

# Scala di valutazione della vita professionale (ProQOL)

*Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue  
(ProQOL) Version 5 (2009)*

Prestare aiuto, comporta entrare a diretto contatto con i vissuti e le esperienze di altre persone. Come avrai probabilmente sperimentato, provare compassione verso coloro che si aiuta comporta aspetti sia positivi sia negativi. Di seguito sono riportate alcune domande a proposito delle tue esperienze, positive e negative, in quanto professionista della relazione di aiuto.

In questo documento [*aiutare*] e [*professionista che offre aiuto*] si riferiscono a tutte le categorie di persone che lavorano in ruoli di aiuto alla persona, incluso volontari. Puoi sostituire la parola in parentesi con quella che più si adatta al tuo lavoro, ad esempio, se lavori come insegnante, puoi sostituire la parola [*professionista che offre aiuto*] con insegnante

Considera ognuna delle seguenti affermazioni in relazione a te stesso/a ed alla tua situazione attuale e seleziona la risposta che più è stata vera negli ultimi trenta giorni.

	<b>1=Mai</b>	<b>2=Raramente</b>	<b>3=Talvolta</b>	<b>4=Spesso</b>	<b>5=Molto Spesso</b>
_____	1.	Sono felice.			
_____	2.	Sono preoccupato per più di una delle persone che [ <i>aiuto</i> ].			
_____	3.	Traggo soddisfazione dal saper [ <i>aiutare</i> ] le persone.			
_____	4.	Mi sento in contatto con gli altri.			
_____	5.	Sobbalzo o sussulto per rumori imprevisti.			
_____	6.	Ho più energia dopo aver lavorato con coloro che [ <i>aiuto</i> ].			
_____	7.	Trovo difficoltà a separare la mia vita privata dalla mia vita nel mio ruolo di [ <i>aiuto</i> ].			
_____	8.	Sono meno produttivo al lavoro perché sto perdendo il sonno a causa delle esperienze traumatiche vissute da un/a persona che sto [ <i>aiutando</i> ].			
_____	9.	Penso di essere stato influenzato dalle esperienze traumatiche delle persone che [ <i>aiuto</i> ].			
_____	10.	Mi sento intrappolato nel mio lavoro di [ <i>professionista dell'aiuto</i> ].			
_____	11.	Il mio lavoro come [ <i>professionista dell'aiuto</i> ] mi ha fatto sentire "sull'orlo del baratro" molte volte.			
_____	12.	Mi piace il mio lavoro come [ <i>professionista che offre aiuto</i> ].			

© B. Hudnall Stamm, 2009. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). [www.proqol.org](http://www.proqol.org). Questo test può essere liberamente copiato finché (a) l'autore è accreditato, (b) non sono apportate modifiche e (c) non è venduto. Chi è interessato ad utilizzare il test dovrebbe visitare [www.proqol.org](http://www.proqol.org) per verificare che la copia che utilizzano è la versione più recente del test.

Considera ognuna delle seguenti affermazioni in relazione a te stesso ed alla tua situazione attuale e seleziona la risposta che piu' e' stata vera negli ultimi trenta giorni.

	1=Mai	2=Raramente	3=Talvolta	4=Spesso	5=Molto Spesso
_____	13.	Mi sento depresso a causa delle esperienze traumatiche delle persone che [aiuto].			
_____	14.	Sento come se stessi sperimentando su me stesso il trauma di una delle persone che ho [aiutato].			
_____	15.	Le mie convinzioni mi sostengono nel mio lavoro.			
_____	16.	Sono soddisfatto/a di come riesco a stare al passo con le tecniche e procedure di assistenza e [aiuto] agli altri.			
_____	17.	Sono la persona che ho sempre voluto essere.			
_____	18.	Sono soddisfatto/a del mio lavoro.			
_____	19.	Mi sento logorato/a causa del mio ruolo di [aiuto].			
_____	20.	Ho pensieri e sentimenti positivi riguardo a coloro che [aiuto] e a come li posso aiutare.			
_____	21.	Mi sento sopraffatto perché il mio carico di lavoro sembra senza fine.			
_____	22.	Credo di poter fare la differenza attraverso il mio lavoro.			
_____	23.	Evito certe attività o situazioni perché mi ricordano esperienze spaventose subite dalle persone che [aiuto].			
_____	24.	Sono orgoglioso/a di quello che posso fare per [aiutare] gli altri.			
_____	25.	Sono assalito/a da improvvisi ed involontari pensieri spaventosi dovuti al mio lavoro di [aiuto].			
_____	26.	Mi sento bloccato dagli aspetti amministrativi e burocratici del mio lavoro.			
_____	27.	Penso di avere successo nel mio ruolo di [aiuto] agli altri.			
_____	28.	Non sono in grado di ricordare aspetti importanti del mio lavoro con le vittime di un trauma.			
_____	29.	Sono una persona eccessivamente premurosa.			
_____	30.	Sono felice di aver scelto di fare questo lavoro.			