

IDENTIFYING AND RATING MOODS

In order to see how your moods vary during the day, you will find it convenient to use a rating scale. On the blank lines, write the situation and moods you identified. For each situation, rate one of the moods you identified on the scales provided. Circle the one mood you rated.

1. _____
Situation: _____

Moods: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Not at A little Medium A lot
Most I've
All
ever felt

2. _____
Situation: _____

Moods: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Not at A little Medium A lot
Most I've
All
ever felt

3. _____
Situation: _____

Moods: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

| | | | |
|---|----------|--------|-------|
| Not at Most Ever All ever felt | A little | Medium | A lot |
|---|----------|--------|-------|

From Mind Over Mood by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. ©1995 The Guilford Press

RUH HALLERİNİ (Duyguları) ÖLÇMEK

Gün içerisinde ruh hallerinizin nasıl değiştiğini görmek için bir değerlendirme ölçeği kullanmayı uygun bulabilirsiniz. Boş bırakılan çizgilerin üzerine olayları ve onlarla ilgili duygularınızı yazın. Her durum için belirlediğiniz ruh hallerinden birini verilen ölçeği kullanarak değerlendiriniz. Değerlendirdiğiniz ruh halini yuvarlak içerisine alınız.

1.

Durum:

Duygular:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Hiç Biraz Orta Çok Şimdiye
kadar

hissettiğim en

şiddetli

2.

Durum:

Duygular:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Hiç ——— Biraz ——— Orta ——— Çok ——— Şimdiye
kadar

hissettiğim en
şiddetli

3.
Durum:

Duygular:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Hiç ——— Biraz ——— Orta ——— Çok ——— Şimdiye
kadar

hissettiğim en
şiddetli

From Mind Over Mood by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. ©1995 The Guilford Press