

المقياس لجودة الحياة المهنية للعاملين في مجال الصحة PROQOL-HEALTH

بصفتك عاملاً في المجال الصحي يعمل في ظروف إنسانية صعبة أو حالات وبائية، فأنت على اتصال مباشر بحياة المرضى والمستفيدين. كما استنتجت، فإن تعاطفك مع من تساعدك يمكن أن يؤثر عليك بطرق إيجابية وسلبية. فيما يلي بعض العبارات حول تجاربك كعامل في مجال الصحة، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

أبداً	نادرًا	أحيانًا	في بعض الأحيان	غالبًا	ضع في اعتبارك كل عبارة عن وضع عملك الحالي. ضع دائرة حول الرقم الذي يعكس بدقة أكبر عدد المرات التي مررت فيها بهذه الأشياء في آخر 30 يومًا.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	1. أنا سعيد لأنني اخترت العمل في مجال الرعاية الصحية.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	2. اضطررت أحيانًا إلى القيام بأشياء تتعارض مع قيمتي الشخصية.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	3. لدي أفكار مزعجة غير مرغوب فيها بسبب عملي.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	4. لقد رأيت أشياء في العمل أعتقد أنها خاطئة من الناحية الأخلاقية.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	5. أشعر بدعم زملائي.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	6. أشعر بالنشاط من خلال العمل مع مرضاي.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	7. أحيانًا ما أجد نفسي أفكر في مرضاي عندما أكون مع عائلتي.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	8. الإجراءات والقواعد الإدارية تجعل عملي صعبًا للغاية.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	9. لم أتمكن في بعض الأحيان من تقديم الرعاية التي أعتقد أنه كان ينبغي توفيرها.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	10. أعتقد أنني تأثرت بالمعاناة التي أراها في العمل.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	11. عائلتي تدعمني في عملي في مجال الرعاية الصحية.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	12. أشعر بالقلق نحو أشياء كثيرة بسبب عملي.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	13. الأشخاص الذين يتخذون القرارات التي تؤثر على وظيفتي يهتمون برفاهيتي.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	14. شعرت بالخجل في بعض الأحيان من الاختيارات التي قمت بها في العمل.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	15. أنا غير سعيد في العمل.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	16. أشعر بالاكئاب بسبب المعاناة التي أراها في العمل.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	17. أنا غير سعيد لأنني لاحظت أن العاملين في المجال الصحي يقومون بأشياء أعتقد أنها غير أخلاقية.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	18. يهتم مديري برفاهيتي الشخصية.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	19. يبدو عبء عملي لا نهاية له.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	20. مكان عملي هو مكان قاسي للغاية للعمل.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	21. أشعر بالرضا عن عملي في مجال الرعاية الصحية.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	22. لدي القليل جداً من الوقت لحياتي الشخصية بسبب عملي.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	23. لدي أشخاص يمكنني التحدث معهم حول مشاكلي في العمل.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	24. أعتقد أنه يمكنني إحداث فرق من خلال عملي في مجال الرعاية الصحية.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	25. لدي أصدقاء مقربون في العمل يدعمونني.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	26. أتجنب الأنشطة أو المواقف التي تذكرني بمعاناة المرضى.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	27. أنا فخور بما يمكنني فعله للمساعدة.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	28. أشعر بالمسؤولية لأنني لم أتمكن دائماً من مساعدة الناس.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	29. عملي يرهقني.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	30. أشعر أن عملي في مجال الرعاية الصحية يجعل العالم مكاناً أفضل.

كيف أحصل على درجات جودة الحياة المهنية في المجال الصحي ؟ PROQOL-HEALTH

يجب التعامل مع النتائج على مقياس مثل ProQOL-HEALTH على أنها جزء واحد من معلومة حول جودة حياتك. من المفيد مقارنة نتائج ProQOL-HEALTH بتجربتك الشخصية في حياتك الشخصية والعملية، بالإضافة إلى الملاحظات التي أبداها الآخرون المقربون منك حول صحتك وسعادتك. يجد العديد من العاملين في المجال الصحي أنه من المفيد إكمال ProQOL-Health على أساس منتظم ومقارنة النتائج الحالية والسابقة. بمعنى آخر، يمكنك استخدام درجاتك السابقة كمقارنة لأدائك اليوم. ويجد آخرون أنه من المفيد مناقشة درجاتهم مع الزملاء الموثوق بهم أو الأصدقاء أو المشرفين.

لا يزال برنامج ProQOL-Health قيد التطوير. ما زلنا نجمع البيانات بحيث يمكنك مقارنة درجاتك بتلك الخاصة بعاملين آخرين في المجال الصحي يقومون بعمل مماثل. يجب استخدام المؤشرات أو المستويات المنخفضة والمتوسطة والعالية كدليل تقريبي فقط.

الرضا التعاطفي

انسخ رقم إجاباتك ("أبداً" = 1، "نادراً" = 2، وهكذا) لهذه الأسئلة الستة في هذا الجدول ثم قم بإضافتها. اكتب المجموع في الأسفل. ثم ابحث عن درجاتك في الجدول الموجود على اليسار لمعرفة ما إذا كان لديك رضا تعاطفي منخفض أو متوسط أو مرتفع.

مما يجعل مستوى الرضا التعاطفي:	مجموع أسئلة الرضا التعاطفي هي:
منخفض	12 أو أقل
متوسط	من 13 إلى 23
مرتفع	24 أو أكثر

- _____ 1.
- _____ 6.
- _____ 21.
- _____ 24.
- _____ 27.
- _____ 30.
- _____ المجموع:

الدعم المتصور

انسخ رقم إجاباتك ("أبداً" = 1، "نادراً" = 2، وهكذا) لهذه الأسئلة الستة في هذا الجدول ثم قم بإضافتها. اكتب المجموع في الأسفل. ثم ابحث عن درجاتك في الجدول الموجود على اليسار لمعرفة ما إذا كان لديك دعم متصور منخفض أو متوسط أو مرتفع.

مما يجعل مستوى الدعم المتصور:	مجموع أسئلة الدعم المتصور هي:
منخفض	12 أو أقل
متوسط	من 13 إلى 23
مرتفع	24 أو أكثر

- _____ 5.
- _____ 11.
- _____ 13.
- _____ 18.
- _____ 23.
- _____ 25.
- _____ المجموع:

الإحتراق

انسخ رقم إجاباتك ("أبدًا" = 1، "نادرًا" = 2، وهكذا) لهذه الأسئلة الستة في هذا الجدول ثم قم بإضافتها. اكتب المجموع في الأسفل. ثم ابحث عن درجاتك في الجدول الموجود على اليسار لمعرفة ما إذا كان لديك إحتراق منخفض أو متوسط أو مرتفع.

8. _____
15. _____
19. _____
20. _____
22. _____
29. _____
المجموع: _____

مما يجعل مستوى الإحتراق:	مجموع أسئلة الإحتراق هي:
منخفض	12 أو أقل
متوسط	من 13 إلى 23
مرتفع	24 أو أكثر

توتر الصدمة الثانوية

انسخ رقم إجاباتك ("أبدًا" = 1، "نادرًا" = 2، وهكذا) لهذه الأسئلة الستة في هذا الجدول ثم قم بإضافتها. اكتب المجموع في الأسفل. ابحث عن درجاتك في الجدول الموجود على اليسار لمعرفة ما إذا كنت تعاني من توتر صدمة ثانوية منخفض أو متوسط أو مرتفع.

3. _____
7. _____
10. _____
12. _____
16. _____
26. _____
المجموع: _____

مما يجعل مستوى توتر الصدمة الثانوية:	مجموع أسئلة توتر الصدمة الثانوية هي:
منخفض	12 أو أقل
متوسط	من 13 إلى 23
مرتفع	24 أو أكثر

الضيق الأخلاقي

انسخ رقم إجاباتك ("أبدًا" = 1، "نادرًا" = 2، وهكذا) لهذه الأسئلة الستة في هذا الجدول ثم قم بإضافتها. اكتب المجموع في الأسفل. ثم ابحث عن درجاتك في الجدول الموجود على اليسار لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ضيق أخلاقي منخفض أو متوسط أو مرتفع.

2. _____
4. _____
9. _____
14. _____
17. _____
28. _____
المجموع: _____

مما يجعل مستوى الضيق الأخلاقي:	مجموع أسئلة الضيق الأخلاقي هي:
منخفض	12 أو أقل
متوسط	من 13 إلى 23
مرتفع	24 أو أكثر

ماذا تعني درجات جودة الحياة المهنية PROQOL HEALTH؟

لا يزال برنامج ProQOL-Health قيد التطوير. ما زلنا نجمع البيانات بحيث يمكنك مقارنة درجاتك بتلك الخاصة بعمالين آخرين في المجال الصحي يقومون بعمل مماثل. استخدم تعليمات تسجيل الدرجات في الصفحة 3 لتحديد درجاتك وكتابتها في المساحات أدناه. يجب استخدام المؤشرات منخفضة ومتوسط ومرتفع كدليل تقريبي فقط. يجد العديد من العاملين في المجال الصحي أنه من المفيد إكمال ProQOL-Health على أساس منتظم ومقارنة النتائج الحالية والسابقة. بمعنى آخر، يمكنك استخدام درجاتك السابقة كمقارنة لأدائك اليوم. ويوجد البعض الآخر أنه من المفيد مناقشة درجاتهم مع الزملاء الموثوق بهم أو الأصدقاء أو المشرفين أو مقدم خدمات الصحة النفسية.

الرضا التعاطفي

الرضا التعاطفي هو السعادة التي تحصل عليها من الشعور بأنك فعال في عملك كعامل في المجال الصحي. على سبيل المثال، قد تشعر أنه من دواعي السرور مساعدة الآخرين في عملك. قد تشعر بإيجابية تجاه زملائك أو قدرتك على المساهمة في بيئة العمل أو الصالح العام للمجتمع. تشير الدرجات الأعلى إلى رضا أكبر عن قدرتك على أن تكون عاملاً فعالاً في المجال الصحي.

الدعم المتصور

الدعم المتصور هو شعورك بالحصول على مساعدة فعالة عندما تحتاجها. يمكن أن يتخذ الدعم أشكالاً عديدة بما في ذلك تنفيذ مهامنا عندما تكون قدرتنا غير كافية، أو تقديم نصائح مفيدة، أو العمل معنا لحل المشكلات الصعبة، أو صرف انتباهنا عن الضغوطات في عملنا، أو تقديم الدعم العاطفي والتعاطف مع نضالنا في العمل. تشير الدرجات الأعلى إلى الشعور بالدعم الجيد من قبل الآخرين، وهو عنصر مهم في الجودة الشاملة للحياة.

قوة

الإحترق

يشير الإحترق إلى الشعور باليأس والإرهاق الذي يجعل من الصعب أن تكون فعالاً في العمل. عادة ما تبدأ هذه المشاعر ببطء وتزداد سوءاً بمرور الوقت. غالباً ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من الإحترق من أعباء عمل عالية جداً، أو لديهم فرص قليلة للراحة، أو يعملون في بيئات غير داعمة. وغالباً ما يشعرون بعدم التقدير أو أن جهودهم لا تحدث فرقاً. تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى أعلى من الإحترق.

توتر الصدمة الثانوية

توتر الصدمة الثانوية (STS) متعلق بتعرضك الثانوي لأحداث صادمة مثل مشاهدة المعاناة الرهيبة أو العنف أو الموت. غالباً ما يبدأ توتر الصدمة الثانوية فجأة بعد تجارب صعبة بشكل خاص. غالباً ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من توتر الصدمة الثانوية من الذكريات المزعجة التي لا يمكن السيطرة عليها، والتفكير المستمر في التجارب السيئة، وتجنب الأنشطة التي تذكرهم بالتجارب السيئة، والخوف دون سبب، وصعوبة النوم. تشير الدرجات العالية إلى مستوى أعلى من توتر الصدمة الثانوي.

الضيق الأخلاقي

يواجه العاملون في المجال الصحي أحياناً مواقف وخيارات صعبة. في بعض الأحيان، نضطر بسبب الظروف أو التعليمات إلى التصرف بطرق تتعارض مع قيمنا الشخصية ومعتقداتنا وأخلاقنا. هذه الأجزاء من عملنا هي التي قد تؤدي إلى اضطراب داخلي طويل الأمد يمكن أن يؤثر سلباً على نوعية حياتنا. يرتبط الضيق الأخلاقي من هذا النوع بمشاعر الذنب والعار والاستياء. تشير الدرجات الأعلى إلى مستويات أعلى من الضيق الأخلاقي.

التحديات

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك العاطفية، فيرجى التحدث إلى زميل موثوق به أو مشرف أو صديق أو أحد أفراد الأسرة أو مع أخصائي صحة نفسية.