

KOLIKO STE OSJETLJIVI NA STRES?

Ocijenite svaku stavku od 1 (uvijek) do 5 (nikad), zavisno o tome koliko često je izjava tačna za vas. Svakako označite svaku stavku, čak i ako se ne odnosi na vas - na primjer, ako ne pušite, zaokružite 1 pored stavke šest.

Jedem barem jedan topli, zdravi obrok dnevno.	1	2	3	4	5
Spavam 7-8 sati najmanje četiri noći u sedmici.	1	2	3	4	5
Redovno dajem i primam naklonost.	1	2	3	4	5
Imam barem jednog/u rođaka/u u krugu od 50 km na koga se mogu pouzdati.	1	2	3	4	5
Vježbam do znojenja najmanje dva puta sedmično.	1	2	3	4	5
Ograničavam se na manje od pola kutije cigareta dnevno.	1	2	3	4	5
Pijem manje od pet alkoholnih pića nedeljno.	1	2	3	4	5
Odgovarajuće težine sam za svoju visinu.	1	2	3	4	5
Imam prihode dovoljne za plaćanje osnovnih troškova.	1	2	3	4	5
Dobijem snagu iz svojih vjerskih uvjerenja.	1	2	3	4	5
Redovno pohađam klubove ili društvene aktivnosti.	1	2	3	4	5
Imam mrežu prijatelja i poznanika.	1	2	3	4	5
Imam jednog ili više prijatelja/ica kojima se mogu povjeriti za lične probleme	1	2	3	4	5
Dobrog sam zdravlja (uključujući vid, sluh i zube).	1	2	3	4	5
U stanju sam da govorim otvoreno o svojim osjećanjima kada sam ljuta ili zabrinuta	1	2	3	4	5
Redovno razgovaram s ljudima s kojima živim o kućnim problemima - npr, poslovi, novac.	1	2	3	4	5
Bavim se nečim iz zabave barem jednom sedmično.	1	2	3	4	5
U stanju sam efikasno da organizujem svoje vrijeme.	1	2	3	4	5
Popijem manje od tri šolja kafe (ili drugog pića bogatim kofeinom) dnevno	1	2	3	4	5
Preko dana odvajam malo vremena za sebe.	1	2	3	4	5

Source: University of California, Berkeley Wellness Letter, August 1985. Scale Developers: Lyle Miller and Alma Dell Smith of Boston University Medical Center.

Upute za bodovanje: Da biste izračunali rezultat, zbrojite poene i oduzmite 20.	Self-Care Plan: <ul style="list-style-type: none">◆ Primijetite da gotovo sve stavke opisuju situacije i ponašanja u kojima imate puno kontrole.◆ Pregledajte stavke na kojima ste postigli tri ili više.◆ Navedite te stavke u svom planu samopomoći.◆ Prvo se koncentrišite na one kojima je najlakše promjena - na primjer, jesti topli, uravnoteženi obrok svakodnevno i zabavljati se najmanje jednom sedmično - prije rješavanja problema koji se čine težim.
Interpretacija rezultata: Rezultat ispod 10 ukazuje na izvrsnu otpornost na stres. Rezultat preko 30 ukazuje na određenu ranjivost na stres; Rezultat preko 50 ukazuje na ozbiljnu ranjivost na stres.	

Source: University of California, Berkeley Wellness Letter, August 1985. Scale Developers: Lyle Miller and Alma Dell Smith of Boston University Medical Center.

SKALA PROFESIONALNOG KVALITETA ŽIVOTA (PROQOL)

Zadovoljstvo suosjećanjem i zamor suosjećanja (ProQOL), 5. verzija (2009)

Kada pomažete ljudima, vi imate direktan kontakt s njihovim životima. Kao što ste možda otkrili, vaše suosjećanje s onima kojima pomažete može na vas uticati na pozitivan i negativan način. Ispod ima nekoliko izjava o vašim pozitivnim i negativnim iskustvima, kao neko ko pruži pomoć. Razmotrite svako od sljedećih pitanja o vama i vašoj trenutnoj radnoj situaciji. Odaberite broj koji iskreno odražava koliko ste često doživljavali ove stvari u posljednjih 30 dana.

	1=Nikada	2=Rijetko	3=Ponekad	4=Često	5=Veoma često
_____ 1.					Srećan/na sam.
_____ 2.					Zabrinut/a sam za više osoba kojima pomažem.
_____ 3.					Osjećam zadovoljstvo zbog što mogu pomoći ljudima.
_____ 4.					Osjećam se povezanim/om sa drugima.
_____ 5.					Zaprepaste me ili me iznenade neočekivani zvukovi.
_____ 6.					Osjećam se osnaženo nakon rada s onima kojima pomažem.
_____ 7.					Teško mi je odvojiti svoj lični život od svog poslovnog života
_____ 8.					Nisam toliko produktivan/na na poslu jer gubim snu zbog traumatičnih iskustava osoba kojim pomažem.
_____ 9.					Mislim da je na mene mogao uticati traumatični stres onih kojima pomažem.
_____ 10.					Osjećam se zarobljen/a poslom.
_____ 11.					Zbog mog posla osjećala/o sam se "na ivici" u vezi s raznim stvarima.
_____ 12.					Sviđa mi se moj posao.
_____ 13.					Osjećam se depresivno zbog traumatičnih iskustava ljudi kojima pomažem.
_____ 14.					Osjećam se kao da proživljavam traumu nekoga kome sam pomogao.
_____ 15.					Imam uvjerenja koja me podržavaju.
_____ 16.					Zadovoljan sam kako uspijevam pratiti tehnike i protokole rada.
_____ 17.					Ja sam osoba kakva sam oduvijek željela biti.
_____ 18.					Zbog svog rada se osjećam zadovoljan/na.
_____ 19.					Osjećam se istrošeno zbog posla.
_____ 20.					Imam pozitivne misli i osjećaje o onima kojima pomažem i kako bih im mogao/la pomoći.
_____ 21.					Osjećam se preopterećeno jer se moj radni zadatak čini beskonačnim.
_____ 22.					Vjerujem da svojim radom mogu nešto promijeniti.
_____ 23.					Izbjegavam određene aktivnosti ili situacije jer me podsjećaju na zastrašujuća iskustva ljudi kojima pomažem.
_____ 24.					Ponosan/na sam na ono što mogu učiniti da pomognem.
_____ 25.					Kao rezultat mog posla imam nametljive, zastrašujuće misli.
_____ 26.					Osjećam se "zamagljeno" sistemom.
_____ 27.					Mislim da sam „uspješan/na“ kao pomagač.
_____ 28.					Ne mogu se sjetiti važnih dijelova svog rada sa žrtvama traume.
_____ 29.					Ja sam vrlo brižna osoba.
_____ 30.					Srećan/na sam što sam se odlučio/la za ovaj posao.

Rezultati i šta oni znače:

U ovom dijelu ćete računati svoje bodove, a zatim svoj rezultat možete usporediti s interpretacijom ispod.

Bodovanje

1. Obavezno odgovorite na sve stavke.
2. Idite na stavke 1, 4, 15, 17 i 29 i preokrenite rezultat. Na primjer, ako ste stavili 1, napišite 5 pored njega. Tražimo vam da preokrenete ove rezultate jer smo saznali da test tako bolje funkcioniše.

Napisao/la si	Promijeniti u
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

Da biste pronašli svoj rezultat na **Zadovoljstvo suosjećanjem**, dodajte svoje ocjene na pitanja 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30.

Zbir mojih pitanja o Zadovoljstvu suosjećanjem bio je	Dakle, moj rezultat je jednak	Moj nivo zadovoljstva suosjećanjem
22 ili manje	43 ili manje	Nizak
Između 23. i 41	Oko 50	Prosječan
42 ili više	57 ili više	Visok

Da biste pronašli svoj rezultat na **Sagorijevanju**, dodajte svoje bodove pitanja 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26 i 29. Pronađite svoj rezultat u donjoj tabeli.

Zbir mojih pitanja o Sagorijevanju bio je	Dakle, moj rezultat je jednak	Moj nivo sagorijevanja
22 ili manje	43 ili manje	Nizak
Između 23. i 41	Oko 50	Prosječan
42 ili više	57 ili više	Visok

Da biste pronašli svoj rezultat na **Sekundarnom traumatičnom stresu**, dodajte svoje bodove na pitanja 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28. Pronađite svoj rezultat na donjoj tabeli.

Zbir mojih pitanja o Sekundarnom traumatičnom stresu bio je	Dakle, moj rezultat je jednak	Moj nivo sekundarnog traumatičnog stresa
22 ili manje	43 ili manje	Nizak
Između 23. i 41	Oko 50	Prosječan
42 ili više	57 ili više	Visok

Na osnovu vaših odgovora, vaši lični rezultati su ispod. Ako imate bilo kakvih nedoumica, trebali biste o njima razgovarati sa stručnjakom za fizičko ili mentalno zdravlje.

Zadovoljstvo suosjećanjem _____

Zadovoljstvo suosjećanjem odnosi se na zadovoljstvo koje imate zbog toga što možete dobro raditi svoj posao. Na primjer, možete osjećati da je zadovoljstvo pomagati drugima kroz vaš posao. Možda se osjećate pozitivno prema svojim kolegama ili svojoj sposobnosti da doprinesete radnom okruženju ili čak većem dobru društva. Viši rezultati na ovoj skali predstavljaju veće zadovoljstvo vezano za vašu sposobnost da budete efikasni u svom poslu.

Prosječna ocjena je 50 (SD 10; pouzdanost alfa skale 0.88). Otprilike 25% ljudi dobiju više od 57, a oko 25% ispod 43. Ako ste u višem opsegu, vjerovatno postićete dobru dozu profesionalnog zadovoljstva iz svoje pozicije. Ako su vaši rezultati niži od 40, možda ćete pronaći probleme sa poslom ili možda postoji neki drugi razlog - na primjer, zadovoljstvo možete postići iz aktivnosti koje nisu vaš posao.

Sagorijevanje _____

Većina ljudi ima intuitivnu predstavu o tome što je sagorijevanje. Iz perspektive istraživanja, sagorijevanje je jedan od elemenata zamora suosjećanja. Povezan je s osjećajem beznađa i poteškoćama u bavljenju poslom ili u efikasnom obavljanju posla. Ovi negativni osjećaji obično imaju postupni razvoj. Oni mogu odražavati osjećaj da vaši napori ne čine razliku ili mogu biti povezani s vrlo velikim opterećenjem ili radnim okruženjem koje nije podržavajuće. Viši rezultati na ovoj skali znače da imate veći rizik od sagorijevanja.

Prosječna ocjena na skali sagorijevanja je 50 (SD 10; pouzdanost alfa skale 0.75). Oko 25% ljudi postiže rezultat iznad 57, a oko 25% ljudi rezultat ispod 43. Ako je vaš rezultat ispod 18, to vjerovatno odražava pozitivna osjećanja o vašoj sposobnosti da budete efikasni u svom poslu. Ako postignete rezultat više od 57, možda ćete razmisliti o tome na čemu se na poslu osjećate kao da niste efikasni u svom položaju. Vaš rezultat može odražavati vaše raspoloženje; možda ste imali "loš dan" ili vam treba neko slobodno vrijeme. Ako se visok rezultat nastavi ili ako odražava druge brige, to može biti razlog za zabrinutost.

Sekundarni traumatični stres _____

Drugi komponent Zamora Suosjećanja (Compassion Fatigue) je sekundarni traumatični stres (STS). Riječ je o vašem sekundarnom izlaganju izuzetno ili traumatično stresnim događajima na poslu. Razvijanje problema zbog izloženosti tuđim traumama donekle je rijetko, ali događa se mnogim ljudima koji brinu o onima koji su doživjeli izuzetno ili traumatično stresne događaje. Na primjer, možete u više navrata čuti priče o traumatičnim stvarima koje se događaju drugim ljudima, koje se obično zovu Zamjenska traumatizacija. Možda ćete vidjeti ili pružiti liječenje ljudima koji su doživjeli strašne događaje. Ako vas posao izravno dovodi na put opasnosti, zbog vašeg rada kao vojnika ili civila koji rade u vojnom medicinskom osoblju, ovo nije sekundarno izlaganje; vaša izloženost je primarna. Međutim, ako ste izloženi tuđim traumatičnim događajima kao rezultat vašeg rada, poput pružanja njege unesrećenima ili

onima u vojnoj medicinskoj rehabilitaciji, ovo je sekundarno izlaganje. Simptomi STS-a obično se brzo pojave i povezani su sa određenim događajem. Oni mogu biti strah, poteškoće sa spavanjem, padanje na pamet slika uznemirujućeg događaja ili izbjegavanje stvari koje vas podsjećaju na događaj.

Prosječna ocjena na ovoj skali je 50 (SD 10; pouzdanost alfa skale .81). Otprilike 25% ljudi postiže ocjenu ispod 43, a oko 25% ljudi postiže ocjenu iznad 57. Ako je vaš rezultat veći od 57, možda ćete trebati malo vremena da razmislite o tome što vam na poslu može biti zastrašujuće ili ako postoji neki drugi razlog za povišeni rezultat. Iako viši rezultati ne znače da imate problema, oni su pokazatelj da ćete možda htjeti ispitati kako se osjećate prema svom poslu i radnom okruženju. O tome ćete možda htjeti razgovarati sa svojim nadređenim, kolegom ili zdravstvenim radnikom.