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 [hjälper].

\_\_\_\_\_ 3. Jag känner glädje över att kunna [hjälpa] 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 [hjälper].

\_\_\_\_\_ 7. Jag har svårt att skilja mitt personliga liv från mitt liv som [hjälpare].

\_\_\_\_\_ 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 [hjälper] har haft.

\_\_\_\_\_ 9. Jag tror att jag kanske har påverkats av den traumatiska stress de jag [hjälper] har upplevt.

\_\_\_\_\_ 10. Jag känner mig som fångad i en fälla i mitt arbete som [hjälpare].

\_\_\_\_\_ 11. På grund av mitt [hjälpande] yrke, har jag kommit "på kant" med människor om olika saker.

\_\_\_\_\_ 12. Jag gillar mitt arbete som [hjälpare].

\_\_\_\_\_ 13. Jag känner mig nedstämd på grund av de traumatiska upplevelser de människor jag [hjälper] har haft.

\_\_\_\_\_ 14. Det känns som om jag upplever det trauma som någon som jag har [hjälpt] 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 [hjälpare].

\_\_\_\_\_ 20. Jag känner mig nöjd och tänker med glädje på de jag [hjälper], 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 [hjälper] 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 [hjälpare].

\_\_\_\_\_ 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: medkänsletillfredsställelse och

empatiutmattning, version 5 (ProQOL).