

Skattningsformuläret PROQOL (PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE SCALE) för att bedöma professionell livskvalitet till svenska av Anna Gerge 2011

Följande skattningsskala kan ge dig en fingervisning om hur balansen mellan medkänsligtillfredsställelse och empatitrötthet ser ut i ditt liv.

Med medkänsligtillfredsställelse menas de positiva effekterna det har på den professionella i ett hjälpande yrke att vilja och kunna hjälpa andra människor. Med empatitrötthet och medkänslutmattnings menas den negativa påverkan det har på oss att konfronteras med det svåra i mänskligt liv inom ramen för våra uppdrag.

Forskning under de senaste 20 åren har bidragit till att klargöra sambandet mellan medkänsligtillfredsställelse och empatitrötthet. Idag finns en teoretisk modell och detaljerad information återfinns du i PROQOL handboken (Stamm 2010).

ProQOL är ett mycket använt frågeformulär för att bedöma både de positiva och negativa effekterna hos en person som har ett hjälpande yrke. Testet, som varken är ett psykologiskt eller medicinskt test, har använts i över 15 år och baserades ursprungligen på insamlade data från över 3000 människor. Det kan användas för att upptäcka stressrelaterade hälsoproblem och hur balansen mellan medkänsligtillfredsställelse och empatitrötthet ser ut.

Det kan också användas i förebyggande syfte genom att vi får syn på de områden vi behöver utveckla eller förändra. Du kan använda det som en fingervisning på var du ska lägga din energi så att din personliga hårdighet ökar. I organisationer kan det handla om att hitta sätt att maximera den positiva och minska den negativa påverkan de människotjänande uppdragen kan ha på medarbetarna. Naturligtvis kan formuläret användas som underlag för diskussioner.

PROQOL för att bedöma professionell livskvalitet

Version 5 (Stamm, 2009)

I det följande kommer ibland orden hjälpa eller hjälpande att stå inom klamrar. Det beror på att det ser ut så i det engelskspråkiga originalet. Tanken är att du kan sätta in det ord som passar bäst för dig i förhållande till ditt uppdrag.

När du [hjälp] människor har du direktkontakt med deras liv. Som du kanske har märkt, kan din medkänsla för dem som du [hjälp] påverka dig både positivt och negativt. Nedan följer några frågor om dina erfarenheter, både positiva och de negativa, som [hjälp].

Ta ställning till var och en av följande frågor om dig själv och din aktuella arbetssituation. Välj den siffra som stämmer bäst med hur ofta du upplevt dessa saker under de senaste 30 dagarna.

- 1 = Aldrig
- 2 = Sällan
- 3 = Ibland
- 4 = Ofta
- 5 = Mycket ofta

- _____ 1. Jag är glad.
- _____ 2. Jag är mentalt upptagen av fler än en av de personer jag [hjälp]er].
- _____ 3. Jag känner glädje över att kunna [hjälp]a människor.
- _____ 4. Jag känner samhörighet med andra.
- _____ 5. Jag rycker till och reagerar starkt på oväntade ljud.
- _____ 6. Jag känner mig stärkt efter att ha arbetat med dem jag [hjälp]er].
- _____ 7. Jag har svårt att skilja mitt personliga liv från mitt liv som [hjälp]are].
- _____ 8. Jag är inte så produktiv på jobbet eftersom jag har svårt att sova på grund av de traumatiska upplevelser en av de personer som jag [hjälp]er] har haft.
- _____ 9. Jag tror att jag kanske har påverkats av den traumatiska stress de jag [hjälp]er] har upplevt.
- _____ 10. Jag känner mig som fångad i en fälla i mitt arbete som [hjälp]are].
- _____ 11. På grund av mitt [hjälp]ande] yrke, har jag kommit "på kant" med människor om olika saker.
- _____ 12. Jag gillar mitt arbete som [hjälp]are].
- _____ 13. Jag känner mig nedstämd på grund av de traumatiska upplevelser de människor jag [hjälp]er] har haft.
- _____ 14. Det känns som om jag upplever det trauma som någon som jag har [hjälp]t] har haft.
- _____ 15. Jag har värderingar som ger mig kraft.
- _____ 16. Jag är nöjd med hur jag kan hänga med i kunskapsutvecklingen inom mitt område.
- _____ 17. Jag är den jag alltid velat vara.
- _____ 18. Mitt arbete får mig att känna mig nöjd.
- _____ 19. Jag känner mig sliten på grund av mitt arbete som [hjälp]are].
- _____ 20. Jag känner mig nöjd och tänker med glädje på de jag [hjälp]er], och hur jag kan hjälpa dem.

- _____ 21. Jag känner mig överväldigad eftersom min arbetsbelastning verkar oöverskådlig.
- _____ 22. Jag tror att jag kan göra en skillnad genom mitt arbete.
- _____ 23. Jag undviker vissa verksamheter eller situationer för att de påminner mig om skrämmande upplevelser som de människor jag [hjälp] har haft.
- _____ 24. Jag är stolt över vad jag kan göra för att [hjälpa].
- _____ 25. Mitt [hjälpande] gör att jag har påträngande och skrämmande tankar.
- _____ 26. Det känns som att jag "kört fast" pga. systemet.
- _____ 27. Jag tänker att jag är en framgångsrik [hjälp].
- _____ 28. Det finns viktiga delar av mitt arbete med traumatiserade människor som jag inte kommer ihåg.
- _____ 29. Jag är en väldigt omtänksam person.
- _____ 30. Jag är glad att jag har valt det här arbetet.

© B. Hudnall Stamm, 2009. Professionell livskvalitet: medkänsligtillfredsställelse och empatiutmattningsversion 5 (ProQOL).

Resultatdel

Utifrån dina svar kan du se vilka poäng du får. Om det är något du undrar över eller som oroar dig, bör du diskutera dina frågor med en yrkeskunnig behandlare.

Medkänsligtillfredsställelse

Medkänsligtillfredsställelse handlar om den glädje du kan uppleva genom att göra ditt arbete bra. Du kan till exempel uppleva det som en glädje att kunna hjälpa andra genom ditt arbete. Du kan ha positiva känslor i förhållande till dina kollegor eller till din förmåga att bidra till arbetsplatsen eller till samhället i stort.

Höga poäng på denna skala representerar en hög tillfredsställelse i förhållande till din förmåga att vara en effektiv medhjälpare i ditt uppdrag.

Genomsnittspoängen är 50 (reliabilitet 0,88). Cirka 25 % av dem som fyller i testet brukar få poängvärden högre än 57 och 25 % av personerna hamnar under 43. Om du hamnar i den övre delen av skalan har du förmodligen en stor professionell tillfredsställelse i ditt uppdrag. Om din poäng är under 40, kan du antingen uppleva problem med ditt arbete eller också kan det

finnas andra skäl till det låga värdet. Kanske får du t ex din tillfredsställelse från andra verksamheter än ditt arbete.

Utbrändhetsupplevelser (Burn-out)

De flesta har en intuitiv uppfattning om vad utbrändhet är. Ur forskningsperspektiv utgör utbrändhet en del av medkänslutmattning och empatitrötthet. Det är förknippat med känslor av hopplöshet och svårigheter med att hantera arbetet eller att utföra sitt arbete effektivt. Effekten av dessa negativa känslor visar sig oftast successivt. De kan avspegla känslan av att dina ansträngningar inte gör någon skillnad. De kan även vara förknippade med en mycket hög arbetsbelastning eller en icke-stödjande arbetsmiljö.

Höga poäng på denna skala betyder att du löper större risk för utbrändhet.

Genomsnittspoängen på utbrändhetsskalan är 50 (reliabilitet 0,75). Cirka 25 % av dem som fyller i testet brukar få poängvärden högre än 57 och 25 % av personerna hamnar under 43. Om du har mindre än 18 poäng, återspeglar det förmodligen positiva känslor avseende din förmåga att vara effektiv i ditt arbete. Om du får värden över 57, bör du kanske tänka på vad det är i ditt arbete som får dig att känna att du inte är effektiv i ditt uppdrag.

Ditt poängresultat kan även återspegla ditt humör. Du kanske hade en "dålig dag" när du fyllde i testet eller är i behov av att ta lite ledigt. Om de höga poängen kvarstår eller om de speglar andra bekymmer, kan det vara en orsak till oro.

Ställföreträdande traumatisering

Sekundär traumatisk stress (STS) eller ställföreträdande traumatisering är den andra delen av medkänslutmattning och empatitrötthet. Det handlar då om den sekundära exponeringen för extrema eller traumatiska händelser som du kan utsättas för i ditt arbete. Att utveckla problem på grund av exponering för andras trauman är relativt ovanligt men drabbar ändå många som är engagerade i de människor som har upplevt extremt svåra händelser. Till exempel får du kanske gång på gång höra berättelser om traumatiska saker som händer andra människor. Det kan leda till ställföreträdande traumatisering.

Om du i ditt arbete direkt utsätts för fara som till exempel; fältarbete i ett krig eller i ett område med civilt våld, handlar det inte om sekundär exponering. Din exponering är då primär. Men om du i samband med ditt arbete utsätts för andras traumatiska upplevelser, till exempel som terapeut eller som kris- och katastrofarbetare, är det en sekundär exponering.

Symptomen på ställföreträdande traumatisering utvecklas oftast snabbt och kan förknippas med en viss händelse. Symptomen kan innebära att vara rädd, ha svårt att sova, att bilder av den upprörande händelsen spontant dyker upp eller att du undviker saker som påminner dig om händelsen.

Den genomsnittliga poängen på denna skala är 50 (reliabilitet 0,81). Cirka 25 % av de som fyller i testet brukar få poängvärdet lägre än 43 och 25 % av personerna hamnar över 57.

Om du hamnar över 57, kan du kanske fundera lite över vad i ditt arbete som kan verka skrämmande för dig eller om det finns någon annan orsak till de höga poäng. Högre poäng behöver inte betyda att du har ett problem men de är en indikation på att du kanske ska undersöka hur du känner inför ditt arbete och din arbetsmiljö. Du kanske bör diskutera detta med din handledare, en kollega eller hälso-och sjukvårdspersonal.

I följande avsnitt kan du sammanställa dina poäng på testet. Därefter kan du jämföra dina poäng med tolkningen nedan.

För att få dina poäng på varje delskala, summerar du de frågor som anges i varje avsnitt och ser efter var dina poäng hamnar.

Medkänslotillfredsställelse:

3. ____

6. ____

12. ____

16. ____

18. ____

20. ____

22. ____

24. ____

27. ____

30. ____

Totalt: _____

Summan av frågorna avseende din medkänslotillfredsställelse motsvarar din nivå av tillgänglig medkänsla:

Låg nivå av medkänslotillfredsställelse:	22 eller mindre (motsvarar 43 eller mindre i statistiken)
Medel nivå av medkänslotillfredsställelse:	mellan 23 till 41 (motsvarar 50, dvs. medelvärdet)
Hög nivå av medkänslotillfredsställelse:	42 eller mer (motsvarar 57 eller mer i statistiken)

Utbrändhet (Burn-out):

* 1. _____ = _____

* 4. _____ = _____

8. _____

10. _____

* 15. _____ = _____

* 17. _____ = _____

19. _____

21. _____

26. _____

* 29. _____ = _____

På de frågor som är märkta med en asterisk ska du ”spegelvända” poängen enligt följande:

0 = 0, 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1

Totalt: _____

Summan av frågorna avseende din utbrändhet motsvarar hur pass urladdad du är för tillfället:

Låg nivå av Burn-out - utbrändhet	22 eller mindre (motsvarar 43 eller mindre i statistiken)
-----------------------------------	--

Medel nivå av Burn-out - utbrändhet

mellan 23 till 41
(motsvarar 50, dvs. medelvärdet)

Hög nivå av Burn-out - utbrändhet

42 eller mer
(motsvarar 57 eller mer i statistiken)

Ställföreträdande traumatisering:

2. ____

5. ____

7. ____

9. ____

11. ____

13. ____

14. ____

23. ____

25. ____

28. ____

Totalt: ____

Summan av frågorna om din ställföreträdande traumatisering motsvarar hur pass mycket sekundär traumatisering du för tillfället upplever:

Låg nivå av ställföreträdande traumatisering

22 eller mindre
(motsvarar 43 eller mindre i statistiken)

Medel nivå av ställföreträdande traumatisering

mellan 23 till 41
(motsvarar 50, dvs. medelvärdet)

Hög nivå av ställföreträdande traumatisering

42 eller mer
(motsvarar 57 eller mer i statistiken)