



مقیاس خلق و احساس در نوجوانان

راهنما:

در این پرسشنامه سوالاتی 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	گاهی اوقات	درست
۱- احساس بدبختی و غمگینی می‌کرم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲- از هیچ چیز لذت نمی‌برم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳- کمتر از حد معمول گریه می‌کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴- بیشتر از حد معمول می‌خورم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵- آنقدر احساس خستگی می‌کرم که فقط در گوشه‌ای می‌نشینم بدون آنکه کاری انجام دهم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶- کندتر از حد معمول راه می‌رفتم و حرکت می‌کرم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷- خیلی بی‌قرار (ناآرام) بوم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸- احساس می‌کرم آم می‌ارزشی شده‌ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹- به خطر چیزهایی که تقصیر من نبود خودم راسرزنش می‌کرم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰- تصمیم‌گیری برایم دشوار بود.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱- احساس زودرنجی و کج خلقی (عصبانیت) با والدینم داشتم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲- کمتر از حد معمول دوست داشتم حرف بزنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۳- کندتر از حد معمول حرف می‌زنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۴- زیاد گریه می‌کرم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵- فکرمی‌کرم هیچ چیز خوبی برای من در آینده وجود ندارد.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶- فکرمی‌کرم دنیا ارزش زندگی کردن را ندارد.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۷- در مورد مرگ یا مرگ فکرمی‌کرم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۸- فکرمی‌کرم خانواده‌ام بدون من در وضعیت بهتری خواهند بود.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۹- در مورد خودکشی فکرمی‌کرم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰- نمی‌خواستم دوستانم را ببینم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱- فکر کردن و تمرکز داشتم برایم سخت بود.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



- ۲۲ - فکرمی کرم اتفاقات بدی برای من خواهد افتاد.
- ۲۳ - از خوم متفر بوم.
- ۲۴ - فکرمی کرم آم بدی هستم.
- ۲۵ - فکرمی کرم زشت به نظر می رسم.
- ۲۶ - نگران دردهای بدنی خود بوم.
- ۲۷ - احساس تنهایی می کرم.
- ۲۸ - فکرمی کرم هیچ کس مرا دوست ندارد.
- ۲۹ - هیچ سرگرمی لذت بخشی در مدرسه نداشتم.
- ۳۰ - فکرمی کرم هیچگه نمی توانم به خوبی بچه های دیگر باشم.
- ۳۱ - همه کارها را لثتیه انجام می دام.
- ۳۲ - به خوبی قبل نمی خوابیدم.
- ۳۳ - خیلی بیشتر از حد معمول می خوابیدم.
- ۳۴ - مانند قبل بشاد و سر حل نبودم حتی اگر تشویق می شدم یا پاداشی دریافت می کرم.