAŠE SKÓRE V PROQOL: SKRÍNING PROFESIJNEJ KVALITY ŽIVOTA

Na základe Vašich odpovedí zaznamenajte v ďalšej časti svoje osobné skóre. Ak máte akékoľvek otázky, mali by ste ich prebrať s odborníkom na telesné alebo duševné zdravie.

### Zadostúčinenie z pomáhania

Zadostúčinenie z pomáhania sa týka potešenia z toho, že môžete dobre vykonávať svoju prácu. Môže Vás napríklad tešiť, že svojou prácou môžete pomôcť iným. Pozitívne emócie môžete pociťovať aj voči svojim kolegom. Potešením pre Vás môže byť aj to, že môžete prispieť k zlepšeniu pracovného prostredia alebo dokonca celej spoločnosti. Vyššie skóre v tejto škále znamená, že máte väčší pocit zadostúčinenia z toho, že ste schopní svojou prácou účinne pomáhať.

Priemerné skóre je 50 (štandardná odchýlka 10; Cronbachova alfa 0,88). Približne 25 % ľudí dosiahne skóre nad 57 a približne 25 % ľudí dosiahne skóre pod 43. Ak je Vaše skóre vyššie, pravdepodobne Vás práca v značnej miere uspokojuje. Ak je Vaše skóre nižšie ako 40, môžete mať buď problémy s prácou, alebo tu bude iný dôvod - môžu Vás tešiť iné ako pracovné aktivity.

### Vyhorenie

Väčšina ľudí tuší, čo vyhorenie znamená. Z výskumného hľadiska je vyhorenie súčasťou únavy z pomáhania (únavy zo súcitu). Spája sa s pocitmi beznádeje, s ťažkosťami v práci alebo s málo efektívnym vykonávaním pracovných povinností. Tieto negatívne pocity sa väčšinou zvyknú stupňovať. Môžu sa prejavovať pocitom, že na Vašom úsilí nezáleží, prípadne sa môžu spájať s veľmi vysokou pracovnou záťažou alebo s málo podporujúcim pracovným prostredím. Vyššie skóre na tejto škále znamená, že ste viac ohrození vyhorením.

Priemerné skóre na škále vyhorenia je 50 (štandardná odchýlka 10; Cronbachova alfa 0,75). Približne 25 % ľudí dosiahne skóre nad 57 a približne 25 % ľudí dosiahne skóre pod 43. Ak je Vaše skóre nižšie ako 43, môže odzrkadľovať to, že Vás teší Vaša schopnosť efektívne pracovať. Ak je Vaše skóre viac ako 57, zrejme je potrebné zvážiť, čo v práci vo Vás vyvoláva pocit, že nie ste na svojej pozícii efektívni. Vaše skóre môže odrážať Vašu náladu; možno máte zlý deň, prípadne potrebujete pár dní voľna. Ak však vysoké skóre pretrváva alebo ak odráža iné ťažkosti, mala by sa mu venovať vyššia pozornosť.

### Sekundárny traumatický stres

Druhou súčasťou únavy z pomáhania (únavy zo súcitu) je sekundárny traumatický stres (STS). Týka sa Vášho sekundárneho vystavenia extrémne stresujúcim alebo traumatickým situáciám, ktoré súvisia s prácou. Len zriedkavo ťažkosti vznikajú kvôli tomu, že sme vystavení traume niekoho iného. Stáva sa to však mnohým ľuďom, ktorí poskytujú starostlivosť tým, ktorí zažili extrémne stresujúce alebo traumatické udalosti. Môžete napríklad opakovane počúvať príbehy o traumatických zážitkoch, ktoré sa stali iným osobám, čo sa zvykne nazývať zástupná traumatizácia. Sekundárne vystavenie nie je to, ak sa Vy sami kvôli práci dostanete do priameho nebezpečenstva, napríklad pri práci v teréne počas vojny alebo občianskych nepokojov. V tomto prípade je Vaše vystavenie primárne. Ak ste však vystavení traumatickým udalostiam iných ľudí kvôli Vašej práci, napríklad ako terapeut alebo záchranár, jedná sa o sekundárne vystavenie. Symptómy STS sa obvykle rozvíjajú rýchlo a sú spojené s konkrétnou udalosťou. Môžu zahŕňať strach, problémy so spánkom, vynárajúce sa predstavy traumatizujúcej udalosti v mysli, alebo vyhýbanie sa veciam, ktoré túto udalosť pripomínajú.

Priemerné skóre na tejto škále je 50 (štandardná odchýlka 10; Cronbachova alfa 0,81). Približne 25 % ľudí dosiahne skóre pod 43 a približne 25 % ľudí dosiahne skóre nad 57. Ak je Vaše skóre viac ako 57, možno sa na chvíľu budete potrebovať zamyslieť nad tým, čo je pre Vás v práci desivé, prípadne či existuje iný dôvod tohto zvýšeného skóre. Vyššie skóre automaticky neznamená, že máte problém. Môže však byť signálom, že potrebujete venovať väčšiu pozornosť tomu, ako sa cítite v práci a vo svojom pracovnom prostredí. Môžete sa o tom porozprávať so svojím nadriadeným, supervízorom, kolegom alebo zdravotníkom.

## AKÉ JE MOJE SKÓRE A ČO TO ZNAMENÁ?

V tejto časti si skontrolujte Vaše skóre, aby ste porozumeli, čo znamená. Ak chcete zistiť svoje skóre pre **každú škálu**, spočítajte skóre z 10 otázok, ktoré ju tvoria (sú uvedené pri každej škále v hornej tabuľke). Následne svoj výsledok porovnajte so skóre v dolnej tabuľke.

### Škála zadostúčinenia z pomáhaní

Zapíšte svoje číselné odpovede pre každú z nasledujúcich 10 otázok a potom ich spočítajte. Po sčítaní porovnajte svoje skóre s hodnotením v dolnej tabuľke:

Otázka číslo:	3.	6.	12.	16.	18.	20.	22.	24.	27.	30.	Spolu:
Moja odpoveď:											

Súčet mojich odpovedí na otázky zo škály Zadostúčinenia z pomáhaní je:	Takže moje skóre je:	A miera môjho Zadostúčinenia z pomáhaní je:
22 a menej	43 a menej	nízka
medzi 23 a 41	okolo 50	priemerná
42 a viac	57 a viac	vysoká

### Škála vyhorenia

Na škále vyhorenia budete musieť popracovať ešte trochu viac. Otázky s hviezdíčkou (č. 1, 4, 15, 17 a 29) znamenajú „obrátené skóre“. Ak ste na ne odpovedali 1, zmeňte odpoveď na 5. Je to kvôli tomu, že dotazník funguje lepšie, keď sú tieto otázky formulované pozitívne, hoci nás zaujíma ich opak. Napríklad, otázka č. 1 „Som šťastný.“ nám povie viac o dôsledkoch pomáhaní, ak *nie ste šťastní*, preto skóre obrátite.

Napísali ste:	1	2	3	4	5
Pri otázkach s hviezdíčkou zmeňte na:	5	4	3	2	1

Otázka číslo:	*1.	*4.	8.	10.	*15.	*17.	19.	21.	26.	*29.	Spolu:
Moja odpoveď:											

Súčet mojich odpovedí na otázky zo škály Vyhorenia je:	Takže moje skóre je:	A miera môjho Vyhorenia je:
22 a menej	43 a menej	nízka
medzi 23 a 41	okolo 50	priemerná
42 a viac	57 a viac	vysoká

### Škála sekundárneho traumatického stresu

Presne tak ako pri škále zadostúčinenia z pomáhaní, zapíšte svoje odpovede pre každú z nasledujúcich 10 otázok a potom ich spočítajte. Po sčítaní porovnajte svoje skóre s hodnotením v dolnej tabuľke:

Otázka číslo:	2.	5.	7.	9.	11.	13.	14.	23.	25.	28.	Spolu:
Moja odpoveď:											

Súčet mojich odpovedí na otázky zo škály Sekundárneho traumatického stresu je:	Takže moje skóre je:	A miera môjho Sekundárneho traumatického stresu je:
22 a menej	43 a menej	nízka
medzi 23 a 41	okolo 50	priemerná
42 a viac	57 a viac	vysoká