

ШКАЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ДЛЯ МЕДРАБОТНИКОВ

Медработники, вынужденные работать в тяжелых условиях гуманитарного кризиса или пандемии, непосредственно соприкасаются с жизнями своих пациентов и бенефициаров. Возможно, вы уже заметили, что сострадание, которое вы испытываете к людям, с которыми вы работаете, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на ваше морально-психологическое состояние. Перед собой вы видите ряд утверждений, который характеризуют позитивные и негативные аспекты вашей работы.

Внимательно прочитайте утверждения ниже. Каждое из них описывает различные аспекты вашей **нынешней ситуации на работе**. В ответах обведите ту цифру, которая наиболее точно характеризует, как часто вы сталкивались с соответствующим опытом за **последние 30 дней**.

| | Никогда | Иногда | Иногда | Часто | Очень часто |
|--|---------|--------|--------|-------|-------------|
| 1. Я счастлив, что выбрал работу в сфере здравоохранения. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2. Время от времени мне приходится делать что-то, что идет в разрез с моими личными ценностями. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3. Из-за работы у меня возникают нежелательные неприятные мысли. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 4. На работе мне приходилось быть свидетелем поступков, которые я считаю неправильными с моральной точки зрения. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5. Я чувствую поддержку со стороны моих коллег. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 6. Работа с моими пациентами придает мне энергии и сил. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 7. Я часто ловлю себя на том, что думаю о своих пациентах даже тогда, когда я нахожусь в кругу семьи. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 8. Административные процедуры и правила слишком усложняют мою работу. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 9. Время от времени мне не удается сделать для пациента все то, что я, как мне кажется, по-хорошему должен был бы сделать. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 10. Мне кажется, человеческие страдания, которые мне приходится наблюдать на работе, накладывают на меня отпечаток. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 11. Моя семья поддерживает меня в моей работе в сфере здравоохранения. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 12. Из-за моей работы меня одолевают многочисленные тревоги. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 13. Люди, уполномоченные принимать решения, связанные с моей работой, заботятся обо мне. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 14. Время от времени мне стыдно за свои решения и поступки на работе. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 15. Моя работа делает меня несчастным. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 16. Страдания, свидетелем которых я становлюсь на работу, вгоняют меня в подавленное состояние. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 17. Я чувствую себя несчастным из-за того, что приходится наблюдать за тем, как другие медработники совершают поступки, которые я считаю неэтичными. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 18. Мой руководитель заботится о моем личном благополучии. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 19. Моя рабочая нагрузка кажется бесконечной. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 20. Мне приходится работать в чрезвычайно суровых условиях. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 21. Я удовлетворен своей работой в сфере здравоохранения. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 22. Из-за работы у меня практически не остается времени на личную жизнь. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 23. У меня есть люди, с которыми можно поговорить о проблемах на работе. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 24. Я считаю, что моя работа приносит реальную пользу людям. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 25. У меня есть близкие друзья, которые поддерживают меня в работе. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 26. Я избегаю ситуаций и видов деятельности, которые напоминают мне о страданиях пациентов. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 27. Я горжусь тем, что помогаю людям. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 28. Я чувствую ответственность за то, что не всегда могу помочь другим. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 29. Моя работа меня изнуряет. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 30. Я считаю, что моя работа в сфере здравоохранения делает мир лучше. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

КАК ПОДСЧИТАТЬ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА «PROQOL – ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»?

Результаты таких тестов, как «ProQOL – ЗДРАВООХРАНЕНИЕ» следует рассматривать как отдельный срез информации об общем качестве жизни респондента. Мы рекомендуем всегда сопоставлять результаты теста «ProQOL – ЗДРАВООХРАНЕНИЕ» с собственным опытом в профессиональной и личной сфере, а также с наблюдениями ваших близких на тему вашего морально-психологического и физического благополучия. Кроме того, многие медработники находят весьма полезным регулярно проходить тест «ProQOL – ЗДРАВООХРАНЕНИЕ» и сравнивать свои текущие результаты с результатами предыдущего тестирования. Иными словами, предыдущий результат можно использовать в качестве ориентира для сравнения и понимания динамики своего текущего состояния. Некоторые люди также предпочитают обсуждать свои результаты с доверенными коллегами, друзьями и руководителями.

Тест «ProQOL – Здоровоохранение» все еще находится на этапе разработки. Мы по-прежнему собираем данные, чтобы вы могли сравнить свой результат с результатами других медработников, которые работают в схожей сфере. Деление на низкий, средний и высокий уровень является условным и служит исключительно в качестве приблизительного ориентира.

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ СОСТРАДАНИЯ

Перепишите цифры, которые вы обвели в ответах («Никогда» = 1, «Изредка» = 2 и т.д.) на шесть вопросов, указанных в этой таблице, в соответствующие поля и суммируйте их, чтобы подсчитать свой итоговый балл. Запишите сумму в поле «Итого» внизу таблицы. Теперь найдите свой балл в правой части таблицы, чтобы определить свой результат (низкий, средний или высокий уровень) по шкале удовлетворения от сострадания.

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

Итого: _____

| Сумма баллов на вопросы раздела «Удовлетворение от сострадания» | Уровень по шкале «Удовлетворение от сострадания» |
|---|--|
|---|--|

| | |
|--------------|---------|
| 12 или менее | Низкий |
| от 13 до 23 | Средний |
| 24 или более | Высокий |

СУБЪЕКТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА

Перепишите цифры, которые вы обвели в ответах («Никогда» = 1, «Изредка» = 2 и т.д.) на шесть вопросов, указанных в этой таблице, в соответствующие поля и суммируйте их, чтобы подсчитать свой итоговый балл. Запишите сумму в поле «Итого» внизу таблицы. Теперь найдите свой балл в правой части таблицы, чтобы определить свой результат (низкий, средний или высокий уровень) по шкале субъективной поддержки.

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

Итого: _____

| Сумма баллов на вопросы раздела «Субъективная поддержка» | Уровень по шкале «Субъективная поддержка» |
|--|---|
|--|---|

| | |
|--------------|---------|
| 12 или менее | Низкий |
| от 13 до 23 | Средний |
| 24 или более | Высокий |

ВЫГОРАНИЕ

Перепишите цифры, которые вы обвели в ответах («Никогда» = 1, «Изредка» = 2 и т.д.) на шесть вопросов, указанных в этой таблице, в соответствующие поля и суммируйте их, чтобы подсчитать свой итоговый балл. Запишите сумму в поле «Итого» внизу таблицы. Теперь найдите свой балл в правой части таблицы, чтобы определить свой результат (низкий, средний или высокий уровень) по шкале выгорания.

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

Итого: _____

| Сумма баллов на вопросы раздела «Выгорание» | Уровень по шкале «Выгорание» |
|---|------------------------------|
|---|------------------------------|

| | |
|--------------|---------|
| 12 или менее | Низкий |
| от 13 до 23 | Средний |
| 24 или более | Высокий |

ВТОРИЧНЫЙ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Перепишите цифры, которые вы обвели в ответах («Никогда» = 1, «Изредка» = 2 и т.д.) на шесть вопросов, указанных в этой таблице, в соответствующие поля и суммируйте их, чтобы подсчитать свой итоговый балл. Запишите сумму в поле «Итого» внизу таблицы. Теперь найдите свой балл в правой части таблицы, чтобы определить свой результат (низкий, средний или высокий уровень) по шкале вторичного травматического стресса.

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

Итого: _____

Сумма баллов на вопросы раздела «Вторичный травматический стресс»

Уровень по шкале «Вторичный травматический стресс»

| | |
|--------------|---------|
| 12 или менее | Низкий |
| от 13 до 23 | Средний |
| 24 или более | Высокий |

ПРАВСТВЕННЫЙ ДИСТРЕСС

Перепишите цифры, которые вы обвели в ответах («Никогда» = 1, «Изредка» = 2 и т.д.) на шесть вопросов, указанных в этой таблице, в соответствующие поля и суммируйте их, чтобы подсчитать свой итоговый балл. Запишите сумму в поле «Итого» внизу таблицы. Теперь найдите свой балл в правой части таблицы, чтобы определить свой результат (низкий, средний или высокий уровень) по шкале нравственного дистресса.

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

Итого: _____

Сумма баллов на вопросы раздела «Нравственный дистресс»

Уровень по шкале «Нравственный дистресс»

| | |
|--------------|---------|
| 12 или менее | Низкий |
| от 13 до 23 | Средний |
| 24 или более | Высокий |

ЧТО ОЗНАЧАЕТ МОЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА «PROQOL – ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»?

Тест «ProQOL – Здоровоохранение» все еще находится на этапе разработки. Мы по-прежнему собираем данные, чтобы вы могли сравнить свой результат с результатами других медработников, которые работают в схожей сфере. Используйте инструкции по подсчету результата на странице 3, чтобы подсчитать свои итоговые баллы по каждой шкале, а затем запишите получившиеся баллы в поля ниже. Деление на низкий, средний и высокий уровень является условным и служит исключительно в качестве приблизительного ориентира. Многие медработники находят весьма полезным регулярно проходить тест «ProQOL – ЗДРАВООХРАНЕНИЕ» и сравнивать свои текущие результаты с результатами предыдущего тестирования. Иными словами, предыдущий результат можно использовать в качестве ориентира для сравнения и понимания динамики своего текущего состояния. Некоторые люди предпочитают обсуждать свои результатами с доверенными коллегами, друзьями, руководителями или психологом.



СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Удовлетворение от сострадания _____

Удовлетворение от сострадания характеризует степень удовольствия, которое человек получает от хорошо проделанной работы. К примеру, медработник может получать удовольствие от возможности помочь окружающим при выполнении своих рабочих обязанностей. Сюда же относятся положительные эмоции в адрес коллег, а также осознание ценности собственного вклада в общее дело или труда на благо общества в целом. Чем выше балл по этой шкале, тем выше общий уровень удовлетворения, связанный со способностью эффективно помогать окружающим в рамках своей профессиональной деятельности.

Субъективная поддержка _____

Субъективная поддержка – это понимание того, что при необходимости человеку есть к кому обратиться за помощью. Подобная поддержка может принимать самые разнообразные формы от возможности переложить на другого человека часть своих рабочих задач, когда вы перегружены, до возможности с кем-то посоветоваться, вместе решать сложные проблемы, отвлечься от стрессоров на работе в компании друзей или получить эмоциональную поддержку и сочувствие, оказавшись в сложной ситуации. Чем выше балл по этой шкале, тем выше уровень субъективной поддержки, которая является важным компонентом общего качества жизни.

Выгорание _____

Выгорание характеризуется чувством безнадежности и изнуренности, которое мешает эффективно справляться со своей работой. Как правило, выгорание начинается постепенно и усугубляется со временем. Основными причинами выгорания принято считать чрезмерную рабочую нагрузку, нехватку отдыха и отсутствие поддержки в рабочей среде. Людям, столкнувшимся с выгоранием, часто кажется, что их работа не ценится или лишена смысла. Чем выше балл по этой шкале, тем выше уровень выгорания.

Вторичный травматический стресс _____

Вторичный травматический стресс (ВТС) может наступать тогда, когда в ходе своей работы человек сталкивается с травматическими стрессовыми событиями «из вторых рук», к примеру, становится свидетелем ужасного страдания, насилия или смерти. Как правило, ВТС развивается стремительно после особенно тяжелого опыта на работе. Люди, столкнувшиеся с ВТС, часто жалуются на произвольные неприятные воспоминания и навязчивые мысли о неприятном опыте, стараются избегать видов деятельности, напоминающих о случившемся, испытывают иррациональный испуг и проблемы со сном. Чем выше балл по этой шкале, тем выше уровень вторичного травматического стресса.

Нравственный дистресс _____

Иногда в процессе своей профессиональной деятельности медработникам приходится сталкиваться с трудными ситуациями и сложными моральными дилеммами. Иногда под давлением сложившихся обстоятельств или распоряжений вышестоящих им приходится поступать вопреки личным ценностям, убеждениям и моральным представлениям. Подобный опыт на работе может приводить к стойкому внутреннему конфликту и негативно влиять на качество жизни человека. Нравственный дистресс, как правило, сопровождается чувством вины, стыда и негодования. Чем выше балл по этой шкале, тем выше уровень нравственного дистресса.



УЯЗВИМОСТИ

Если у вас возникают опасения на тему вашего эмоционального здоровья, пожалуйста, поговорите об этом с доверенным коллегой, руководителем, другом, родственником или психологом.