

Panukat ng Kapaguran sa Pagkahabag at ang Kasiyahan sa Pagkahabag

Kapag ikaw ay tumulong sa tao, mayroon kang tuwirang pakikitungo sa kanilang buhay. At iyong matutuklasan, ang iyong pagkahabag sa iyong mga natulungan ay makakaapekto sa iyo positibo at negatibong paraan. Sa ibaba ay mga katanungan tungkol sa iyong mga karanasan, pareho itong positibo at negatibo bilang isang tagatulong. Ipagpalagay na bawat katanungan ay tungkol sa iyo at sa iyong kasalukuyang sitwasyon sa iyong trabaho. Piliin ang numero nang may katapatan na sumasalamin gaano mo kadalas nararanasan ang mga bagay na ito sa nakalipas na 30 araw.

1= Hindi 2= Madalang 3= Paminsan-minsan 4= May Kadalasan 5= Madalas

_____ 1. Ako ay masaya.

_____ 2. Ako ay totoong abala sa mga taong tinutulungan ko

_____ 3. Ako ay nasisiyahan kapag nakakatulong ako sa tao

_____ 4. Nadaram ako na may kaugnayan ako sa iba

_____ 5. Ako ay napapatalon o nagugulat sa mga hindi inaasahang tunog

_____ 6. Nakadarama ako ng kasiglahan/kalakasan pagkatapos kung makatrabaho ang aking mga natulungan

_____ 7. Nahihirapan ako na paghiwalayin ang sarili kung buhay sa buhay ko bilang isang tagatulong

_____ 8. Hindi ako kasing produktibo sa trabaho dahil sa kakulangan sa tulog sa mga labis na tromang nararanasan ng mga tao na aking tinutulungan

_____ 9. Satingin ko, maaari akong maapektuhan sa tindi ng troma ng aking mga tinutulungan

_____ 10. Nakadarama ako na bitag ako ng aking trabaho bilang isang tagatulong

_____ 11. Dahil sa aking pagtulong, narandaman kong higit ako sa ibat ibang bagay

_____ 12. Gusto ko ang aking trabaho bilang tagatulong

_____ 13. Nakadarama ako ng kalungkutan dahil sa mga tromang karanasan ng mga taong aking tinutulungan

_____ 14. Pakiramdam ko nararanasan ko ang tromang nararanasan ng mga taong aking tinutulungan

_____ 15. May paniniwala akong may aalalay/hahawak sa akin

_____ 16. Ako ay nagagalak kung paano ko napapanatili ang pamamaraan at protocol sa pagtulong

_____ 17. Ako ang taong lagging gusting magin gako

_____ 18. Ang aking trabaho ay nagbibigay kasiyahan sa akin

_____ 19. Nakadarama ako ng haponghapo/pagod na pagod ako dahil sa trabaho ko bilang tagatulong

_____ 20. Mayroon akong masiyang pag-iisip at damdamin sa mga natulungan ko at kung papaano ko pa sila matutulungan

_____ 21. Nakadarama akong kapuspusan dahil sa tambak na trabaho ng parang walang katapusan

_____ 22. Naniniwala ako na nagkakaroon ako ng pagkakaiba sa pamamagitan ng aking trabaho

- _____ 23. Umiwas ako sa mga tiyak na aktibidad o sitwasyon dahil pinapaalalahanan ako sa mga nakakatakot na karanasan ng mga taong aking natulungan
- _____ 24. Ipinagmamapuri ko kung ano ang aking nagagawa sa pagtulong
- _____ 25. Bilang resulta sa aking pagtulong, ako ay pinapasukan ng nakakatakot na pag-iisip
- _____ 26. Ako ay nakadarama ng pagbagsak ng sistema
- _____ 27. Naiisip ko na ako ay matagumpay bilang tagatulong
- _____ 28. Hindi ko maalala ang mga importanting bahagi ng aking trabaho sa mga may biktima ng troma
- _____ 29. Ako ay maarugang tao
- _____ 30. Masaya ako na napili kong gawin ang trabahong ito