



כלי מחקר זה נלקח מתוך **מאגר כלי המחקר** של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות והסובבים אותם.


כלי המחקר הינם גרסאות אשר נעשה בהן שימוש על ידי החוקרים עצמם ולכן יתכנו אי התאמות בין פרטי הכלי המקורי לבין הפרטים המתוארים במאגר.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

לקרן שלם אין זכויות על הכלים המוזכרים באתר זה.

שם הכלי: **שאלון איכות חיים מקצועיים גרסה 5 (Professional Quality of Life (ProQOL5)** 
Scale version 5

פותח בשנת: 2010, על ידי: Stamm, 2010 

תורגם והותאם לעברית בשנת: לא צויין 

1	מטרת הכלי	לבחון את המידה שבה האדם מרגיש שהעבודה שלו עוזרת, על ידי רמות הסיפוק מחמלה והעייפות/שחיקה מחמלה (Compassion Satisfaction and Compassion (Fatigue).
2	סוג כלי המחקר	שאלון
3	אוכלוסיית היעד	אנשי מקצוע בחינוך המיוחד בבתי הספר
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	הכלי מורכב מ- 3 מימדים (CS, STS, and burnout), 10 היגדים לכל מימד.
6	סוג סולם המדידה	סולם ליקרט בן 5 דרגות: בין 1=לעולם לא, ועד ל- 5=לעיתים קרובות. הנחקרים התבקשו להשיב לגבי כל היגד באיזו שכיחות הם חוו זאת ב- 30 הימים האחרונים.
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג
8	אורך הכלי	30 היגדים
9	מהימנות ותוקף	הכלי תוקף מבחינה פסיכומטרית בקרב אוכלוסיות שונות על ידי בונה הכלי (Stamm, 2010) ונמצא כבעל איכויות משמעותיות גם עבור אחיות בבתי חולים באוסטרליה (Hegney et al., 2014).

מהימנויות אלפא של קרונבך נמצאו גבוהות עבור 3 המימדים (0.82, 0.90, ו-0.80), וגם המחקר שבוצע בישראל על ידי דנה טל יעקבי (2022) שם דווח על מהימנויות של 0.84, 0.69 ו-0.81.		
---	--	--

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
דנה טל יעקובי (2022). "נדרש כפר שלם לגדל ילד" מיקוד בצוות: תפיסת צוות חינוך מיוחד את השותפות עם הורים. עבודת גמר לתואר שלישי. בהנחיית: פרופ' אורי רסובסקי וד"ר תמר זילברג. אוניברסיטת בר אילן. במימון קרן שלם.	890-71-2018

לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < אפיון ארגונים, צוות ואנשי מקצוע בתחום המש"ה < תפיסות הצוותים המקצועיים (והמסייעים)

ביחס למקצוע ולמקום העבודה שלהם < שאלון איכות חיים מקצועיים

[למחקר המלא באתר הקרן](#) 🌐

[למאגר המחקרים של קרן שלם](#) 🌐

[למאגר כלי המחקר באתר קרן שלם](#) 🌐

שאלון איכות חיים מקצועיים גרסה 5 (ProQOL5)

(Professional Quality of Life Questionnaire)

טפול באחרים גורמת לך להיות במגע ישיר עם החיים של אחרים. כפי שבוודאי כבר התנסית, לחמלה שלך לגבי אלה שאת/ה מטפל להם, יש אספקטים שליליים וחיוניים. אנחנו מבקשים לשאול אותך לגבי החוויות שלך, חוביות ושליליות, כמטפל באחרים. בהן כל אחת מהשאלות הבאות לגביך ולגבי מצבך הנוכחי. בחר במספר שמציין באופן המדויק ביותר את מספר הפעמים בהן הייתה קבוצה זו נכונה לגביך בשבועה האחרון.

לעתים קרובות מאוד	לעתים קרובות	לעתים	מספר פעמים	מעט	אף פעם	
5	4	3	2	1	0	1. אני שמחה.
5	4	3	2	1	0	2. אני טרודה במחשבות על אנשים בהם אני עוזרת.
5	4	3	2	1	0	3. אני מוצאת סיפוק מיכולתי לעזור לאנשים.
5	4	3	2	1	0	4. אני מרגישה קשורה לאחרים.
5	4	3	2	1	0	5. אני קופצת או נבהלת כתוצאה מרעשים בלתי צפויים.
5	4	3	2	1	0	6. אני חשה מלאה אנרגיה לאחר שאני עוסקת בעזרה לאחרים.
5	4	3	2	1	0	7. קשה לי לעשות הפרדה בין חיי הפרטים בחיי כעוזר לאחרים.
5	4	3	2	1	0	8. האירועים הטרואומטיים שחוו אנשים בהם עזרת, מדירים שינה מפני.
5	4	3	2	1	0	9. אני חושבת שיתכן וינדבקתי מהחץ הטרואומטי של אלו בהם אני מטפלת.
5	4	3	2	1	0	10. אני חשה "תקועה" בעבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	11. בשל עבודתי כעוזרת לאנשים, אני מרגישה "על הקצה" לגבי דברים שונים.
5	4	3	2	1	0	12. אני אהבת את עבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	13. אני מרגישה מדוכאת כתוצאה מעבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	14. אני חשה כאילו אני חווה את הטרואומות של אנשים בהם עזרת.
5	4	3	2	1	0	15. יש לי אמונות המחזיקות אותי.
5	4	3	2	1	0	16. אני מרצה סמלית העדכון שלי בטכניקות ובשיטות עזרה לאנשים.
5	4	3	2	1	0	17. אני האדם שתמיד רציתי להיות.
5	4	3	2	1	0	18. עבודתי גורמת לי סיפוק.
5	4	3	2	1	0	19. אני מרגישה מותשה בשל עבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	20. יש לי מחשבות ורגשות חיוניים לגבי אלו שאני עוזרת להם ולגבי הדרכים בהם אני מסייעת להם.
5	4	3	2	1	0	21. אני חשה מוצפת מכמות והיקף העבודה, עמה אני נדרשת להתמודד.
5	4	3	2	1	0	22. אני מאמיקה כי אני יכולה לחולל שינוי תודות לעבודתי בעזרה לאנשים.
5	4	3	2	1	0	23. אני נמנעת מפניחיות או מצבים מסוימים כי הם מזכירים לי חוויות מפחידות של האנשים בהם אני עוזרת.
5	4	3	2	1	0	24. אני מתכננת לעסוק בעזרה לאנשים זמן ממושך.
5	4	3	2	1	0	25. אני נתקלת במחשבות מפחידות פתאומיות, שעולות וצצות כתוצאה מעבודתי כעוזרת לאנשים.
5	4	3	2	1	0	26. אני מרגישה "תקועה" בכלל המערכת.

5	4	3	2	1	0	27. אני חש/ה שאני מצליח/ה בתפקידי בעוזר סגנים.
5	4	3	2	1	0	28. אני לא זוכר/ת חלקים חשובים של עבודתי עם נספח טראומה.
5	4	3	2	1	0	29. אני אדם רגיש יותר על המידה.
5	4	3	2	1	0	30. אני שמח/ה שפחיתי תמונת פנמיה זו.