

Professional Quality of Life scale (PROQOL)

공감 만족과 공감 피로
(PROQOL) 버전5. 2009년

여러분이 누군가를 [도울] 때, 여러분은 그들의 삶에 직접적으로 접촉하게 됩니다. 여러분이 알다시피, 스스로 누군가를 도와줄 때 생기는 공감은 여러분에게 긍정적, 혹은 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 아래는 [돕는] 이로서 겪었던 긍정적, 또는 부정적인 경험들에 대한 질문들입니다. 현재 여러분과 여러분의 작업 환경에 대한 아래 질문들을 잘 생각해 주십시오. 그리고 나서 지난 30일간 아래사항들을 얼마나 자주 경험했는지 솔직하게 답변해주시기 바랍니다.

1=전혀 그렇지 않다. 2=거의 그렇지 않다. 3=가끔 그렇다. 4=자주 그렇다. 5=매우 자주 그렇다.

- 1. 나는 행복하다.
- 2. 나는 내가 [돕고 있는] 한 사람 이상에게 몰두한다.
- 3. 나는 내가 다른 사람을 [도울 수 있다는] 사실에 만족을 느낀다.
- 4. 나는 다른 사람과 내가 인연이 있다고 느낀다.
- 5. 나는 예상치 못한 소리에 깜짝 놀라거나 펄쩍 뛴다.
- 6. 나는 내가 [도움을 준] 사람들과 함께 일을 한 후 활기를 얻는다.
- 7. 나는 [돕는 이]로서의 삶과 내 개인적인 삶을 분리시키기 어렵다.
- 8. 나는 내가 [도운] 사람이 겪은 외상 경험 때문에 잠을 이루지 못해 일에 있어 생산적이지 못하다.
- 9. 나는 내가 [도운] 사람들이 받은 외상적인 압박에 영향을 받았을지도 모른다고 생각한다.
- 10. 나는 [돕는 이]로서 내 직업에 간여있음을 느낀다.
- 11. 나의 [돕는 행동]으로 인해, 나는 여러 일에 있어 "초조함"을 느낀다.
- 12. 나는 [돕는 이]로서 나의 일을 좋아한다.
- 13. 나는 내가 [도운] 사람들이 겪은 외상 경험 때문에 우울하다.
- 14. 나는 내가 [도왔던] 누군가가 겪은 외상을 경험하는 것처럼 느낀다.
- 15. 나를 지탱해주는 신념을 갖고 있다.
- 16. 나는 [돕는] 기술과 계획서들을 알 수 있음에 만족한다.
- 17. 나는 현재, 내가 늘 원해왔던 사람이다.
- 18. 내 일은 나에게 만족을 준다.
- 19. 나는 [돕는 이]로서의 일 때문에 피곤하다.
- 20. 나는 내가 [도움을 준] 사람들과 내가 어떻게 그들을 도울 수 있었는지에 대한 행복한 생각과 느낌을 갖고 있다.
- 21. 나는 내가 맡은 사례[업무]의 양이 끝이 없는 것처럼 보여 어찌할 바를 모르겠다.
- 22. 나는 나의 일을 통해 변화를 만들 수 있다고 믿는다.
- 23. 나는 내가 [도운] 사람들이 겪은 무서운 경험들이 생각나게 하는 특정 상황이나 활동들을 피한다.
- 24. 나는 내가 남을 [도울] 수 있다는 것이 자랑스럽다.
- 25. 내가 하고 있는 [돕는 일]의 결과로, 나는 거슬리고 무서운 생각들을 갖고 있다.
- 26. 나는 시스템에 의해 "꿈쩍할 수 없다".
- 27. 나는 [돕는 이]로서 "성공한 사람"이라는 생각을 한다.
- 28. 나는 외상환자들과의 업무에 중요한 부분들을 회상할 수 없다.
- 29. 나는 매우 매력적인 사람이다.
- 30. 나는 내가 선택한 이 길이 행복하다.

이 부분에서는, 여러분의 테스트 결과 점수를 매기고, 여러분의 점수와 아래 나온 설명을 비교할 수 있을 것입니다.

나의 점수와 각 점수에 따른 의미부분별 점수를 찾기 위해, 부분별로 왼 쪽에 나열된 질문 번호 들에 표시한 점수들을 합하고, 오른쪽 표에서 여러분의 점수를 찾습니다.

공감만족 척도;

- 3. _____
- 6. _____
- 12. _____
- 16. _____
- 18. _____
- 20. _____
- 22. _____
- 24. _____
- 27. _____
- 30. _____

공감 만족 질문의 총 합	이에 따른 나의 점수	나의 공감 수준
22 또는 그 이하	43 또는 그 이하	하
23 - 41 사이	약 50	평균
42 또는 그 이상	57 또는 그 이상	상

총 합계: _____

소진 척도:

- *1. _____ = _____
- *4. _____ = _____
- 8. _____
- 10. _____
- *15. _____ = _____
- *17. _____ = _____
- 19. _____
- 21. _____
- 26. _____
- *29. _____ = _____

소진 질문들의 총 합	이에 따른 나의 점수	나의 공감 수준
22 또는 그 이하	43 또는 그 이하	하
23 - 41 사이	약 50	평균
42 또는 그 이상	57 또는 그 이상	상

* 문항의 점수는 아래 표시된 대로 바꾸어 주십시오.

0 = 0, 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1

총 합계: _____

2차성 외상 척도;

- 2. _____
- 5. _____
- 7. _____
- 9. _____
- 11. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 23. _____
- 25. _____
- 28. _____

2차성 외상 압박 질문들의 총 합	이에 따른 나의 점수	나의 2차성 외상 압박 수준
22 또는 그 이하	43 또는 그 이상	하
23 - 41 사이	약 50	평균
42 또는 그 이상	57 또는 그 이상	상

총 합계: _____