

پرسشنامه ناگویی خلقی

سؤال	کاملاً موافق	تاحدودی موافق	نه موافق نه مخالف	تاحدودی مخالف	کاملاً مخالف
۱) اغلب برایم مبهم است چه احساسی دارم					
۲) برای من مشکل است واژه های مناسبی برای احساساتم پیدا کنم					
۳) در بدنم حس ها و حالتهایی بوجود می آید که حتی پزشکان هم آن را درک نمی کنند					
۴) می توانم به راحتی احساساتم را توصیف کنم					
۵) ترجیح می دهم به جای اینکه مشکلاتم را صرفاً توصیف کنم، آنها را تحلیل کنم					
۶) وقتی ناراحتم، نمی دانم آیا غمگینم، وحشت زده ام یا عصبانیم					
۷) اغلب حالات و حس هایی که در جسمم بوجود می آید، برایم مبهم و یک معماست					
۸) ترجیح می دهم به جای درک اینکه چرا امری رخ می دهد، صرفاً بگذارم که اتفاق بیافتد					
۹) احساساتی دارم که نمی توانم آنها را به خوبی شناسایی کنم					
۱۰) تماس داشتن با هیجان ها امری ضروری است					
۱۱) برایم مشکل است احساسم درباره دیگران را توصیف کنم					
۱۲) دیگران از من می خواهند که احساسم را بیشتر توضیح دهم					
۱۳) نمی دانم درونم چه می گذرد					
۱۴) اغلب نمی دانم چرا عصبانی هستم					
۱۵) ترجیح می دهم با دیگران درباره برنامه های روزانه شان صحبت کنم					
۱۶) ترجیح می دهم برنامه های تفریحی تماشا کنم تا نمایشهایی که به عمق شخصیت انسانها می پردازد					
۱۷) برایم مشکل است احساسات عمیقم را حتی با یک دوست نزدیک در میان گذارم					
۱۸) می توان به یک نفر، حتی در لحظاتی که سکوت حکمفرماست، احساس نزدیکی کنم					
۱۹) برای حل مشکلات شخصی ام بررسی احساساتم را مفید می دانم					
۲۰) نگاه به معنای پنهان فیلم ها و یا نمایش نامه ها، مانع از لذت بردن از تماشای آنها می شود					