

專業生活品質量表 Professional Quality of Life Scale (PROQOL)

慈心滿意與慈心疲倦

(PROQOL) 版本 5 (2009)

當您[幫助]別人時，會直接接觸到他人的生活。您可能因此曾經經驗過正面及負面的影響。下列問題是有關您身為[助人者]時所經歷過的正面及負面經驗。請依據您自己及目前的工作狀況，來回答下列的問題。請誠實地填選出最符合您在過去 30 天中所經歷過的情況。

1=從未有過

2=很少

3=有些時候

4=經常如此

5=總是如此

- _____ 1. 我是快樂的。
- _____ 2. 我腦中常充滿了一個以上我所[幫助]過的人。
- _____ 3. [幫助]人讓我得到滿足感。
- _____ 4. 我覺得和其他人有所連繫。
- _____ 5. 突如其來的聲響會讓我感到驚嚇。
- _____ 6. 與需要被我[幫助]的人一起後，讓我感到神采奕奕。
- _____ 7. 我發現要將我的個人生活與[助人]工作分開來是困難的。
- _____ 8. 因為在[幫助]有嚴重創傷經驗的人時會睡得不好，所以我的工作效率會較差。
- _____ 9. 我想我已經被這些我所[幫助]的嚴重創傷者所影響。
- _____ 10. 從事[助人]的工作讓我感到陷入困境。
- _____ 11. 因為我的[助人工作]，讓我對很多事情感到緊張。
- _____ 12. 我喜歡從事[助人]的工作。
- _____ 13. 我所[幫助]的嚴重創傷經驗者讓我感到沮喪。
- _____ 14. 我覺得我彷彿經歷了那些我曾經[幫助]的嚴重創傷者有過的創傷。
- _____ 15. 我有信念支持著我。
- _____ 16. 我對於自己如何能夠把[助人]的工作技巧與計劃保持進度感到滿意。
- _____ 17. 我是我想要成為的人。
- _____ 18. 我的工作使我感到滿意。
- _____ 19. 我覺得筋疲力竭，因為我的工作是一個[助人者]。
- _____ 20. 對於那些我[幫助]的人和我是如何可以幫助他們，我有開心的想法和感覺。
- _____ 21. 我覺得很受不了，因為我的[工作]負擔似乎沒有止盡。
- _____ 22. 我相信透過我所做的，可以讓事情變得不同。
- _____ 23. 我避免某些活動或情況，因為它們讓我想起了我[幫助]的人的可怕經歷。
- _____ 24. 我很自豪我能做些什麼來[助人]。
- _____ 25. 由於我[助人]的結果，我有被侵擾和令人恐懼的想法。
- _____ 26. 我覺得“深陷”於制度的泥沼。
- _____ 27. 我認為我是一個“成功”的[助人者]。
- _____ 28. 我不記得我的工作當中那些是跟創傷受害者有關的重要部分。
- _____ 29. 我是一個非常有愛心的人。
- _____ 30. 我很高興我選擇了做這份工作。