

## 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 هذه 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 بالانتعاش 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 جراء 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. تمتلكني 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 يذكروني بمواقف مرعبة تعرض لها الأشخاص الذين أساعدتهم.
24. أنا فخور بما يمكنني تقديمه من مساعدات.
25. كنتيجة لتقديمي المساعدة، تأتيني أفكار متطفلة ومخيفة.
26. أشعر وكأنني عالق بسبب نظام العمل.
27. تراودني أفكار بأني 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.

© Center for Victims of Torture, 2018. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5(ProQOL)*. [www.proqol.org](http://www.proqol.org) or [www.cvt.org](http://www.cvt.org).

This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold.

## درجاتك في PROQOL: الجودة المهنية لفحص الحياة

بناءً على ردودك، ضع درجاتك الشخصية أدناه. إذا كان لديك أي مخاوف، يجب عليك مناقشتها مع أخصائي رعاية نفسية أو بدنية.

### الرضا عن التعاطف

الرضا عن التعاطف هو المتعة التي تستمدتها من القدرة على أداء عملك بشكل جيد. على سبيل المثال، قد تشعر أنه من الممتع مساعدة الآخرين من خلال عملك. قد تشعر بإيجابية تجاه زملائك أو قدرتك على المساهمة في بيئة العمل أو حتى الصالح العام للمجتمع. تمثل الدرجات الأعلى في هذا المجال رضا أكبر فيما يتعلق بقدرتك على أن تكون مقدم رعاية فعال في عملك.

إذا كنت في النطاق الأعلى، فربما تحصل على قدر كبير من الرضا المهني من منصبك. إذا كانت درجاتك أقل من 23، فقد تجد إما مشاكل في وظيفتك، أو قد يكون هناك سبب آخر - على سبيل المثال، قد تستمد رضاك من أنشطة أخرى غير وظيفتك. (موثوقية مقياس ألفا 0.88)

### الاحترق

معظم الناس لديهم فكرة بديهية عن ما هو الإرهاق. من منظور البحث، الإرهاق هو أحد عناصر الإرهاق التعاطفي. يرتبط ذلك بمشاعر اليأس والصعوبات في التعامل مع العمل أو في القيام بعملك بفعالية. عادة ما يكون لهذه المشاعر السلبية بداية تدريجية. يمكن أن تعكس الشعور بأن جهودك لا تحدث فرقاً، أو يمكن أن ترتبط بعبء عمل كبير جداً أو بيئة عمل غير داعمة. الدرجات الأعلى في هذا المقياس تعني أنك في خطر أعلى للإرهاق.

إذا كانت درجاتك أقل من 23، فهذا يعكس على الأرجح مشاعر إيجابية حول قدرتك على أن تكون فعالاً في عملك. إذا سجلت درجات أعلى من 41، فقد ترغب في التفكير في ما يجعلك تشعر أنك غير فعال في منصبك في العمل. وقد تعكس درجاتك مزاجك، ربما كان "يومك سيئاً" أو كنت بحاجة لبعض الوقت للراحة. إذا استمرت الدرجة العالية أو إذا كانت تعكس مخاوف أخرى، فقد يكون ذلك مدعاة للقلق. (موثوقية مقياس ألفا 0.75)

### توتر الصدمة الثانوية / المنقولة

المكون الثاني للإعياء الناتج عن التعاطف هو توتر الصدمة الثانوية (STS). يتعلق الأمر بعملك المرتبط بالتعرض الثانوي لأحداث مرهقة وصادمة للغاية. من النادر إلى حد ما حدوث مشاكل بسبب التعرض لصدمة الآخرين، ولكنه يحدث لكثير من الأشخاص الذين يقدمون الرعاية لأولئك الذين عانوا من أحداث مرهقة أو صادمة للغاية. على سبيل المثال، قد تسمع مراراً وتكراراً قصصاً عن الأشياء الصادمة التي تحدث لأشخاص آخرين، والتي يطلق عليها عادةً الصدمة بالإنابة أو المنقولة. إذا كان عملك يضعك مباشرة في طريق الخطر، على سبيل المثال، العمل الميداني في حالة حرب أو منطقة للعنف المدني، فهذا ليس تعرضاً ثانوياً؛ تعرضك أساسي. ومع ذلك، إذا تعرضت لأحداث الآخرين الصادمة نتيجة لعملك، على سبيل المثال، كمعالج أو عامل طوارئ، فهذا تعرض ثانوي. عادة ما تكون أعراض توتر الصدمة

الثانوية STS سريعة في البداية ومرتبطة بحدث معين. قد تشمل الشعور بالخوف، أو صعوبة في النوم، أو ظهور مفاجئ لصور الحدث المزعج في ذهنك، أو تجنب الأشياء التي تذكرك بالحدث.

إذا كانت درجاتك أعلى من 41، فقد تحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في ما قد يكون مخيفاً لك في العمل أو إذا كان هناك سبب آخر للنتيجة المرتفعة. في حين أن الدرجات الأعلى لا تعني أن لديك مشكلة، لكنها مؤشر على أنك قد ترغب في فحص شعورك تجاه عملك وبيئة عملك. قد ترغب في مناقشة هذا الأمر مع مشرفك أو زميلك أو أخصائي الرعاية الصحية. (موثوقية مقياس ألفا 0.81).

ما نتيجة الاختبار؟ وما الذي تعنيه؟

في هذا الجزء، ستحدد نتيجة اختبارك، لتفهم ما يعنيه لك. لتعرف نتيجتك في كل جزء، اجمع علامات الأسئلة إلى يمين الصفحة، ثم جد نتيجتك في الجدول المقابل إلى اليسار في كل جزء.

مقياس الرضا عن التعاطف

سجل علاماتك عن كل سؤال بحسب رقمه واجمعها معاً. بعدها تستطيع أن تعرف ما تعنيه هذه النتيجة من الجدول إلى اليسار.

مستوى شعوري بالرضا عن التعاطف هو	مجموع أسئلة الرضا عن التعاطف هو
متدني	22 فما دون
متوسط	ما بين 23 و 41
مرتفع	42 فما فوق

3. \_\_\_\_  
6. \_\_\_\_  
12. \_\_\_\_  
16. \_\_\_\_  
18. \_\_\_\_  
20. \_\_\_\_  
22. \_\_\_\_  
24. \_\_\_\_  
27. \_\_\_\_  
30. \_\_\_\_  
المجموع: \_\_\_\_

مقياس الاحتراق

على مقياس الاحتراق، سيتطلب منك الأمر أن تتفقد خطوة إضافية. الأسئلة التي تحمل العلامة (\*) هي ذات "مقياس عكسي"، ويعني هذا أنه إذا كانت علامتك 1، فعليك أن تكتب الرقم 5 في الفراغ المخصص. والسبب في هذا العكس هو لأن المقياس علمياً يسجل نتيجة إيجابية عند طرح هذه الأسئلة بطريقة إيجابية (النشاط وتجديد الحيويّة). ومع ذلك تستطيع هذه الأسئلة أن تخبرنا بنقيض الحالة (أي فقدان الحيويّة والوصول إلى الاحتراق). مثلاً السؤال 1: "أنا سعيد" يمكن أن يخبرنا بتأثيرات المساعدة عندما لا تكون سعيداً، لذا فعليك أن تعكس النتيجة بحسب الجدول التالي.

إذا اخترت	سجل النتيجة
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

مستوى الاحتراق لديّ هو	مجموع أسئلة الاحتراق هو
متدني	22 فما دون
متوسط	ما بين 23 و 41
مرتفع	42 فما فوق

\_\_\_ = \_\_\_.\*1  
 \_\_\_ = \_\_\_.\*4  
 \_\_\_.\*8  
 \_\_\_.\*10  
 \_\_\_ = \_\_\_.\*15  
 \_\_\_ = \_\_\_.\*17  
 \_\_\_.\*19  
 \_\_\_.\*21  
 \_\_\_.\*26  
 \_\_\_ = \_\_\_.\*29  
 المجموع: \_\_\_

#### مقياس التوتر بالصدمة الثانوية

تمامًا كما فعلت في جزء "الرضا عن التعاطف" المذكور سابقًا، سجّل علامتك عن كلّ سؤال بحسب رقمه واجمعها معًا. بعدها تستطيع أن تعرف ما تعنيه هذه النتيجة من الجدول إلى اليسار.

مستوى توتري الناتج عن الصدمة الثانوية هو	مجموع أسئلة توتر الصدمة الثانوية
متدني	22 فما دون
متوسط	ما بين 23 و 41
مرتفع	42 فما فوق

\_\_\_.\*2  
 \_\_\_.\*5  
 \_\_\_.\*7  
 \_\_\_.\*9  
 \_\_\_.\*11  
 \_\_\_.\*13  
 \_\_\_.\*14  
 \_\_\_.\*23  
 \_\_\_.\*25  
 \_\_\_.\*28  
 المجموع: \_\_\_