

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.

	1=Mai	2=Raramente	3=Talvolta	4=Spesso	5=Molto Spesso
_____	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. 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 per verificare che la copia che utilizzano è la versione più recente del test.

