Skale Regulacji Nastroju

Bogdan Wojciszke

Poniżej opisaliśmy wiele sposobów postępowania czy myślenia, jakie pojawiają się u ludzi wtedy, gdy ogarniają ich przyjemne lub nieprzyjemne uczucia. Interesuje nas, jak często Pan/Pani sam(a) postępuje czy myśli w opisany sposób. Prosimy przy każdym sposobie postępowania/myślenia zaznaczyć, zakreślając odpowiednią cyfrę, jak często występuje on u Pani/Pana, przy czym:

1	**2**	**3**	**4**	**5**
nigdy	*rzadko*	*czasami*	*często*	*bardzo często*

1 2 3 4 5	1. Gdy wpadnę w zły nastrój, myślę o sobie jak najgorzej.
1 2 3 4 5	2. Gdy sprawy źle idą, wyobrażam sobie, jak zamieniają się w kompletną katastrofę.
1 2 3 4 5	3. Gdy spotka mnie coś przyjemnego, przeżywam to jeszcze wiele razy w myślach.
1 2 3 4 5	4. Gdy jestem szczęśliwy(-a), wciągam w to innych.
1 2 3 4 5	5. Gdy spotka mnie coś miłego, opowiadam o tym innym.
1 2 3 4 5	6. Kiedy spotka mnie jakieś nieszczęście, myślę, że to początek złej serii.
1 2 3 4 5	7. Długo rozmyślam nawet nad drobnymi przykrościami.
1 2 3 4 5	8. W złym nastroju myślę o tym, że całe moje życie jest bez sensu.
1 2 3 4 5	9. Gdy spotka mnie coś przyjemnego, przypominają mi się inne podobne zdarzenia.
1 2 3 4 5	10. Kiedy jestem w złym nastroju, szukam towarzystwa osób, które lubię.
1 2 3 4 5	11. Wracam do miejsc, w których dobrze się czułem(-am).
1 2 3 4 5	12. Gdy sprawy źle idą, czuję, że znalazłem(-am) się w sytuacji bez wyjścia.

1 2 3 4 5	13. Gdy mam jakiś kłopot, bez przerwy się nim dręczę.
1 2 3 4 5	14. Kiedy mi się powiedzie, to myślę, że nie uda mi się tego powtórzyć.
1 2 3 4 5	15. Chętnie dzielę się swoją radością z bliskimi mi ludźmi.
1 2 3 4 5	16. Cieszę się nawet drobnymi zdarzeniami.
1 2 3 4 5	17. Zwierzam się ze swoich nieszczęść moim bliskim.
1 2 3 4 5	18. Przed zaśnięciem gnębią mnie myśli o wszystkich przykrościach dnia.
1 2 3 4 5	19. Gdy czuję się szczęśliwy(-a), nachodzi mnie myśl, że to złudzenie.
1 2 3 4 5	20. Powracają do mnie wspomnienia o przykrościach, które mnie kiedyś spotkały.
1 2 3 4 5	21. Łatwo udziela mi się dobry nastrój osób, z którymi przebywam.
1 2 3 4 5	22. Robiąc coś przyjemnego, oddaję się temu bez reszty.
1 2 3 4 5	23. Kiedy jestem w dobrym humorze, szukam towarzystwa wesołych osób.
1 2 3 4 5	24. Kiedy coś mi się uda, podejrzewam, że to zasługa przypadku.
1 2 3 4 5	25. Gdy wpadnę w zły nastrój, przestaję robić rzeczy, które sprawiają mi przyjemność.
1 2 3 4 5	26. Gdy spotka mnie jakaś przykrość, przypominam sobie podobne z przeszłości.
1 2 3 4 5	27. Kiedy zdarzy mi się coś przyjemnego, czuję, że teraz kolej na jakieś nieszczęście.
1 2 3 4 5	28. Poszukuję dobrych stron nawet w nieprzyjemnej sytuacji.
1 2 3 4 5	29. Wyobrażam sobie dobre rzeczy, które mogą mnie jeszcze spotkać.
1 2 3 4 5	30. Kiedy czeka mnie nieuchronnie coś przykrego, staram się przez to jak najszybciej przejść.

Prosimy jeszcze o podanie wieku …….. i płci …….. .

Uwaga: Pozycje 1, 2, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 24, 25, 26, 27 tworzą (po uśrednieniu) Skalę Obniżania Nastroju. Pozostałe pozycje tworzą Skalę Podwyższania Nastroju.