

## مقیاس کیفیت زندگی حرفه ای

### رضایت از دلسوزی و فرسودگی از آن (PROQOL)

وقتی به دیگران کمک می کنید ارتباط مستقیم با زندگیشان پیدا می کنید. همانطور که می دانید، دلسوزی شما برای افرادی که به آنها کمک می کنید به اشکال مثبت و منفی بر شما تاثیر می گذارد. در زیر سوالاتی در مورد تجارب مثبت و منفی شما به عنوان شخص امدادگر آمده است. هر یک از سوالات را از منظر خود و موقعیت کار فعلیتان در نظر بگیرید. صادقانه عددی را که منعکس کننده دفعاتی است که این موارد را در ۳۰ روز گذشته تجربه کرده اید انتخاب کنید.

۱ = هرگز      ۲ = به ندرت      ۳ = گاهی      ۴ = اغلب      ۵ = بیشتر اوقات

- ۱- خوشحالم.
- ۲- به بیش از یک نفر از کسانی را که امدادسانی میکنم دل مشغولیت دارم.
- ۳- از کمک به دیگران احساس رضایت میکنم.
- ۴- به دیگران احساس نزدیکی میکنم.
- ۵- از صدای ناگهانی دستپاچه میشوم و از جا میپریم.
- ۶- بعد از کار با کسانی را که امداد میرسانم احساس شغف میکنم.
- ۷- جدا ساختن زندگی حرفه‌ای از زندگی شخصی برایم دشوار است. (به عنوان یک امدادگر)
- ۸- متاثر از تجربیات دردناک کسانی را که امدادسانی میکنم دچار کم خوابی شده، بازده کارم آنطور که باید نیست.
- ۹- فکر می کنم ممکن است تحت تاثیر استرس تجربیات دردناک شخصی که کمک کرده ام قرار گرفته باشم.
- ۱۰- به عنوان یک امدادگر احساس گرفتاری میکنم.
- ۱۱- به عنوان یک امدادگر در مورد چیزهای مختلف احساس بی صبوری میکنم.
- ۱۲- به عنوان یک امدادگر از کار خود احساس رضایت میکنم.
- ۱۳- به عنوان یک امدادگر همدردی و شرکت در تجربیات دردناک کسانی را که به آنها کمک میرسانم باعث افسردگیم شده.
- ۱۴- به عنوان یک امدادگر احساس میکنم که انگار تجربیات دردناک کسانی را که به آنها کمک کرده ام را شخصا تجربه کرده ام.
- ۱۵- اعتقاداتم مرا به ادامه دادن کمک میکند.
- ۱۶- از توانایی خود در به روز بودن و اجرای آخرین روشهای نهادهای، احساس رضایت میکنم.
- ۱۷- من همان کسی هستم که همیشه میخواستم باشم.
- ۱۸- کارم به من احساس رضایت میدهد.
- ۱۹- بخاطر کارم به عنوان یک امدادگر احساس فرسودگی میکنم.
- ۲۰- درباره کسانی را که امداد رسانده ام احساس خوبی دارم و از آنچه توانسته ام برایشان انجام دهم خوشحالم.

- ۲۱- از فشار و حجم ناپایان کارم کلافه شده ام.
- ۲۲- اعتقاد دارم میتوانم توسط کارم مثر ثمر باشم.
- ۲۳- از برخی فعالیت ها یا موقعیت ها اجتناب می کنم، زیرا مرا به یاد تجارب دردناک افرادی که به آنها کمک کرده ام می اندازد.
- ۲۴- به آنچه میتوانم برای کمک به دیگران انجام دهم احساس افتخار میکنم.
- ۲۵- بخاطر کارم به عنوان یک امدادگر، افکار مزاحم و ناخوشایندی را تجربه میکنم.
- ۲۶- احساس میکنم در سیستم گیر افتاده ام.
- ۲۷- فکر میکنم یک امدادگر موفق هستم.
- ۲۸- نمیتوانم بخش های مهمی از کارم با قربانیان تجارب دردناک را به یاد آورم.
- ۲۹- شخص بسیار دلسوزی هستم.
- ۳۰- خوشحالم که این کار را انتخاب کرده ام.

ترجمه: حمید مصطفوی کاشانی | [hamid@habitatarchitecture.com](mailto:hamid@habitatarchitecture.com)