

SRF No. _____

Trace Code: _____

Magandang araw! Itong palatanungan ay tungkol sa relasyon mo sa iyong mga magulang. Pakibasa nang maigi ang mga utos para sa bawat bahagi.

Good day! This questionnaire asks about your relationship with your parents. Please read the directions for each part carefully.

Unang Bahagi

Tinatanong ng mga pahayag ang inyong mga isip at damdamin para sa inyong ina.

The statements ask about your thoughts and feelings towards your mother.

Pakibasa ang bawat pahayag nang mabuti at piliin ang ISANG numerong nagsasabi kung gaano katotoo ang pahayag para sa iyo.

Please read each statement carefully and choose ONE number that tells how true the statement is for you.

| | | Halos Hindi o Hindi Totoo Almost Never or Never True | Madalas Hindi Totoo Not Very Often True | Paminsan Totoo Sometimes True | Madalas Totoo Often True | Halos Palagi o Laging Totoo Almost Always or Always True |
|---|---|---|--|--|--|---|
| 1 | Ginagalang ng aking ina ang aking damdamin. My mother respects my feelings. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Nararamdaman kong nagagampanan nang mabuti ng aking ina ang kaniyang tungkulin bilang ina ko. I feel my mother does a good job as my mother. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Hinihiling kong iba na lang sana naging ina ko. I wish I had a different mother. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Tanggap ako ng ina ko bilang ako. My mother accepts me as I am. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Gusto kong nakukuha ang pananaw ng ina ko sa mga pinag-aabalahan ko. I like to get my mother's point of view on things I'm concerned about. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Pakiramdam kong walang mapapala kung ipakita ko ang aking mga damdamin kapag nariyan ang aking ina. I feel it's no use letting my feelings show around my mother. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Nasasabi ng aking ina kapag ako ay dismayado sa isang bagay. My mother can tell when I'm upset about something. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Nakakaramdam ako ng kahihyan tuwing napag-uusapan naming ng aking ina ang aking mga problema. Talking over my problems with my mother makes me feel ashamed or foolish. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Masyadong marami ang inaasahan ng aking ina mula sa akin. My mother expects too much from me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Halos Hindi | Madalas | Paminsan | Madalas | Halos Palagi |

| | | <i>o Hindi Totoo</i> Almost Never or Never True | <i>Hindi Totoo</i> Not Very Often True | <i>Totoo</i> Sometimes True | <i>Totoo</i> Often True | <i>o Laging Totoo</i> Almost Always or Always True |
|----|--|--|---|--|-----------------------------------|---|
| 10 | <i>Madaling sumama ang aking loob kapag nariyan ang aking ina.</i> I get upset easily around my mother. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | <i>Mas madalas akong nadidismaya kaysa sa alam ng ina ko.</i> I get upset a lot more than my mother knows about. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | <i>Kapag may pinag-uusapan, may pakialam ang ina ko sa aking pananaw.</i> When we discuss things, my mother cares about my point of view. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | <i>Pinagkakatiwalaan ng aking ina ang aking pagpapasiya.</i> My mother trusts my judgment. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | <i>Mayroong mga sariling problema ang aking ina kaya hindi ko na siya inaabala sa aking mga problema.</i> My mother has her own problems, so I don't bother her with mine. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | <i>Tinutulungan ako ng ina kong maintindihan ang aking sarili nang mas mabuti.</i> My mother helps me to understand myself better. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | <i>Sinasabi ko sa ina ko ang aking mga problema at ang mga bumabagabag sa akin.</i> I tell my mother about my problems and troubles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | <i>Nararamdaman kong galit ako sa aking ina.</i> I feel angry with my mother. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | <i>Kulang ang atensyong ibinibigay sa akin ng aking ina.</i> I don't get much attention from my mother. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | <i>Tinutulungan ako ng aking ina na pag-usapan ang tungkol sa aking mga paghihirap.</i> My mother helps me to talk about my difficulties. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | <i>Naiintindihan ako ng ina ko.</i> My mother understands me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | <i>Kapag galit ako tungkol sa isang bagay, sinusubukan ng ina kong maging maunawain.</i> When I am angry about something, my mother tries to be understanding. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | <i>May tiwala ako sa ina ko.</i> I trust my mother. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | <i>Halos Hindi</i> | <i>Madalas</i> | <i>Paminsan</i> | <i>Madalas</i> | <i>Halos Palagi</i> |

| | | <i>o Hindi Totoo</i> Almost Never or Never True | <i>Hindi Totoo</i> Not Very Often True | <i>Totoo</i> Sometimes True | <i>Totoo</i> Often True | <i>o Laging Totoo</i> Almost Always or Always True |
|-----------|--|--|---|--|-----------------------------------|---|
| 23 | <i>Hindi naiintindihan ng ina ko ang mga pinagdadaanan ko ngayon.</i> My mother doesn't understand what I'm going through these days. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | <i>Maaasahan ko ang ina ko kapag may kailangan akong ilabas na saloobin.</i> I can count on my mother when I need to get something off my chest. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | <i>Kapag alam ng ina kong mayroong umaabala sa akin, tinatanong niya ako tungkol dito.</i> If my mother knows something is bothering me, she asks me about it. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Pangalawang Bahagi

Tinatanong ng mga pahayag ang inyong mga isip at damdamin para sa inyong ama.

The statements ask about your thoughts and feelings towards your father.

Pakibasa ang bawat pahayag nang mabuti at piliin ang ISANG numerong nagsasabi kung gaano katotoo ang pahayag para sa iyo.

Please read each statement carefully and choose ONE number that tells how true the statement is for you.

| | | <i>Halos Hindi o Hindi Totoo</i> Almost Never or Never True | <i>Madalas Hindi Totoo</i> Not Very Often True | <i>Paminsan Totoo</i> Sometimes True | <i>Madalas Totoo</i> Often True | <i>Halos Palagi o Laging Totoo</i> Almost Always or Always True |
|----------|--|--|---|---|---|--|
| 1 | <i>Ginagalang na aking ama ang aking damdamin.</i> My father respects my feelings. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | <i>Nararamdaman kong nagagampanan nang mabuti ng aking ama ang kaniyang tungkulin bilang ama ko.</i> I feel my father does a good job as my father. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | <i>Hinihiling kong iba na lang sana naging ama ko.</i> I wish I had a different father. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | <i>Tanggap ako ng ama ko bilang ako.</i> My father accepts me as I am. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | <i>Gusto kong nakukuha ang pananaw ng ama ko sa mga pinag-aabalahan ko.</i> I like to get my father's point of view on things I'm concerned about. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | <i>Pakiramdam kong walang mapapala kung ipakita ko ang aking mga damdamin kapag nariyan ang aking ama.</i> I feel it's no use letting my feelings show around my father. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | <i>Halos Hindi o Hindi Totoo</i> | <i>Madalas Hindi Totoo</i> | <i>Paminsan Totoo</i> | <i>Madalas Totoo</i> | <i>Halos Palagi o Laging Totoo</i> |

| | | Almost Never or Never True | Not Very Often True | Sometimes True | Often True | Almost Always or Always True |
|----|---|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|--|
| 7 | Nasasabi ng aking ama kapag ako ay dismayado sa isang bagay. My father can tell when I'm upset about something. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Nakakaramdam ako ng kahihyan tuwing napag-uusapan naming ng aking ama ang aking mga problema. Talking over my problems with my father makes me feel ashamed or foolish. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Masyadong marami ang inaasahan ng aking ama mula sa akin. My father expects too much from me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Madaling sumama ang aking loob kapag nariyan ang aking ama. I get upset easily around my father. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Mas madalas akong nadidismaya kaysa sa alam ng ama ko. I get upset a lot more than my father knows about. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Kapag may pinag-uusapan, may pakialam ang ama ko sa aking pananaw. When we discuss things, my father cares about my point of view. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Pinagkakatiwalaan ng aking ama ang aking pagpapasiya. My father trusts my judgment. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Mayroong mga sariling problema ang aking ama kaya hindi ko na siya inaabala sa aking mga problema. My father has his own problems, so I don't bother him with mine. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Tinutulungan ako ng ama kong maintindihan ang aking sarili nang mas mabuti. My father helps me to understand myself better. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Sinasabi ko sa ama ko ang aking mga problema at ang mga bumabagabag sa akin. I tell my father about my problems and troubles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Nararamdaman kong galit ako sa aking ama. I feel angry with my father. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Kulang ang atensyong ibinibigay sa akin ng aking ama. I don't get much attention from my father. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Halos Hindi o Hindi Totoo | Madalas Hindi Totoo | Paminsan Totoo | Madalas Totoo | Halos Palagi o Laging Totoo |

| | | Almost Never or Never True | Not Very Often True | Sometimes True | Often True | Almost Always or Always True |
|----|--|-------------------------------|------------------------|-------------------|------------|---------------------------------|
| 19 | <i>Tinutulungan ako ng aking ama na pag-usapan ang tungkol sa aking mga paghihirap.</i> My father helps me to talk about my difficulties. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | <i>Naiintindihan ako ng ama ko.</i> My father understands me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | <i>Kapag galit ako tungkol sa isang bagay, sinusubukan ng ama kong maging maunawain.</i> When I am angry about something, my father tries to be understanding. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | <i>May tiwala ako sa ama ko.</i> I trust my father. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | <i>Hindi naiintindihan ng ama ko ang mga pinagdadaanan ko ngayon.</i> My father doesn't understand what I'm going through these days. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | <i>Maaasahan ko ang ama ko kapag may kailangan akong ilabas na saloobin.</i> I can count on my father when I need to get something off my chest. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | <i>Kapag alam ng ama kong mayroong umaabala sa akin, tinatanong niya ako tungkol dito.</i> If my father knows something is bothering me, he asks me about it. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Source of translation: Tara Therese G. Catotal, RPh, Miriam College