

ШКАЛА (ОПИТУВАЛЬНИК) ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНИХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Працюючи в складних гуманітарних ситуаціях або під час пандемії, ви як медичний працівник маєте безпосередній контакт з життям ваших пацієнтів і підопічних. Як ви вже можливо зрозуміли, ваше співчуття до тих, кому ви допомагаєте, може впливати на вас як позитивно, так і негативно. Нижче наведено кілька тверджень про ваш досвід медичного працівника, як позитивний, так і негативний. ProQOL-Здоров'я призначений для використання будь-яким медичним працівником. Як це прийнято в багатьох мовах і контекстах, ми використовуємо граматичні форми чоловічого роду, де це необхідно, щоб посилатися на людей будь-якої статі.

Подумайте, чи стосується кожне твердження вашої **поточної робочої ситуації**. Обведіть цифру, яка найточніше відображає, як часто Ви стикалися з цими речами **за останні 30 днів**.

	ніколи	рідко	іноді	часто	дуже часто
1. Я щасливий, що обрав роботу в сфері охорони здоров'я.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Іноді мені доводилося робити те, що суперечить моїм особистим цінностям.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Через мою роботу у мене виникають небажані, тривожні думки.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Я бачив на роботі речі, які, на мою думку, є морально неправильними.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Я відчуваю підтримку з боку моїх колег.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Я відчуваю енергію, працюючи з пацієнтами.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Я часто думаю про своїх пацієнтів, коли перебуваю в колі сім'ї.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Адміністративні процедури та правила роблять мою роботу занадто важкою.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Іноді я не в змозі надати допомогу, яка, на мою думку, повинна була бути надана.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Я думаю, що на мене впливають страждання, які я бачу на роботі.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Моя сім'я підтримує мене в моїй роботі в сфері охорони здоров'я.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Через мою роботу я відчуваю занепокоєння з приводу багатьох речей.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Люди, які приймають рішення, що впливають на мою роботу, піклуються про мій добробут.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Іноді мені було соромно за рішення, які я приймав на роботі.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Я відчуваю себе нещасливим на роботі.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Я відчуваю депресію через страждання, які бачу на роботі.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Я нещасний, тому що бачу, як медичні працівники роблять речі, які, на мою думку, є неетичними.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Мій керівник піклується про моє особисте благополуччя.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Моє робоче навантаження здається нескінченним.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. На моєму робочому місці надзвичайно суворі умови праці.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Я відчуваю задоволення від своєї роботи в охороні здоров'я.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Через роботу у мене дуже мало часу на особисте життя.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. У мене є люди, з якими я можу поговорити про мої проблеми на роботі.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

24. Я вірю, що можу змінити щось на краще завдяки своїй роботі в охороні здоров'я.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. У мене є близькі друзі, які підтримують мене в моїй роботі.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Я уникаю діяльності або ситуацій, які нагадують мені про страждання пацієнтів.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Я пишаюся тим, що можу допомогти.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Я відчуваю відповідальність за те, що не завжди міг допомогти людям.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Моя робота виснажує мене.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Я відчуваю, що моя робота в охороні здоров'я робить світ кращим.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ЯК Я МОЖУ ВИЗНАЧИТИ СВОЇ РЕЗУЛЬТАТИ ЗА ОПИТУВАННЯМ PROQOL-HEALTH?

Результати (кількість балів), отримані за допомогою такого опитувальника, як шкала ProQOL- HEALTH, слід розглядати як частину інформації про якість вашого життя. Корисно порівняти результати оцінки ProQOL-HEALTH з вашим власним досвідом особистого та професійного життя, а також зі спостереженнями інших близьких вам людей про ваше здоров'я та щастя. Багато медичних працівників вважають корисним регулярно заповнювати опитувальник ProQOL-HEALTH і порівнювати поточні та минулі показники. Іншими словами, ви можете використовувати свої минулі результати для порівняння того, як ви почуваетесь сьогодні. Інші вважають корисним обговорити свої результати з колегами, друзями та керівниками, яким вони довіряють.

Шкала ProQOL- HEALTH все ще перебуває на стадії розробки. Ми все ще збираємо дані, щоб ви могли порівняти свої результати з результатами інших медичних працівників, які виконують аналогічну роботу. Показники низького, середнього та високого рівнів слід використовувати лише як приблизний орієнтир.

ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД СПІВЧУТТЯ

Перенесіть кількість балів ваших відповідей ("Ніколи" = 1, "Рідко" = 2 і т.д.) на ці шість запитань у цю таблицю, а потім складіть їх. Запишіть загальну суму внизу. Потім знайдіть свій результат у таблиці праворуч, щоб дізнатися, чи є у вас низький, середній або високий рівень задоволення від співчуття.

1. _____
6. _____
21. _____
24. _____
27. _____
30. _____
Сума: _____

Сума відповідей на запитання щодо задоволеності співчуттям:

Таким чином мій рівень задоволеності від співчуття становить:

12 або менше	низький
від 13 до 23	середній
24 або більше	високий

ВІДЧУТНА ПІДТРИМКА

Перенесіть кількість балів ваших відповідей ("Ніколи" = 1, "Рідко" = 2 і т.д.) на ці шість запитань у цю таблицю, а потім додайте їх. Запишіть загальну суму внизу. Потім знайдіть свій результат у таблиці праворуч, щоб дізнатися, чи маєте ви низький, середній або високий рівень сприйняття підтримки.

5. _____
11. _____
13. _____
18. _____
23. _____
25. _____
Сума: _____

Сума балів відповідей на запитання щодо підтримки, що відчувається:

12 або менше	низький
від 13 до 23	середній
24 або більше	високий

Таким чином мій рівень задоволеності від відчутної підтримки становить:

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ

Перенесіть кількість балів ваших відповідей ("Ніколи" = 1, "Рідко" = 2 і т.д.) на ці шість запитань у цю таблицю, а потім складіть їх. Запишіть загальну суму внизу. Потім знайдіть свій результат у таблиці праворуч, щоб дізнатися, чи маєте ви низький, середній або високий рівень вигорання.

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

Сума балів за запитаннями про вигорання:

12 або менше	низький
від 13 до 23	середній
24 або більше	високий

Таким чином мій рівень вигорання становить:

ВТОРИННИЙ ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

Перенесіть кількість відповідей ("Ніколи" = 1, "Рідко" = 2 і т.д.) на ці шість запитань у цю таблицю, а потім складіть їх. Запишіть загальну суму внизу. Знайдіть свій результат у таблиці праворуч, щоб дізнатися, чи є у вас низький, середній або високий рівень вторинного травматичного стресу.

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

Сума балів за запитаннями про вторинний травматичний стрес:

12 або менше	низький
від 13 до 23	середній
24 або більше	високий

Таким чином мій рівень вторинного травматичного стресу становить:

МОРАЛЬНІ СТРАЖДАННЯ

Перенесіть кількість ваших відповідей ("Ніколи" = 1,

Сума балів за запитаннями щодо

Таким чином мій рівень моральних страждань становить:

"Рідко" = 2 і т.д.) на ці шість запитань у цю таблицю, а потім складіть їх. Запишіть загальну суму внизу. Потім знайдіть свій результат у таблиці праворуч, щоб дізнатися, чи є у вас низький, середній або високий рівень моральних страждань.

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

**моральних
страждань:**

12 або менше	низький
від 13 до 23	середній
24 або більше	високий

ЩО ОЗНАЧАЮТЬ МОЇ РЕЗУЛЬТАТИ (БАЛИ) ЗА ШКАЛОЮ PROQOL-HEALTH?

Опитувальник ProQOL-Health все ще перебуває на стадії розробки. Ми все ще збираємо дані, щоб ви могли порівняти свої результати з балами інших медичних працівників, які виконують аналогічну роботу. Скористайтеся інструкцією з підрахунку балів на сторінці 3, щоб визначити свої бали і впишіть їх у відповідні поля нижче. Показники низького, середнього та високого рівня слід використовувати лише як приблизний орієнтир. Багато медичних працівників вважають корисним регулярно заповнювати опитувальник ProQOL-Health і порівнювати поточні та минулі результати. Іншими словами, ви можете використовувати свої минулі результати для порівняння того, як ви почуваетесь сьогодні. Інші вважають корисним обговорити свої результати з колегами, друзями, керівником або фахівцем, що надає послуги з охорони психічного здоров'я, яким вони довіряють.

Задоволення від співчуття _____

Задоволення від співчуття - це задоволення, яке ви отримуєте від відчуття того, що ви ефективно виконуєте свою роботу як медичний працівник. Наприклад, ви можете відчувати задоволення від того, що допомагаєте іншим через свою роботу. Ви можете позитивно ставитися до своїх колег або до своєї здатності зробити внесок у робочу атмосферу чи на благо суспільства. Вищі бали свідчать про більше задоволення від вашої здатності бути ефективним медичним працівником.

Відчутна підтримка _____

Сприйняття підтримки - це ваше відчуття того, що ви маєте доступ до ефективної допомоги, коли вона вам потрібна. Підтримка може набувати різних форм, включаючи виконання завдань за нас, коли наші власні можливості перевантажені, надання корисних порад, роботу з нами над вирішенням складних проблем, відволікання нас від стресів у нашій роботі або надання емоційної підтримки та співчуття до наших труднощів. Вищі бали свідчать про те, що ви відчуваєте підтримку з боку інших людей, що є важливим компонентом загальної якості життя.

Професійне вигорання _____

Вигорання - це відчуття безнадійності та виснаження, які заважають ефективно працювати на роботі. Ці почуття зазвичай починаються повільно і з часом погіршуються. Люди, які борються з вигоранням, часто мають дуже високі робочі навантаження, мало можливостей для відпочинку або працюють у несприятливому середовищі. Вони часто відчувають, що їх не цінують або що їхні зусилля не мають ніякого значення. Вищі бали свідчать про вищий рівень вигорання.

Вторинний травматичний стрес _____

Вторинний травматичний стрес (ВТС) - це пов'язаний з роботою вторинний вплив травматично стресових подій, таких як свідчення жаклих страждань, насильства або смерті. ВТС часто починається раптово після особливо важких переживань. Люди, які



ПЕРЕВАГИ



УРАЗЛИВОСТІ

страждають на ВТС, часто борються з тривожними і неконтрольованими спогадами, постійно думають про поганий досвід, уникають діяльності, яка нагадує їм про поганий досвід, відчувають безпричинний страх і мають проблеми зі сном. Високі показники свідчать про високий рівень вторинного травматичного стресу.

Моральні страждання _____

Працівники охорони здоров'я іноді стикаються зі складними ситуаціями та вибором. Іноді обставини або вказівки змушують нас діяти у спосіб, який суперечить нашим особистим цінностям, переконанням і моралі. Саме ці моменти нашої роботи можуть призвести до тривалого внутрішнього сум'яття, яке може негативно вплинути на якість нашого життя. Моральний дискомфорт такого роду пов'язаний з почуттям провини, сорому та образи. Вищі бали свідчать про вищий рівень моральних страждань.

Якщо у вас є занепокоєння щодо вашого емоційного здоров'я, будь ласка, поговоріть з колегою, якому ви довіряєте, керівником, другом або членом сім'ї, або з фахівцем з психічного здоров'я.