

Skala zur Erfassung der beruflichen Lebensqualität – Mitgefühlzufriedenheit und Mitgefühlsmüdigkeit

PROQOL Version 5 (2009) © B. Hudnall Stamm, 2009-2012. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). Dt. Übersetzung: Gräßer, M., Hovermann, E. & Kebé, M. (2016).

Wenn Sie anderen Menschen [helfen], kommen Sie in direkten Kontakt mit deren Leben. Wie Sie vielleicht festgestellt haben, kann Sie Ihr Mitgefühl für jene, denen Sie [helfen], auf positive und negative Weise beeinflussen. Nachfolgend sind einige Fragen zu Ihren positiven sowie negativen Erfahrungen als [Helfer/in]. Prüfen Sie jede der folgenden Fragen über Sie und Ihre aktuelle Arbeitssituation. Wählen Sie die Zahl aus, die ehrlich reflektiert, wie häufig Sie diese Erfahrungen in den vergangenen 30 Tagen gemacht haben.

1 = nie	2 = selten	3 = manchmal	4 = oft	5 = sehr oft/immer
---------	------------	--------------	---------	--------------------

	Item	1 – 5
(1)	Ich bin glücklich.	
(2)	Gedanklich beschäftigt mich mehr als eine Person, der ich [helfe].	
(3)	Es macht mich zufrieden, anderen [helfen] zu können.	
(4)	Ich fühle mich mit anderen verbunden.	
(5)	Bei unerwarteten Geräuschen zucke ich zusammen oder erschrecke mich.	
(6)	Ich fühle mich gestärkt nach der (Zusammen-)Arbeit mit jenen, denen ich [helfe].	
(7)	Es fällt mir schwer, mein Privatleben von meinem Leben als [Helfer/in] zu trennen.	
(8)	Ich bin nicht mehr so leistungsfähig bei der Arbeit, weil mir die traumatischen Erfahrungen einer Person, der ich [helfe], den Schlaf rauben.	
(9)	Ich glaube, dass ich durch den traumatischen Stress derjenigen, denen ich [helfe], beeinflusst worden sein könnte.	
(10)	Ich fühle mich durch meinen Beruf als [Helfer/in] gefangen.	
(11)	Durch mein [Helfen] sind meine Nerven äußerst strapaziert.	
(12)	Ich mag meine Arbeit als [Helfer/in].	
(13)	Ich fühle mich aufgrund der traumatischen Erfahrungen derjenigen, denen ich [helfe], deprimiert.	
(14)	Ich fühle mich, als ob ich das Trauma einer Person, der ich [geholfen] habe, selber erlebe.	
(15)	Ich habe Überzeugungen, die mich stützen.	
(16)	Ich bin zufrieden mit meiner Fähigkeit, mit der Entwicklung von Hilfstechniken und Protokollen mitzuhalten.	
(17)	Ich bin die Person, die ich immer sein wollte.	
(18)	Meine Arbeit macht mich zufrieden.	
(19)	Ich fühle mich aufgrund meiner Arbeit als [Helfer/in] erschöpft.	
(20)	Ich habe fröhliche Gedanken und Gefühle in Bezug auf jene, denen ich [helfe], und darauf, wie ich ihnen geholfen habe.	
(21)	Ich fühle mich überwältigt, weil mir meine [Arbeitsbelastung] unendlich erscheint.	
(22)	Ich glaube, dass ich durch meine Arbeit „etwas bewirken“ kann.	
(23)	Ich vermeide bestimmte Situationen oder Aktivitäten, da sie mich an beängstigende Erfahrungen der Personen, denen ich [helfe], erinnern.	
(24)	Ich bin stolz auf das, was ich tun kann, um zu [helfen].	

(25)	Durch mein [Helfen] habe ich intrusive, beängstigende Gedanken.	
(26)	Ich fühle mich durch das System ausgebremst.	
(27)	Ich denke, dass ich als [Helfer/in] erfolgreich bin.	
(28)	Ich kann mich an wichtige Bestandteile meiner Arbeit mit Traumaopfern nicht erinnern.	
(29)	Ich bin eine sehr fürsorgliche Person.	
(30)	Ich bin glücklich darüber, dass ich mir diese Arbeit ausgesucht habe.	

Ergebnisse im PROQOL Version 5 (2009): Untersuchung der beruflichen Lebensqualität

Tragen Sie Ihre persönlichen Werte basierend auf Ihren Antworten unten ein. Wenn Sie Bedenken haben, sollten Sie diese mit einer medizinischen oder psychologischen Fachkraft besprechen.

Mitgeföhlszufriedenheit

Bei der Mitgeföhlszufriedenheit handelt es sich um die Freude, die Sie dadurch erlangen, dass Sie Ihre Arbeit gut machen. Sie können es z.B. als Freude empfinden, anderen durch Ihre Arbeit zu helfen. Vielleicht haben Sie ein positives Gefühl Ihren Kollegen gegenüber oder Ihrer Fähigkeit, zum Arbeitsumfeld oder sogar zum gesellschaftlichen Gemeinwohl beizutragen. Höhere Werte auf dieser Skala bedeuten eine größere Zufriedenheit mit Ihrer Fähigkeit, eine effektive Pflege- bzw. Betreuungsperson in Ihrem Beruf zu sein.

Der durchschnittliche Wert beträgt 50 (SD = 10, Skalenreliabilität $\alpha = .88$). Circa 25 Prozent der Personen erzielen Werte über 57 und circa 25 Prozent der Personen erzielen Werte unter 43. Wenn Sie im oberen Bereich liegen, erfüllt Sie Ihre Stelle wahrscheinlich mit sehr viel beruflicher Zufriedenheit. Wenn Ihre Werte unter 40 liegen, kann es entweder sein, dass es ein berufsbezogenes oder ein anderes Problem gibt – z.B. können Sie Ihre Zufriedenheit durch andere Aktivitäten als Ihren Beruf erlangen.

Burnout

Die meisten Menschen haben eine intuitive Vorstellung davon, was Burnout ist. Aus wissenschaftlicher Perspektive stellt Burnout ein Teil der Mitgeföhlsmüdigkeit (CF) dar. Es geht einher mit Geföhlen der Hilflosigkeit und Schwierigkeiten im Umgang mit dem Beruf oder der effektiven Ausübung des Berufs. Diese negativen Geföhle beginnen normalerweise schleichend. Sie können das Gefühl widerspiegeln, dass die eigenen Bemühungen keinen Unterschied machen, oder sie können mit einer sehr hohen Arbeitsbelastung oder einem wenig unterstützenden Arbeitsumfeld zusammenhängen. Höhere Werte auf dieser Skala bedeuten, dass Sie einem höheren Burnout-Risiko ausgesetzt sind.

Der durchschnittliche Wert auf der Burnout-Skala beträgt 50 (SD = 10, Skalenreliabilität $\alpha = .75$). Circa 25 Prozent der Personen erzielen Werte über 57 und circa 25 Prozent der Personen erzielen Werte unter 43. Wenn Ihr Wert unter 43 liegt, spiegelt das wahrscheinlich positive Geföhle über Ihre Fähigkeit, effektiv in Ihrem Beruf zu sein, wider. Wenn Sie einen Wert über 57 erzielen, könnten Sie versuchen, sich Gedanken darüber zu machen, wodurch Sie auf der Arbeit das Gefühl haben, nicht effektiv zu sein. Der Wert kann Ihre Stimmung widerspiegeln; vielleicht hatten Sie einen „schlechten Tag“ oder Sie brauchen eine Auszeit. Wenn der hohe Wert anhält oder wenn er in Übereinstimmung mit anderen Sorgen ist, kann dies Anlass zur Sorge geben.

Sekundärer traumatischer Stress

Die zweite Komponente der Mitleidsmüdigkeit ist der sekundäre traumatische Stress (STS). Dabei geht es um die berufsbedingte sekundäre Exposition gegenüber extrem oder traumatisierend stressvollen Ereignissen. Die durch die Exposition gegenüber Traumata anderer bedingte Entwicklung eigener Probleme ist sehr selten, passiert jedoch vielen Menschen, die sich um jene kümmern, die extrem oder traumatisierend stressvolle Ereignisse erlebt haben. Zum Beispiel können Sie mehrfach Geschichten über die traumatischen Dinge hören, die anderen Menschen passiert sind (auch: stellvertretende Traumatisierung). Wenn Sie durch Ihre Arbeit unmittelbar Gefahren ausgesetzt sind, z.B. beim Außeneinsatz in einem Kriegsgebiet oder einem Bereich ziviler Gewalt, handelt es sich nicht um sekundäre Exposition, sondern um primäre Exposition. Wenn Sie allerdings infolge Ihrer Arbeit, z.B. als Therapeut oder Rettungsdienstmitarbeiter, den traumatischen Ereignissen anderer ausgesetzt sind, handelt es sich um sekundäre Exposition. Die Symptome des STS treten normalerweise schnell ein und stehen mit einem bestimmten Ereignis in Zusammenhang. Zu den Symptomen zählen: Angst haben, Schlafschwierigkeiten, sich aufdrängende mentale Bilder des erschütternden Ereignisses, Vermeidung von traumaassoziierten Dingen.

Der durchschnittliche Wert auf dieser Skala beträgt 50 (SD = 10, Skalenreliabilität $\alpha = .81$). Circa 25 Prozent der Personen erzielen Werte unter 43 und circa 25 Prozent der Personen erzielen Werte über 57. Wenn Ihr Wert über 57 liegt, könnten Sie versuchen, darüber nachzudenken, was Sie auf der Arbeit ängstigt oder ob es noch andere Gründe für den erhöhten Wert gibt. Zwar bedeuten höhere Werte nicht, dass Sie ein Problem haben. Dennoch sind sie ein Zeichen dafür, dass Sie prüfen könnten, was Sie über Ihre Arbeit und Ihr Arbeitsumfeld denken. Möglicherweise möchten Sie darüber mit Ihrer Vorgesetzten, einem Kollegen oder einem Gesundheitsexperten sprechen.

Eigene Ergebnisse im PROQOL Version 5 (2009): Untersuchung der beruflichen Lebensqualität

Welchen Wert habe ich und was bedeutet dieser?

In diesem Bereich werden Sie Ihren Test bewerten, um die für Sie bestimmte/zutreffende Interpretation nachzuvollziehen. Um in jedem Abschnitt Ihren Wert zu ermitteln, rechnen Sie die Fragen, die links aufgelistet sind, bitte zusammen und lesen Ihren Wert in der Tabelle auf der rechten Seite des Abschnitts ab.

Skala für Mitgefühlzufriedenheit

Bitte tragen Sie Ihre Bewertung zu jeder dieser Fragen in die Tabelle ein und addieren Sie diese auf. Wenn Sie die einzelnen Bewertungen aufsummiert haben, können Sie Ihren Wert der Tabelle auf der rechten Seite entnehmen.

Meine Werte:

Frage Nummer	Meine erreichten Punkte
(3)	
(6)	
(12)	
(16)	
(18)	
(20)	
(22)	
(24)	
(27)	
(30)	
Gesamtpunktzahl:	

Die Summe meiner Fragen zur Mitgefühlzufriedenheit ist:	Also gleicht mein Wert:	Mein Level der Mitgefühlzufriedenheit ist:
22 oder weniger	43 oder weniger	niedrig
zwischen 23 und 41	rund 50	durchschnittlich
42 oder mehr	57 oder mehr	hoch

Skala für Burnout

Auf der Burnout-Skala bitten wir Sie, einen zusätzlichen Schritt zu gehen. Die mit einem Sternchen * versehenen Items sind umgekehrt bepunktet. Wenn Sie dem Item eine 1 gegeben haben, dann schreiben Sie bitte eine 5 daneben. Wir bitten Sie, die Items umgekehrt zu bepunkten, da der Fragebogen aus wissenschaftlicher Sicht besser funktioniert, wenn die Fragen positiv formuliert sind wenngleich sie uns mehr Auskunft über ihre negative Form geben können. Zum Beispiel sagt Frage 1: „Ich bin glücklich“ mehr über die Auswirkungen von Helfen aus, wenn Sie nicht glücklich sind. Aus diesem Grund kehren Sie den Wert der Frage um.

Ihre erreichte Punktzahl	Ändern Sie Ihre erreichte Punktzahl aus der linken Spalte in die folgende Punktzahl
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

Meine Werte:

Frage Nummer	Meine erreichten Punkte
* (1)	
* (4)	
(8)	
(10)	
* (15)	
* (17)	
(19)	
(21)	
(26)	
* (29)	
Gesamtpunktzahl:	

Die Summe meiner Fragen zum Burnout ist:	Also gleicht mein Wert:	Mein Burnout-Level ist:
22 oder weniger	43 oder weniger	niedrig
zwischen 23 und 41	rund 50	durchschnittlich
42 oder mehr	57 oder mehr	hoch

Skala für sekundären traumatischen Stress

Bitte tragen Sie genau wie bei der Skala für Mitgefühlzufriedenheit Ihre Bewertung zu jeder dieser Fragen in die Tabelle bitte ein und addieren Sie diese auf. Wenn Sie die einzelnen Bewertungen aufsummiert haben, können Sie Ihren Wert der Tabelle auf der rechten Seite entnehmen

Meine Werte:

Frage Nummer	Meine erreichten Punkte
(2)	
(5)	
(7)	
(9)	
(11)	
(13)	
(14)	
(23)	
(25)	
(28)	
Gesamtpunktzahl:	

Die Summe meiner Fragen zu sekundärem Trauma ist:	Also gleicht mein Wert:	Mein sekundärer traumatischer Stresslevel ist:
22 oder weniger	43 oder weniger	niedrig
zwischen 23 und 41	rund 50	durchschnittlich
42 oder mehr	57 oder mehr	hoch