

PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE SCALE (PROQOL)

Tilfredshed og udmattelse i omsorgsarbejde
Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue
(PROQOL) version 5.0 (2009)

Når du [*hjælper*] mennesker, er du i direkte kontakt med deres liv. Som du måske har erfaret, kan din omsorg for dem, du [*hjælper*] påvirke dig både på positive og negative måder. Nedenfor finder du nogle spørgsmål angående dine oplevelser som [*hjælper*], både positive og negative. Overvej hvert af de følgende spørgsmål om dig og din nuværende arbejdssituation. Vælg det svar, der der passer bedst på, hvordan du har haft det indenfor **de seneste 30 dage**.

1=ALDRIG 2=SJÆLDENT 3=NOGLE GANGE 4=OFTE 5=MEGET OFTE

- ___ 1. Jeg er glad.
- ___ 2. Jeg er intenst optaget af mere end en af de personer jeg [*hjælper*].
- ___ 3. Det er en tilfredsstillelse for mig at kunne [*hjælpe*] andre.
- ___ 4. Jeg føler mig forbundet med andre.
- ___ 5. Jeg bliver forskrækket eller det gibber i mig ved uventede lyde.
- ___ 6. Jeg føler mig styrket efter at have arbejdet med dem, jeg [*hjælper*].
- ___ 7. Det er svært for mig at adskille mit privatliv fra mit arbejde som [*hjælper*].
- ___ 8. Jeg er ikke så effektiv på arbejdet, da jeg sover dårligt på grund af de traumatiske hændelser som personer jeg [*hjælper*] har oplevet.
- ___ 9. Jeg tror, at jeg er blevet påvirket af dem jeg [*hjælper*]'s traumatiske stress.
- ___ 10. Jeg føler mig fanget i mit job som [*hjælper*].
- ___ 11. På grund af mit arbejde med at [*hjælpe*] andre, er jeg oftere anspændt, urolig eller irriteret.
- ___ 12. Jeg er glad for at arbejde med mennesker.
- ___ 13. Jeg føler mig nedtrykt på grund af traumatiske oplevelser hos dem jeg [*hjælper*].

1

- ___ 14. Jeg føler det som om, jeg oplever en af dem jeg [hjælper]'s traume.
- ___ 15. Jeg har overbevisninger eller et livssyn, som vedvarende støtter mig.
- ___ 16. Jeg er tilfreds med, hvordan jeg er i stand til at holde mig fagligt ajour indenfor mit område.
- ___ 17. Jeg er den, jeg altid har ønsket at være.
- ___ 18. Mit arbejde giver mig en følelse af tilfredshed.
- ___ 19. Jeg føler mig udslidt af mit arbejde som [hjælper].
- ___ 20. Jeg har positive tanker og følelser, når jeg tænker på dem jeg [hjælper] og hvordan jeg har [hjulpet] dem.
- ___ 21. Jeg føler mig overvældet, fordi min sagsmængde [arbejdsområde] virker uendelig.
- ___ 22. Jeg tror på, at jeg kan gøre en forskel gennem mit arbejde.
- ___ 23. Jeg undgår visse aktiviteter eller situationer, fordi de minder mig om skræmmende oplevelser, de mennesker jeg [hjælper] har haft.
- ___ 24. Jeg er stolt af den [hjælp] jeg kan yde.
- ___ 25. Som et resultat af mit arbejde med at [hjælpe] mennesker har jeg invaderende og skræmmende tanker.
- ___ 26. Jeg føler mig "tynget ned" af systemet.
- ___ 27. Jeg tænker, at jeg er rigtig god i mit arbejde som [hjælper].
- ___ 28. Der er vigtige dele af mit arbejde med traumatiserede personer, som jeg ikke kan genkalde mig.
- ___ 29. Jeg er en meget omsorgsfuld person.
- ___ 30. Jeg er glad for, at jeg valgte dette arbejde.

Hvad er min score, og hvad betyder det?

Omsorgstilfredshedsskala

Kopier dine point fra hvert af disse spørgsmål og læg dem sammen til en total:

3.	6.	12.	16.	18.	20.	22.	24.	27.	30.	Total

Summen af mine omsorgstilfredsheds-spørgsmål er	Svarer til en score på	Og min omsorgstilfredshed er på følgende niveau
22 eller mindre	43 eller mindre	Lavt
Mellem 23 og 41	Omkring 50	Gennemsnitligt
42 eller mere	57 eller mere	Højt

Udbrændthedsskala

På udbrændthedsskalaen er du nødt til at tage et ekstra trin. Spørgsmålene markeret med stjerne er **omvendt scoret**.

Så har du scoret 1, skriver du 5, har du scoret 2, skriver du 4, har du scoret 3, skriver du 3, har du scoret 4, skriver du 2, har du scoret 5, skriver du 1.

Kopier dine point fra hvert af disse spørgsmål og læg dem sammen til en total:

* 1.	* 4.	8.	10.	*15.	*17.	19.	21.	26.	*29	Total

Summen af mine udbrændtheds-spørgsmål er	Svarer til en score på	Og min udbrændthed er på følgende niveau
22 eller mindre	43 eller mindre	Lavt
Mellem 23 og 41	Omkring 50	Gennemsnitligt
42 eller mere	57 eller mere	Højt

Sekundær traumatisk stress-skala

Kopier dine point fra hvert af disse spørgsmål og læg dem sammen til en total:

2.	5.	7.	9.	11.	13.	14.	23.	25.	28.	Total

Summen af mine sekundær traumatiserings-spørgsmål er	Svarer til en score på	Og min grad af sekundær traume er på følgende niveau
22 eller mindre	43 eller mindre	Lavt
Mellem 23 og 41	Omkring 50	Gennemsnitligt
42 eller mere	57 eller mere	Højt

Dine resultater i ProQOL: Professionel Quality of Life Screeningen

Placer nu resultaterne fra din scoring herunder. Hvis der er noget, du undrer dig over, eller noget du bekymrer dig over bør du diskutere dine resultater med en relevant fagperson.

Omsorgstilfredshed: _____

Omsorgstilfredshed handler om den glæde du får ud af at kunne gøre dit arbejde godt. For eksempel kan det være at det glæder dig, at kunne hjælpe andre gennem dit arbejde. Du kan have det godt med dine kolleger eller være glad for det bidrag, du kan give på din arbejdsplads eller måske over at det, du bidrager til, har en positiv effekt for samfundet som helhed. Højere score på denne skala indikerer større tilfredshed med din evne til at være en effektiv omsorgsgiver i dit arbejde.

Den gennemsnitlige score er 50 (SD 10; skalareliabilitet 0.88) Ca. 25% har en score på over 57 og omkring 25% har en score under 43. Hvis du ligger i den højere ende af skalaen, opnår du sandsynligvis en høj grad af professionel tilfredshed gennem dit arbejde. Hvis din score er under 40, oplever du måske, at der er problemer i dit arbejde eller, der kan være andre årsager såsom f.eks. at du får tilfredsheden gennem andre aktiviteter end dit arbejde.

Udbrændthed: _____

De fleste mennesker har en intuitiv forståelse for, hvad udbrændthed er. Fra et forskningsperspektiv er udbrændthed et af elementerne i omsorgs- eller empatitræthed (compassion fatigue). Det er karakteriseret ved følelser af håbløshed og problemer med at udføre dit arbejde eller udføre dit arbejde effektivt. Disse følelser fremkommer normalt gradvist. De kan afspejle oplevelsen af, at din arbejdsindsats ikke nytter noget eller gør en forskel, eller de kan være forbundet med et meget stort arbejdspress eller omgivelser, som ikke støtter op om dit arbejde. En højere score på denne skala indikerer, at du er i risikozonen for udbrændthed.

Den gennemsnitlige score er 50 (SD 10; skalareliabilitet 0.75) Ca. 25% har en score på over 57 og omkring 25% har en score under 43. Hvis du har en score på under 43, afspejler det sandsynligvis, at du har positive følelser omkring din evne til at udføre dit arbejde effektivt. Hvis din score er over 57, kan du have brug for at reflektere over, hvad det er på dit arbejde, som gør, at du ikke oplever at du er effektiv. Din score kan afspejle dit humør - måske har du en dårlig dag eller har brug for nogle fridage. Hvis den høje score fortsætter over længere tid eller den afspejler andre problemer, bør det give anledning til bekymring.

Sekundær traumatisk stress: _____

Den anden komponent af omsorgs- eller empatitræthed (compassion fatigue) i omsorgsarbejdet er sekundær traumatisk stress (STS). Det handler om din arbejdsrelaterede sekundære eksponering for ekstreme eller traumatiske stressende hændelser. Det er relativt sjældent, at man udvikler problemer som følge af, at man udsættes for andres traume, men det sker for mange, som viser omsorg for de mennesker, der har været udsat for ekstreme eller traumatiske, belastende hændelser. For eksempel kan det være, at du gentagne gange lytter til historier om traumatiske ting, der sker for andre mennesker. Det kaldes også ofte vikarierende traumatisering. Hvis du som følge af dit job er i direkte fare, f.eks. i krigszoner eller ved politiarbejde, så er det ikke sekundær eksponering, så er det primær eksponering. Men hvis du udsættes for andres traumatiske oplevelser som følge af dit job som terapeut eller nødhjælpsarbejder, så er der tale om sekundær eksponering. Symptomerne ved STS dukker normalt hurtigt op og knyttet til en bestemt hændelse. De kan inkludere frygt, søvnproblemer, at billeder og forestillinger om hændelsen dukker op i dine tanker, eller at du begynder at undgå ting, som minder dig om begivenheden.

Den gennemsnitlige score er 50 (SD 10; skalareliabilitet 0.81). Ca. 25% har en score på under 43 og omkring 25% har en score over 57. Hvis din score er over 57, kan du have behov for at reflektere over, hvad det er på dit arbejde, som kan skræmme dig eller om der er en anden årsag til din høje score. Højere scoringer betyder ikke, at du har et problem, men de er indikationer af, at det kan være en god ide at undersøge, hvordan du har det med dit arbejde og i de omgivelser, du arbejder i. Du kan eventuelt drøfte dette med din supervisor, en kollega eller en professionel.