

Samkenndarsátt og samkenndarþreyta (Compassion satisfaction and compassion fatigue)
(PROQOL) version 5 (2009)

Í eftirfarandi matslista stendur öðru hvoru hjálpa eða sem hjálpari innan hornklofa. Ástæðan fyrir því er sú að í upprunalegu ensku útgáfunni af matslistanum er það orðað svo. Hugsunin er sú að þú getir sett inn það orð sem á best við þig.

Sá/sú sem [hjálpar] fólki hefur bein áhrif á líf þess. Eins og þú kannt að hafa fundið fyrir getur samkennd með þeim [sem er hjálpað] haft áhrif á [hjálparann] bæði á jákvæðan og neikvæðan hátt. Hér eru spurningar um þína reynslu sem [hjálpari], bæði jákvæða og neikvæða. Skoðuðu hverja spurningu með tilliti til þín og núverandi starfsaðstæðna þinna. Veldu þá tölu sem lýsir á heiðarlegan hátt hversu oft þér hefur liðið eins og spurt er um síðustu 30 daga.

	1 = Aldrei	2 = Sjaldan	3 = Stundum	4 = Oft	5 = Mjög oft
_____ 1.	Ég er hamingjusöm (samur).				
_____ 2.	Ég er með fleiri en einn skjólstæðing í þjónustu sem reynir á mig andlega [sem hjálpari].				
_____ 3.	Mér finnst gott að geta [hjálpað] fólki í starfi mínu.				
_____ 4.	Ég er í nánum tengslum við annað fólk.				
_____ 5.	Mér bregður við óvænt hljóð.				
_____ 6.	Ég er endurnærð(ur) eftir að hafa unnið með þeim sem ég [hjálpa].				
_____ 7.	Ég á erfitt með að greina einkalíf mitt frá vinnunni [sem hjálpari].				
_____ 8.	Ég get ekki sofið almennilega og er afkastaminni í starfi útaf svefnleysi vegna áfalla sem skjólstæðingur minn er að kljást við.				
_____ 9.	Mér finnst að áföll og streita skjólstæðinga minna hafi haft slæm áhrif á mig.				
_____ 10.	Mér finnst ég sitja föst (fastur) í starfi mínu [sem hjálpari].				
_____ 11.	Starf mitt veldur því að ég hef verið taugastrekt(ur) vegna margvíslegra hluta.				
_____ 12.	Mér líkar vel við starf mitt [sem hjálpari].				
_____ 13.	Ég er niðurdregin(n) vegna áfallareynslu skjólstæðinga minna.				
_____ 14.	Mér finnst eins og ég gangi sjálf(ur) í gegnum áföll sumra skjólstæðinga minna.				
_____ 15.	Lífsviðhorf mín veita mér styrk.				
_____ 16.	Ég er ánægð(ur) með hvað mér gengur vel að fylgjast með aðferðum og verklagsreglum á mínu sviði.				
_____ 17.	Ég er sú manneskja sem mig langaði alltaf að verða.				
_____ 18.	Starf mitt veitir mér ánægju.				
_____ 19.	Ég upplifi mig úrvinda vegna vinnu minnar [sem hjálpari].				
_____ 20.	Mér líður vel þegar ég hugsa um skjólstæðinga mína og hvernig ég get hjálpað þeim.				
_____ 21.	Það þyrmir yfir mig af því að vinnuálag/málafjöldi virðist óendanlegt.				
_____ 22.	Ég trúir því að ég geti skipt máli í starfi mínu.				
_____ 23.	Ég forðast ákveðnar athafnir eða aðstæður vegna þess að þær minna mig á skelfilega reynslu skjólstæðinga minna.				
_____ 24.	Ég er stolt(ur) af því sem ég get gert [til að hjálpa].				
_____ 25.	Starf mitt hefur þau áhrif að ég glími við ágengar og skelfilegar hugsanir.				
_____ 26.	Mér finnst „kerfið“ hindra mig í starfinu.				
_____ 27.	Ég lít á mig sem „farsælan“ [hjálpara].				
_____ 28.	Ég man ekki eftir mikilvægum þáttum úr starfi mínu með þolendum áfalla.				
_____ 29.	Ég er mjög umhyggjusöm manneskja.				
_____ 30.	Ég er ánægð(ur) með að hafa valið þetta starf.				

© B. Hudnall Stamm, 2009-2012. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). www.proqol.org. This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold. Those interested in using the test should visit www.proqol.org to verify that the copy they are using is the most current version of the test.

Íslensk þýðing: Sveindís Anna Jóhannsóttir, Steinunn Hrafnadóttir og Nadía Borisdóttir (2023).