**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

medkänsletillfredsställelse och empatitrötthet ser ut i ditt liv.

Med medkänsletillfredsställelse menas de positiva effekterna det har på den professionella i

ett hjälpande yrke att vilja och kunna hjälpa andra människor. Med empatitrötthet och

medkänsleutmattning 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

medkänsletillfredsställelse och empatitrötthet. Idag finns en teoretisk modell och detaljerad

information återfinner 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 medicinsk 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 medkänsletillfredsställelse 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 härdighet 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 [hjälper] människor har du direktkontakt med deras liv. Som du kanske har märkt, kan

din medkänsla för dem som du [hjälper] påverka dig både positivt och negativt. Nedan följer

några frågor om dina erfarenheter, både positiva och de negativa, som [hjälpare].

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).

**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.

***Medkänsletillfredsställelse***

Medkänsletillfredsställelse 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 (relibialitet 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 medkänsleutmattning 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

medkänsleutmattning 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 inbegripa 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 poängvärden 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 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.

**Medkänsletillfredsställelse:**

3. \_\_\_\_

6. \_\_\_\_

12. \_\_\_\_

16. \_\_\_\_

18. \_\_\_\_

20. \_\_\_\_

22. \_\_\_\_

24. \_\_\_\_

27. \_\_\_\_

30. \_\_\_\_

Totalt: \_\_\_\_\_

Summan av frågorna avseende din medkänsletillfredsställelse motsvarar din nivå av

tillgänglig medkänsla:

Låg nivå av medkänsletillfredsställelse: 22 eller mindre

(motsvarar 43 eller mindre i

statistiken)

Medel nivå av medkänsletillfredsställelse: mellan 23 till 41

(motsvarar 50, dvs. medelvärdet)

Hög nivå av medkänsletillfredsställelse: 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)