**پرسشنامه تنظیم خلق منفی**

**روش نمره گذاری**

به منظور نمره گذاری سوالات بر طبق جدول زیر عمل کنید:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| کاملا مخالف | غالبا مخالف | بی نظر | غالبا موافق | کاملا موافق |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ابتدا نمره سوال های 3، 5، 8، 9، 11، 14، 18، 19، 21، 22، 24، 25، 27، 28 و 30 را معکوس کنید ( مطابق جدول زیر):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| کاملا مخالف | غالبا مخالف | بی نظر | غالبا موافق | کاملا موافق |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

سپس برای به دست آوردن نمره کلی، پاسخ های خود را با هم جمع بندی کنید.

جدول 1- نمره های هنجار شده مقیاس کنترل خلق منفی

|  |  |
| --- | --- |
| نمره | صدک |
| 116  108  100  92  84 | 85  70  50  30  15 |

**منبع**: ژندا، لوئیس. آزمون های شخصیت. ترجمه بشارت و حبیب نژاد. انتشارات آییژ،بهار 1388

چقدر در تغییر خلق بد خود موفق هستید؟

هدف این پرسشنامه این است که آن چه را مردم معنقدند می توانند در مورد احساسات و عواطف ناراحت کننده خود انجام دهند، بررسی کند. لطفا تا آن جا که امکان دارد، به هر سوال با ارائه تصویری واقعی از باورهایتان پاسخ دهید. البته هیچ پاسخ درست یا غلطی در کار نیست. به خاطر داشته باشید که پرسش نامه درباره آن چیزی است که باور دارید می توانید انجام دهید، نه آن چه که دقیقا یا معمولا انجام می دهید. هر پرسش را با دقت بخوانید و عقیده خود را با استفاده از مقیاس زیر مشخص کنید.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | کاملا مخالف | غالبا مخالف | بی نظر | غالبا موافق | کاملا موافق |
| 1 | معمولا می توانم یک جوری خودم را شاد کنم. |  |  |  |  |  |
| 2 | می توانم کاری بکنم که احساس بهتری پیدا کنم. |  |  |  |  |  |
| 3 | تنها کاری که می توانم بکنم این است که غرق یک چیزی شوم. |  |  |  |  |  |
| 4 | اگر به ایام شادتر زندگی بیندیشم، احساس خوبی پیدا می کنم. |  |  |  |  |  |
| 5 | با دیگران بودن ملال آور است. |  |  |  |  |  |
| 6 | با پرداختن به کاری که دوست دارم، می توانم احساس بهتری داشته باشم. |  |  |  |  |  |
| 7 | وقتی می فهمم که چرا احساس کسالت می کنم، حالم بهتر می شود. |  |  |  |  |  |
| 8 | نمی توانم برای تغییر احساساتم کاری انجام دهم. |  |  |  |  |  |
| 9 | با توجه کردن به جنبه های خوب یک موقعیت، چندان حال بهتری پیدا نخواهم کرد. |  |  |  |  |  |
| 10 | طولی نمی کشد که آرام می شوم. |  |  |  |  |  |
| 11 | برایم دشوار خواهد بود کسی را پیدا کنم که واقعا مرا درک کند. |  |  |  |  |  |
| 12 | اگر با خود بگویم که این حالت گذرا است، احساس آرامش خواهم کرد. |  |  |  |  |  |
| 13 | انجام کاری خوب برای کسی م.جب خرسندی من خواهد شد. |  |  |  |  |  |
| 14 | کارم به افسردگی خواهد کشید. |  |  |  |  |  |
| 15 | برنامه ریزی برای مقابله با موقعیت ها، برایم مفید خواهد بود. |  |  |  |  |  |
| 16 | به راحتی می توانم آن چه را که باعث ناراحتی من می شود فراموش کنم. |  |  |  |  |  |
| 17 | رسیدگی به کارهایم به من احساس ارامش می دهد. |  |  |  |  |  |
| 18 | نصیحت دوستان کمکی به بهتر شدن حالم نخواهد کرد. |  |  |  |  |  |
| 19 | قادر نخواهم بود از چیزهایی که معمولا لذت می برم، لذت ببرم. |  |  |  |  |  |
| 20 | می توانم راهی برای ارام کردن خودم پیدا کنم. |  |  |  |  |  |
| 21 | وقتی سعی می کنم میاله را در ذهن خودم حل کنم، بدتر می شود. |  |  |  |  |  |
| 22 | تماشای یک فیلم کمک نخواهد کرد تا احساس بهتری پیدا کنم. |  |  |  |  |  |
| 23 | اگر با دوستان برای شام خوردن بیرون بروم، حالم بهتر می شود. |  |  |  |  |  |
| 24 | تا مدت زیادی غمگین خواهم بود. |  |  |  |  |  |
| 25 | نمی توانم آن را از ذهنم خارج کنم. |  |  |  |  |  |
| 26 | با انجام یک کار ابتکاری می توانم احساس بهتری پیدا کنم. |  |  |  |  |  |
| 27 | واقعا شروع به احساس افسردگی خواهم کرد. |  |  |  |  |  |
| 28 | با این فکر که اوضاع بهتر خواهد شد، احساس بهتری پیدا نمی کنم. |  |  |  |  |  |
| 29 | با شوخی و خنده حالم بهتر می شود. |  |  |  |  |  |
| 30 | در میان جمع احساس تنهایی خواهم کرد. |  |  |  |  |  |