

ProQOL R-IV

Professional Quality of Life Scale, Ammatillinen elämänlaatuasteikko
Myötätuntotytyväisyys ja uupumusmittari: uudistettu neljäs versio

Ihmisten [auttaminen] asettaa sinut suoraan kontaktiin ihmisten elämän kanssa. Kuten luultavasti olet kokenut, myötätuntoisuudellasi heitä kohtaan, joita [autat] on sekä myönteisiä että kielteisiä puolia. Tahtoisimme kysyä sinulta myönteisistä ja kielteisistä kokemuksistasi [auttajana]. Arvioi seuraavia väittämiä, jotka koskevat sinua ja tämänhetkistä tilannettasi. Valitse se numero joka totuudenmukaisesti vastaa sitä, kuinka usein olet kokenut kyseistä piirrettä viimeisen kuukauden aikana.

0= En/Ei koskaan	1= Harvoin	2=Joskus	3=Melko usein	4=Usein	5= Erittäin usein
------------------	------------	----------	---------------	---------	-------------------

- _____ 1. Olen onnellinen.
- _____ 2. Mietin useampaa kuin yhtä [autettavaani].
- _____ 3. Koen tyytyväisyyttä siitä, että voin [auttaa] ihmisiä.
- _____ 4. Koen yhteyttä toisiin.
- _____ 5. Hypähdän tai säpsähdän odottamattomista äänistä.
- _____ 6. Tunnen itseni virkistyneeksi työskenneltyäni [autettavieni] kanssa.
- _____ 7. Minusta on vaikeaa erottaa yksityiselämäni työroolistani [auttajana].
- _____ 8. Menetän untani [autettavan] henkilön traumaattisten kokemusten takia.
- _____ 9. Uskon, että [autettavien] stressi on saattanut tarttua minuunkin.
- _____ 10. Tunnen olevani ansassa työni vuoksi
- _____ 11. Olen kokenut olevani 'äärirajoilla' useissa asioissa [auttamistyöni] takia.
- _____ 12. Pidän työstäni [auttajana].
- _____ 13. Koen [auttamis-]työni tuloksena masentuneisuutta.
- _____ 14. Minusta tuntuu että läpikäyn [autettavieni] traumaattisia kokemuksia.
- _____ 15. Minulla on uskomuksia, jotka vahvistavat minua.
- _____ 16. Olen tyytyväinen miten kykenen pysymään ajan tasalla [auttamis-]tekniikoista ja sopimuksista.
- _____ 17. Olen se henkilö, joka olen aina tahtonut olla.
- _____ 18. Työni saa minut tyytyväiseksi.
- _____ 19. Tunnen itseni uupuneeksi [auttamis-]työni takia.
- _____ 20. Minulla on myönteisiä ajatuksia ja tuntemuksia [autettavista] ja kyvyistäni auttaa heitä.
- _____ 21. Hukun työmääräni tai [työ]tapausteni laajuuteen.
- _____ 22. Uskon, että voin vaikuttaa työni kautta
- _____ 23. Vältän tietynlaisia toimintoja tai tilanteita koska ne muistuttavat minua [autettavieni] pelottavista kokemuksista.
- _____ 24. Olen ylpeä siitä, mitä voin tehdä [auttaakseni].
- _____ 25. [Auttamistyöni] tuloksena minulla on läpitunkevia, pelottavia ajatuksia.
- _____ 26. Tunnen systeemin vuoksi polkevani paikoillani.
- _____ 27. Ajattelen, että olen todella hyvä [auttajana].
- _____ 28. En pysty muistamaan tärkeitä osia työstäni traumauhrien kanssa.
- _____ 29. Olen erittäin herkkä ihminen.
- _____ 30. Olen onnellinen että valitsin tämän työn.

Tekijänoikeus:

© B.Hudnall Stamm, 1997-2005. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV (ProQOL). <http://www.isu.edu/~bhstamm>. Suomentanut H. Palmunen, T. Ruuska, 2006.

Testin käyttö:

Testiä voidaan vapaasti kopioida kun (a) tekijä on ilmaistu, (b) muita kuin alla mainittuja muutoksia ei ole tehty ja (c) testiä ei ole myyty. Voit muuttaa soveltuvan kohdejoukon hakasuluissa olevan [auttaja] tilalle, jos auttaminen ei ole paras kohdejoukkoa kuvaava termi. Esimerkiksi työskennellessä opettajien kanssa korvaa [auttaja] sanalla [opettaja]. Sanamuutoksia voidaan tehdä mille tahansa hakasuluissa olevalle sanalle jotta mittaus sujuisi kohderyhmän osalta jouhevasti.

Kiellot:

Tästä lomakkeesta saatua tietoa käytetään vain suuntaa-antavasti. Se ei kumoa annettua lääketieteellistä tietoa. Älä käytä asteikon tulosta diagnostisessa mielessä äläkä hoida tämän avulla terveystuloksia konsultoimatta terveysalan/mielenterveysalan ammattilaista. Jos sinulla on lomakkeen aihealueeseen liittyviä huolia ota yhteys esim. omaan lääkäriin, työterveyshuoltoon, mielenterveystoimistoon tai alueen terveyskeskukseen.

Pisteitys, jos asteikkoa käytetään itse- arviotestinä:

1. Vastaa kaikkiin kysymyksiin
2. Joissain kohdissa tulos tulee kääntää vastakkaiseksi: (0=0, 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Kirjaa vastauksesi viereen käännetty tulos. Käännä tulos seuraavassa viidessä väittämässä: 1, 4, 15, 17 ja 29. Huomaathan että arvoa 0 ei käännetä ja sen arvo pysyy aina nollana
3. laske seuraavat kohdat arviointia varten:

a) laske yhteen seuraavat kymmenen väittämää:

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

Nämä väittämät muodostavat **Myötätuntotyytyväisyysasteikon** (compassion satisfaction)

b) laske yhteen seuraavat kymmenen väittämää:

1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29.

Nämä väittämät muodostavat **uupumusasteikon** (burnout)

c) laske yhteen seuraavat kymmenen väittämää:

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

Nämä väittämät muodostavat **Trauma/Myötätuntouupumusasteikon** (compassion fatigue)

4. Laske tuloksesi jokaisella asteikolla (**S**, **B**, **F**) erikseen.

S-pisteet (Myötätuntotyytyväisyys) = _____

B-pisteet (Uupumus, Burn Out) = _____

F-pisteet (Trauma/myötätuntouupumus) = _____

Tekijänoikeus:

© B.Hudnall Stamm, 1997-2005. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV (ProQOL). <http://www.isu.edu/~bhstamm>. Suomentanut H. Palmunen, T. Ruuska, 2006.

5. Vertaa nyt saamiasi arvoja annettuihin teoreettisiin arvioihin

Kansainväliset teoreettiset viitearvot ProQOL – asteikoille:

Myötätuntotyytyväisyysasteikko (compassion satisfaction) = **S pisteet**

Keskiarvo 37 pistettä (SD 7). Noin 25% ihmisistä saavat korkeamman tuloksen kuin 42 pistettä ja noin 25% ihmisistä saa alemman tuloksen kuin 33 pistettä. Jos saat korkean pistelukeman saat luultavasti runsaasti ammatillista tyytyväisyyttä työstäsi. Jos saat vähemmän kuin 33 pistettä sinulla saattaa olla ongelmia työsi kanssa tai tilanteeseen voi vaikuttaa jokin muu syy, kuten esimerkiksi saat tyytyväisyytesi muualta kuin työstä.

Uupumusasteikko (burnout) = **B pisteet**

Keskiarvo 22 pistettä (SD 6). Noin 25% ihmisistä saavat korkeamman tuloksen kuin 27 pistettä ja noin 25% ihmisistä saa alemman tuloksen kuin 18 pistettä. Jos saat alhaisemman pistelukeman kuin 18 pistettä sinulla on luultavasti myönteisiä ajatuksia suhteessa kykyysi olla tehokas työssäsi. Jos saat korkeamman tuloksen kuin 27 pistettä voit miettiä mikä työssäsi saa sinut kokemaan tehottomuutta. Tuloksesi saattaa heijastella tunnetilaasi: sinulla on ehkä ollut 'huono päivä' työssä tai tarvitset aikaa levolle. Jos korkea tulos säilyy jatkossa tai se heijastelee muita huolia voi olla tarpeen hakea tilanteeseen apua

Trauma/Myötätuntouupumusasteikko (compassion fatigue) = **F pisteet**

Keskiarvo 12 pistettä. Noin 25% ihmisistä saa alemman tuloksen kuin 8 pistettä ja noin 25% ihmisistä saa korkeamman tuloksen kuin 17 pistettä. Jos saat yli 17 pistettä voit miettiä, mikä työssäsi on pelottavaa sinulle vai onko jokin muu syy nostattanut pisteitä. Korkeat pisteet eivät välttämättä merkitse ongelmaa mutta ne viittaavat siihen, että voisit miettiä miltä työsi ja työympäristösi tuntuu. Voit puhua asiasta esimerkiksi esihenkilösi, kollegasi tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Tekijänoikeus:

© B.Hudnall Stamm, 1997-2005. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV (ProQOL). <http://www.isu.edu/~bhstamm>. Suomentanut H. Palmunen, T. Ruuska, 2006.