

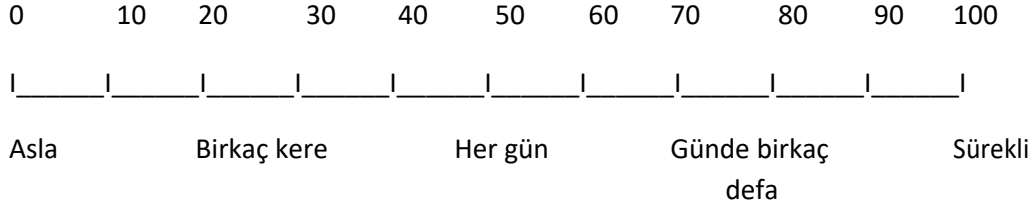
ALİŞTIRMA FORMU 15.1. Ruh Hallerimi Ölçmek ve Takip Etmek

Bu alıştirma formunu; düzelmesini istediğiniz herhangi bir ruh halinin sıklığını, yoğunluğunu ve süresini ölçmek ve takip etmek için kullanabilirsiniz. Bu alıştirma formu aynı zamanda mutluluk gibi olumlu ruh hallerini ölçmek için de kullanılabilir.

Ölçtüğüm ruh hali: _____

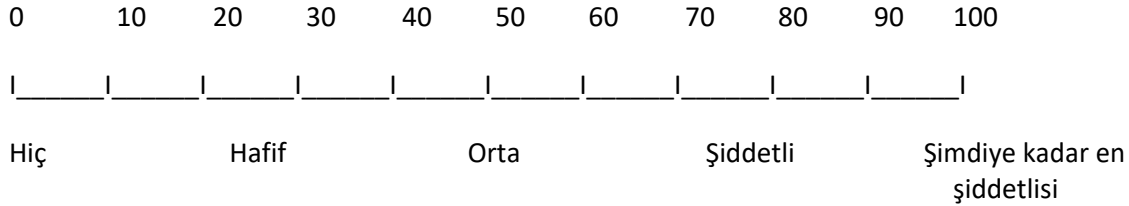
SIKLIK

Bu hafta içinde bu ruh halini ne kadar sıklıkta yaşadığınızı aşağıda en doğru şekilde gösteren sayıyı işaretleyin ya da daire içine alın:



YOĞUNLUK

Bu hafta içinde bu ruh halini ne kadar yoğun bir şekilde hissettiğinizi işaretleyin ya da daire içine alın. Sürekli o yoğunlukta hissetmeseniz dahi, o ruh halini en yoğun şekilde yaşadığınız zamanı göz önüne alarak ölçüm yapın. 0 puan, bu hafta bu ruh halini hiç yaşamadığınız anlamına gelir. 100 puan ise bu ruh halini şimdiye kadar hayatınızda yaşadığınız en yoğun şekilde hissettiğiniz anlamına gelir. Yoğun bir şekilde yaşanan ruh halleri 70'in üzerinde ölçülür. Eğer ruh halini orta yoğunlukta hissettiyseniz 30 ila 70 arasında bir puan verebilirsiniz. Hafif yoğunluktaki ruh hallerine 1 ila 30 arasında bir puan verebilirsiniz.



SÜRE

Ruh halinizin ne kadar sürdüğünü gösteren aşağıdaki sayıyı işaretleyin ya da daire içine alın. Yine bu hafta içinde bu ruh halini en yoğun biçimde yaşadığınız zamanı göz önüne alarak ölçüm yapın (bu ruh haline yukarıdaki Yoğunluk ölçeğinde kaç puan verdiğinizi düşünün). Eğer bu hafta bu ruh halini yaşamadıysanız 0'ı işaretleyin.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Yok	1	1-2	2-4	4-8	8-12	12-24	1-2	2-4	4-7	7
	saat	saat	saat	saat	saat	saat	gün	gün	gün	gün
	ya da	ya da								
	daha az	daha az								

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.