

Emotion Regulation Questionnaire
[Filipino Translation]
Gross & John

Panuto: Nais naming tanungin ang ilan sa personal mong buhay, lalo na kung paano mo kinontrol (o pinamahalaan) ang iyong emosyon. Binubuo ang sumusunod na tanong ng dalawang tiyak na aspekto ng iyong buhay-emosyonal. Una, ang iyong **emosyonal na danas** o kung ano ang iyong nararamdaman. Ang iyong **emosyonal na pagpapahayag** ang ikalawa, o ang manipestasyon ng iyong emosyon sa iyong pagsasalita, pagkilos, o gawi. Bagaman maaaring magkakahawig ang ilan sa sumusunod na mga tanong, magkakaiba pa rin ito sa mainam na paraan.

Para sa bawat bilang, pakisagot ang mga ito gamit ang sumusunod na iskala:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

**Lubos na hindi
sumasang-ayon**

**Walang
pinapanigan**

**Lubos na
sumasang-ayon**

- 1. Kapag gusto kong makadama ng mas positibong emosyon (tulad ng kagalakan o kasiyahan), binabago ko ang aking iniisip.
- 2. Sinasarili ko ang aking emosyon.
- 3. Kapag gusto kong mabawasan ang negatibong emosyon na aking nararamdaman (tulad ng kalungkutan o galit), binabago ko ang aking iniisip.
- 4. Kapag nakadarama ako ng positibong emosyon, maingat ako na hindi ito maipakita.
- 5. Kapag nahaharap ako sa nakakabahalang sitwasyon, iniisip ko ito sa paraan na mapapanatili akong maging mahinahon.
- 6. Kinokontrol ko ang aking emosyon sa pamamagitan ng hindi nito pagpapahayag.
- 7. Kapag gusto kong makadama ng mas positibong emosyon, binabago ko ang aking pagtingin sa sitwasyon.
- 8. Kinokontrol ko ang aking emosyon sa pamamagitan ng pagbabago ng aking pag-iisip sa kinalalagyan kong sitwasyon.
- 9. Kapag nakadarama ako ng negatibong emosyon, tinitiyak ko na hindi ko ito naipapakita.
- 10. Kapag gusto kong mabawasan ang negatibong emosyon na aking nararamdaman, binabago ko ang aking pagtingin sa sitwasyon.

Kimberly Bacorro
kimbacorro@gmail.com

Clarissa Delariarte
claidelariarte@yahoo.com