

فرم ارزیابی خلق و خو

تاریخ: روز هفته:

۱. ارزیابی کلی خلق و خو

امروز به طور کلی حال من چگونه بود؟

نمره خود را بین ۰ تا ۱۰ انتخاب کنید: (۰ = بدترین حال ممکن، ۱۰ = بهترین حال ممکن)

○ ۱۰ ○ ۹ ○ ۸ ○ ۷ ○ ۶ ○ ۵ ○ ۴ ○ ۳ ○ ۲ ○ ۱ ○ ۰

بدترین حال من حال متوسط من بهترین حال من

۲. احساسات تجربه شده امروز (هر موردی که صدق می کند علامت بزنید):

- ☐ غمگین / افسرده
- ☐ مضطرب / نگران
- ☐ خسته / بی انرژی
- ☐ آرام / راضی
- ☐ امیدوار
- ☐ خوشحال / پرانرژی
- ☐ عصبانی / کلافه

۳. مهم ترین رویدادها یا فعالیت های امروز که بر خلق و خوی منفی یا مثبتم اثر گذاشتند:

.....
.....

۴. روش هایی که امروز برای مدیریت و بهبود خلق و خوی خود استفاده کردم:

- ☐ آرام سازی (تنفس عمیق، ریلکسیشن)
- ☐ ورزش یا فعالیت بدنی
- ☐ صحبت با دیگران

☐ فعالیت لذت‌بخش (فیلم، موسیقی، کتاب و ...)

☐ استراحت / خواب کافی

☐ سایر..... :

بر اساس آنچه به تفصیل در بالا دیدید، فرم هفتگی زیر را که خلاصه شده موارد بالاست، در طول هفته جهت ارزیابی خلق تان تکمیل کنید.

فرم هفتگی ارزیابی خلق و خو

روز	نمره خلق و خو (۰-۱۰)	احساسات غالب (غم، اضطراب، شادی و ...)	رویدادها یا فعالیت های اثرگذار بر خلق منفی یا مثبت	روش های بهبود خلق و خو
شنبه				
یکشنبه				
دوشنبه				
سه شنبه				
چهارشنبه				
پنج شنبه				
جمعه				