

# HEADINGTON INSTITUTE

## TEST DE SELF-CARE

### Cât de stresat ești?

#### IMPORTANT:

Acest instrument nu este un instrument de diagnostic clinic și are rol educativ. El pur și simplu identifică unele din cele mai des întâlnite simptome ale stresului. Dacă aveți griji legate de starea dumneavoastră de sănătate emoțională, ar trebui să vă consultați o persoană autorizată în domeniul sănătății mintale.

#### INSTRUCȚIUNI:

În ultimele luni, cât de des au fost adevărate următoarele propoziții pentru dumneavoastră? Notați numărul care se potrivește cu realitatea, deasupra liniei din fața fiecărei propoziții.

0 | NICIODATĂ    1 | RAR    2 | CÂTEODATĂ    3 | DES    4 | TOT TIMPUL

- \_\_\_ 1. Mă simt obosit.
- \_\_\_ 2. Îmi este foarte greu să mă relaxez sau să mă liniștesc.
- \_\_\_ 3. Îmi este greu să iau decizii.
- \_\_\_ 4. Am palpitații și îmi dau seama că respir în mod alert.
- \_\_\_ 5. Am probleme în a gândi limpede.
- \_\_\_ 6. Mănânc prea mult sau prea puțin.
- \_\_\_ 7. Am dureri de cap.
- \_\_\_ 8. Mă simt amorțit din punct de vedere emoțional.
- \_\_\_ 9. Mă gândesc la problemele mele constant pe parcursul zilei.
- \_\_\_ 10. Am probleme cu somnul (ex. nu pot adormi, mă trezesc des în timpul nopții, nu mă pot trezi, am coșmaruri etc.)
- \_\_\_ 11. Îmi e greu să fiu optimist.
- \_\_\_ 12. Mă găsesc asumându-mi riscuri nenesesare sau comportându-mă în moduri ce pun în pericol sănătatea sau siguranța mea.
- \_\_\_ 13. Am dureri de spate și gât, sau alte dureri cronice ce țin de tensionări.
- \_\_\_ 14. Folosesc cafeina sau nicotina mai mult ca de obicei.
- \_\_\_ 15. Mă simt copleșit și neputincios.
- \_\_\_ 16. Am obiceiuri emoționale (ex. îmi rod unghiile, scrâșnesc din dinți, dau din picior etc.)
- \_\_\_ 17. Uit lucruri mărunte (ex. unde mi-am pus cheile, numele unor persoane, detalii discutate la ultima întâlnire de lucru).
- \_\_\_ 18. Mă deranjează stomacul (ex. grețuri, stări de vomă, diaree, constipație, balonare).
- \_\_\_ 19. Sunt iritabil și ușor de enervat.
- \_\_\_ 20. Am schimbări de stare sau sunt prea emoțional.

- \_\_\_ 21. Îmi este greu să mă concentrez.
- \_\_\_ 22. Îmi e greu să simt că viața are semnificație.
- \_\_\_ 23. Sunt retras și mă simt distant sau rupt de ceilalți oameni.
- \_\_\_ 24. Folosesc alcoolul sau/și droguri/medicamente pentru a face față.
- \_\_\_ 25. Performanța mea de la muncă a scăzut și îmi este greu să termin lucrurile pe care le am de făcut.

**SCOR TOTAL:** \_\_\_\_\_

## PRINCIPII ORIENTATIVE DE INTERPRETARE A REZULTATULUI

### **0-25**

Un scor în acest interval sugerează că probabil nu ești stresat.

### **26-50**

Un scor în acest interval sugerează că ai putea experimenta un grad de stres scăzut până la moderat.

### **51-75**

Un scor în acest interval sugerează că ai putea experimenta un grad de stres moderat până la ridicat.

### **76-100**

Un scor în acest interval sugerează că ai putea experimenta un grad de stres foarte ridicat.

# TESTUL PROQOL VERSIUNEA 5 (2009)

## Satisfacția compasiunii și oboseala compasiunii

Când ajuți oameni, ai contact direct cu viețile lor. Așa cum mulți au descoperit, compasiunea ta pentru cei pe care îi ajuți te poate afecta într-un mod pozitiv sau negativ. Mai jos sunt câteva întrebări cu privire la experiențele tale, atât pozitive cât și negative, în calitate de îngrijitor. Răspunde la fiecare dintre ele avându-te în vedere pe tine și munca ta. Alege numărul care reflectă în mod onest frecvența cu care ai experimentat fiecare lucru în ultimele 30 de zile.

0 | NICIODATĂ    1 | RAR    2 | CÂTEODATĂ    3 | DES    4 | TOT TIMPUL

- \_\_\_ 1. Sunt fericit.
- \_\_\_ 2. Sunt preocupat de mai multe persoane pe care le ajut.
- \_\_\_ 3. Sunt împlinit prin a putea să ajut alți oameni.
- \_\_\_ 4. Mă simt conectat cu ceilalți.
- \_\_\_ 5. Tresalt sau sunt speriat de zgomote neașteptate.
- \_\_\_ 6. Mă simt energizat după ce lucrez cu cei pe care îi ajut.
- \_\_\_ 7. Îmi este greu să separ viața mea personală de viața mea de îngrijitor.
- \_\_\_ 8. Nu sunt atât de productiv la muncă deoarece nu pot dormi din cauza experiențelor traumatiche ale persoanei pe care o ajut.
- \_\_\_ 9. Cred că e posibil să fi fost afectat de stresul traumatic al celor pe care îi ajut.
- \_\_\_ 10. Mă simt prins (captiv) de slujba mea de îngrijitor.
- \_\_\_ 11. Din cauza ajutorului pe care îl acord, m-am simțit tensionat cu privire la diverse lucruri.
- \_\_\_ 12. Îmi place munca mea de îngrijitor.
- \_\_\_ 13. Mă simt deprimat din cauza experiențelor traumatiche ale persoanelor pe care le ajut.
- \_\_\_ 14. Mă simt de parcă aș experimenta trauma unei persoane pe care am ajutat-o.
- \_\_\_ 15. Am lucruri în care cred, ce mă susțin.
- \_\_\_ 16. Sunt mulțumit de modul în care reușesc să folosesc metodele și protocoalele de ajutorare.
- \_\_\_ 17. Sunt persoana care mi-am dorit întotdeauna să devin.
- \_\_\_ 18. Munca mea mă face să mă simt împlinit.
- \_\_\_ 19. Mă simt obosit din cauza muncii mele de îngrijitor.
- \_\_\_ 20. Am gânduri și sentimente vesele cu privire la cei pe care îi ajut și modul în care îi pot ajuta.
- \_\_\_ 21. Mă simt copleșit pentru că sarcinile mele de asistență par fără capăt.
- \_\_\_ 22. Cred că pot face o diferență prin munca mea.
- \_\_\_ 23. Evit anumite activități sau situații din cauză că îmi aduc aminte de experiențe înspăimântătoare ale persoanelor pe care le ajut.

- \_\_\_ 24. Sunt mândru de ce pot face pentru a ajuta.
- \_\_\_ 25. Ca urmare a ajutorării mele am gânduri intruzive sau înfricoșătoare.
- \_\_\_ 26. Mă simt “blocat” de sistem.
- \_\_\_ 27. Am gânduri că sunt un “succes” în ce privește ajutorarea.
- \_\_\_ 28. Nu îmi aduc aminte lucruri importante din munca mea cu victime ale traumei.
- \_\_\_ 29. Sunt o persoană afectuoasă.
- \_\_\_ 30. Sunt bucuros că am ales să fac această muncă.

## TEST DE CALITATE A VIEȚII PROFESIONALE

În această secțiune, vei obține scoruri din testul tău pe care o să poți apoi să le interpretezi mai jos. Pentru a obține scorul tău la fiecare secțiune, fă suma notelor date în dreptul întrebărilor notate mai jos și identifică scorul în tabelul din dreapta.

### Scara Satisfacției Compasiunii:

	<b>Scorul răspunsurilor mele despre satisfacția compasiunii</b>	<b>Scorul meu este</b>	<b>Nivelul meu de compasiune</b>
3. _____ 6. _____ 12. _____ 16. _____ 18. _____ 20. _____ 22. _____	22 sau mai puțin	43 sau mai puțin	Scăzut
24. _____ 27. _____	Între 23 și 41	În jur de 50	Mediu
30. _____	42 sau mai mult	57 sau mai mult	Ridicat

**SCOR TOTAL:** \_\_\_\_\_

## Scara Burnout:

	Scorul răspunsurilor mele despre satisfacția compasiunii	Scorul meu este	Nivelul meu de compasiune
*1. _____ = _____ *4. _____ = _____ 8. _____ 10. _____ *15. _____ = _____ *17. _____ = _____ 19. _____ 21. _____ 26. _____ *29. _____ = _____	22 sau mai puțin	43 sau mai puțin	Scăzut
	Între 23 și 41	În jur de 50	Mediu
	42 sau mai mult	57 sau mai mult	Ridicat

Inversează scorul pentru cele cu steluță.

0=0, 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1

**SCOR TOTAL:** \_\_\_\_\_

## Scara traumei secundare:

	Scorul răspunsurilor mele despre satisfacția compasiunii	Scorul meu este	Nivelul meu de compasiune
2. _____ 5. _____ 7. _____ 9. _____ 11. _____ 13. _____ 14. _____ 23. _____ 25. _____ 28. _____	22 sau mai puțin	43 sau mai puțin	Scăzut
	Între 23 și 41	În jur de 50	Mediu
	42 sau mai mult	57 sau mai mult	Ridicat

**SCOR TOTAL:** \_\_\_\_\_

# SCORUL TĂU LA PROQOL:

## Test de calitate a vieții profesionale

Bazat pe răspunsurile tale, scrie scorul în secțiunea corespunzătoare de mai jos. Dacă ai motive să îți faci griji, ar trebui să le discuți cu un profesionist în sănătatea fizică sau mintală.

### Satisfacția compasiunii \_\_\_\_\_

Satisfacția compasiunii ține de plăcerea pe care ți-o iei din puterea de a-ți face bine treaba. Spre exemplu, s-ar putea să simți că este o plăcere să îi ajuți pe ceilalți prin munca ta. S-ar putea să ai sentimente pozitive cu privire la colegii tăi sau cu privire la abilitatea ta de a contribui la mediul de lucru sau chiar la binele mai mare al societății. Scoruri mai mari la această secțiune reprezintă o satisfacție mai mare legată de abilitatea ta de a fi un sprijin bun la locul de muncă. Scorul mediu este 50. Aproximativ 25% din oameni obțin un punctaj mai mare de 57 și 25% obțin un punctaj sub 43. Dacă te încadrezi în intervalul superior, înseamnă că probabil obții destul de multă satisfacție din poziția ta. Dacă scorul tău este sub 40, s-ar putea fie să ai probleme cu locul de muncă, sau ar putea să fie alt motiv - cum ar fi, de exemplu, că obții satisfacții din alte activități decât cele de la locul de muncă.

### Burnout \_\_\_\_\_

Multă lume înțelege intuitiv ce înseamnă burnout. Dintr-o perspectivă de cercetare, burnout este unul din elementele epuizării cauzate de compasiune. Este asociat cu sentimente de neajutorare și dificultăți în abordarea muncii sau eficiența ei. Aceste sentimente negative deseori se instalează gradual. Ele pot reflecta faptul că eforturile tale nu fac o diferență sau pot fi asociate cu o cantitate de muncă mare ori cu un mediu ostil. Scoruri mai mari la această secțiune denotă un risc mai mare de burnout.

Scorul mediu pe scara burnout este 50. Aproximativ 25% din oameni obțin un punctaj mai mare de 57 și 25% obțin un punctaj sub 43. Dacă scorul tău este sub 18, acest lucru probabil reflectă în mod pozitiv sentimentele tale cu privire la capacitatea ta de a-ți îndeplini munca în mod eficient. Dacă scorul tău este peste 57 s-ar putea să vrei să te gândești ce anume la muncă te face să te simți neeficient în poziția ta. Scorul tău poate reflecta dispoziția ta; poate ai o "zi proastă" sau ai nevoie de câteva zile libere. Dacă scorul mare persistă sau dacă e mare din alte considerente, ar putea fi un motiv de îngrijorare.

## Stres traumatic secundar \_\_\_\_\_

A doua componentă a epuizării cauzate de compasiune este stresul traumatic secundar (STS). Ține de expunerea ta la evenimente traumatice sau extrem de stresante, prin munca ta. Dezvoltarea unor probleme din cauza expunerii la trauma altora apare destul de rar, însă li se întâmplă des oamenilor care țin la cei care au trecut prin evenimente traumatice sau extrem de stresante. Spre exemplu, s-ar putea să auzi în mod repetat povești despre lucrurile traumatice care li s-au întâmplat altor persoane, numită în general traumatizare vicariantă. Dacă munca ta te pune în mod direct în fața pericolului, spre exemplu, muncă de teren pe un front de război sau o zonă cu violență civilă, aceasta nu este expunere secundară; expunerea ta este primară. Totuși, dacă ești expus experiențelor traumatice ale altora ca rezultat al muncii tale, spre exemplu, ca terapeut sau medic de ambulanță, aceasta este expunere secundară. Simptomele STS se instalează în general rapid și sunt asociate cu evenimente specifice. Pot include teama, probleme cu somnul, apariția unor imagini cu evenimentul traumatic în minte sau evitarea lucrurilor ce îți aduc aminte de eveniment.

Scorul mediu pe scara aceasta este 50. Aproximativ 25% din oameni obțin un punctaj sub 43 și 25% din oameni obțin un punctaj peste 57. Dacă scorul tău este mai mare de 57, s-ar putea să vrei să îți iei timp să te gândești ce anume la muncă te sperie sau dacă există alte motive pentru un scor atât de mare. În timp ce scoruri mai mari nu înseamnă că ai o problemă, ele sunt un indicator că ai putea dori să examinezi modul în care te simți cu privire la munca ta sau mediul în care muncești. S-ar putea să vrei să discuți aceste aspecte cu superiorul tău, un coleg sau cu un profesionist în domeniul sănătății.