|  |  |
| --- | --- |
| ENGLISH | TAGALOG |
| Directions: In the course of our lives negative things may occur because of our own actions, the actions of others, or circumstances beyond our control.  For some time after these events, we may have negative thoughts or feelings about ourselves, others, or the situation.  Think about how you typically respond to such negative events.  Next to each of the following items write the number (from the 7-point scale below) that best describes how you typically respond to the type of negative situation described.  There are no right or wrong answers.  Please be as open as possible in your answers. | Directions: Sa panahon ngayon may mga masasamang bagay na nangyayari dahil sa mga aksyon sa buhay ng isang tao, ng ibang tao o mga bagay na hindi kontrolado ng tao. Sa paglipas ng panahon, may mga bagay ang tao na nakakikimkim, iniisip or dinadamdam sa sarili, ibang tao or sa isang sitwasyon. Isipin mo kung pano ka magresponde sa mga masasamang nangyari.  Bago ang numero sa bawat tanong ilagay ang numero ng sagot kung ano ang sagot na naayon sa pagresponde mo sa isang masamang sitwasyon.  Sagutin ng bukas loob ang mga sumusunod na tanong. |
| 1. Although I feel bad at first when I mess up, over time I can give myself some slack. | 1. Kahit na sasama ang loob ko sa una pagnagkakamali ako, paglipas ng panahon binibigyan ko ang sarili ko ng kaunting pagpapalubay. |
| 2. I hold grudges against myself for negative things I’ve done. | 1. Ako ay naghihinanakit laban sa sarili ko sa mga masasamang nagawa ko |
| 3. Learning from bad things that I’ve done helps me get over them. | 1. Sa mga natutunan ko sa mga masasamang nagawa ko ito ay nakatulong malampasan ko ito. |
| 4. It is really hard for me to accept myself once I’ve messed up. | 1. Nahihirapan ako patawarin ang sarili ko sa pagkakamali ko. |
| 5. With time I am understanding of myself for mistakes I’ve made. | 1. Sa tulong ng oras mas naiintindihan ko ang sarili ko sa mga pagkakamali na nagawa ko. |
| 6. I don’t stop criticizing myself for negative things I’ve felt, thought, said, or done. | 1. Patuloy kong pinipintasan ang sarili ko sa mga naramdaman, naisipan at nagawa ko. |
| 7. I continue to punish a person who has done something that I think is wrong. | 1. Patuloy kong pinaparusahan ang taong sa tingin kong may ginawang masama. |
| 8. With time I am understanding of others for the mistakes they’ve made. | 1. Sa tulong ng oras mas naiintindihan ko ang ibang tao sa maling nagawa nila. |
| 9. I continue to be hard on others who have hurt me. | 1. Patuloy akong nagmamatigas sa mga taong nakakasakit sa akin. |
| 10. Although others have hurt me in the past, I have eventually been able to see them as good people. | 1. Napagtanto ko na mabubuti ang mga taong nanakit sa akin noon. |
| 11. If others mistreat me, I continue to think badly of them. | 1. Pag ang mga taong tumarato sa akin ng masama patuloy ako nagiisip ng masama tungkol sakanila. |
| 12. When someone disappoints me, I can eventually move past it. | 1. Pag ang isang tao ay binigo ako, ako ay agad nakakalampas dito. |
| 13. When things go wrong for reasons that can’t be controlled, I get stuck in negative thoughts about it. | 1. Pag ang mga bagay ay ay hindi ko kontrolado ako ay patuloy na nagiisip ng masama tungkol dito. |
| 14. With time I can be understanding of bad circumstances in my life. | 1. Sa tulong ng oras mas naiintindihan ko ang mga masasamang nangyayari sa buhay ko. |
| 15. If I am disappointed by uncontrollable circumstances in my life, I continue to think  negatively about them. | 1. Pag ako ay bigo sa mga hindi ko kontroladong mga bagay sa buhay ko, patuloy ako nagiisip ng masama tungkol dito. |
| 16. I eventually make peace with bad situations in my life. | 1. Sa madaling panahon ako ay nagiging panatag sa mga masasamang sitwasyon sa buhay ko. |
| 17. It’s really hard for me to accept negative situations that aren’t anybody’s fault. | 1. Nahihirapan akong tanggapin ang mga negatibong sitwasyon na hindi kasalanan nino man. |
| 18. Eventually I let go of negative thoughts about bad circumstances that are beyond anyone’s control. | 1. Sa tamang panahon nawawala ang mga negatibong naiisip ko tungkol sa mga masamang pangyayari na hindi kontrolado ng sino man. |
| 1 = Almost Always False of Me  3 = More Often False of Me  5 = More often True of Me  7 = Almost Always True of Me | 1 = Halos sa lahat ng pagkakataon  3 = Mas madalas  5 = Madalas  7 = Malimit |

Names: Patricia Geneva Windelband & Rachelle Ann Casis

Organizational Affiliations: Assumption College San Lorenzo, Makati, Philippines

Copyright Date: March 13, 2016

Thesis Advisor: Pat Datul-Ramirez