www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۰۹/۰۳

مقیاس خلق و احساس در نوجوانان

راهنما:

در این پرسشنامه سؤالاتی در مورد این که شما در طول دو هفته گذشته چگونه احساس یا عمل کرده‌اید ارائه شده است. اگر عبارتی برای شما در اکثر مواقع در طول دو هفته صادق بوده است، علامت (*) را در مربع درست بگذارید. اگر عبارتی برای شما در بعضی از مواقع در طول این دو هفته صادق بوده است، علامت (*) را در مربع گاهی اوقات بگذارید. اگر عبارتی برای شما در طول این دو هفته صادق نبوده است، علامت (*) را در مربع نادرست بگذارید.

نادرست	گاهی‌اوقات	درست		
q	q	q	۱-	احساس بدبختی و غمگینی می‌کردم.
q	q	q	۲-	از هیچ چیز لذت نمی‌بردم.
q	q	q	۳-	کمتر از حد معمول گرسنه می‌شدم.
q	q	q	۴-	بیشتر از حد معمول می‌خوردم.
q	q	q	۵-	آنقدر احساس خستگی می‌کردم که فقط در گوشه‌ای می‌نشستم بدون آنکه کاری انجام دهم.
q	q	q	۶-	کندتر از حد معمول راه می‌رفتم و حرکت می‌کردم.
q	q	q	۷-	خیلی بی‌قرار (ناآرام) بودم.
q	q	q	۸-	احساس می‌کردم آدم بی‌ارزشی شده‌ام.
q	q	q	۹-	به خاطر چیزهایی که تقصیر من نبود خودم را سرزنش می‌کردم.
q	q	q	۱۰-	تصمیم‌گیری برایم دشوار بود.
q	q	q	۱۱-	احساس زودرنجی و کج خلقی (عصبانیت) با والدینم داشتم.
q	q	q	۱۲-	کمتر از حد معمول دوست داشتم حرف بزنم.
q	q	q	۱۳-	کندتر از حد معمول حرف می‌زدم.
q	q	q	۱۴-	زیاد گریه می‌کردم.
q	q	q	۱۵-	فکر می‌کردم هیچ چیز خوبی برای من در آینده وجود ندارد.
q	q	q	۱۶-	فکر می‌کردم دنیا ارزش زندگی کردن را ندارد.
q	q	q	۱۷-	در مورد مرگ یا مردن فکر می‌کردم.
q	q	q	۱۸-	فکر می‌کردم خانواده‌ام بدون من در وضعیت بهتری خواهند بود.
q	q	q	۱۹-	در مورد خودکشی فکر می‌کردم.
q	q	q	۲۰-	نمی‌خواستم دوستانم را ببینم.
q	q	q	۲۱-	فکر کردن و تمرکز داشتن برایم سخت بود.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۰۹/۰۳ ۱۹:۰۴

۲۲-	فکر می‌کردم اتفاقات بدی برای من خواهد افتاد.	q	q	q
۲۳-	از خودم متنفر بودم.	q	q	q
۲۴-	فکر می‌کردم آدم بدی هستم.	q	q	q
۲۵-	فکر می‌کردم زشت به نظر می‌رسم.	q	q	q
۲۶-	نگران دردهای بدنی خود بودم.	q	q	q
۲۷-	احساس تنهایی می‌کردم.	q	q	q
۲۸-	فکر می‌کردم هیچ کس مرا دوست ندارد.	q	q	q
۲۹-	هیچ سرگرمی لذت‌بخشی در مدرسه نداشتم.	q	q	q
۳۰-	فکر می‌کردم هیچگاه نمی‌توانم به خوبی بچه‌های دیگر باشم.	q	q	q
۳۱-	همه کارها را اشتباه انجام می‌دادم.	q	q	q
۳۲-	به خوبی قبل نمی‌خوابیدم.	q	q	q
۳۳-	خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابیدم.	q	q	q
۳۴-	مانند قبل شاد و سر حال نبودم حتی اگر تشویق می‌شدم یا پاداشی دریافت می‌کردم.	q	q	q

www.mhrn.net