

HUMØRET DITT

(Mood and Feelings Questionnaire, Angold & Costello, 1987)

Instruksjon: De følgende spørsmålene handler om hva du har følt og gjort de siste to ukene. Hvis en setning stemte om deg mesteparten av tiden, kryss av "riktig". Hvis den bare stemte noen ganger, kryss av «noen ganger riktig». Hvis en setning ikke stemte om deg, kryss av «ikke riktig».

	"RIKTIG	«NOEN GANGER RIKTIG»	« IKKE RIKTIG»
1. Jeg var lei meg eller ulykkelig			
2. Jeg var ikke glad for noe			
3. Jeg var mindre sulten enn vanlig			
4. Jeg spiste mer enn vanlig			
5. Jeg følte meg så trøtt at jeg bare ble sittende uten å gjøre noen ting			
6. Jeg beveget meg og gikk langsommere enn vanlig			
7. Jeg var veldig rastløs			
8. Jeg følte meg lite verdt			
9. Jeg følte meg skyldig for noe som ikke var min feil			
10. Det var vanskelig for meg å bestemme meg for noe			
11. Jeg var sur og gretten mot mine foreldre			
12. Jeg hadde ikke lyst til å snakke så mye som vanlig			
13. Jeg snakket langsommere enn vanlig			
14. Jeg gråt mye			
15. Jeg tenkte at framtida ikke hadde noe positivt å by meg			

	“RIKTIG”	«NOEN GANGER RIKTIG”	« IKKE RIKTIG»
16. Jeg tenkte at livet ikke var verd å leve			
17. Jeg tenkte på døden eller på å dø			
18. Jeg tenkte at familien ville greie seg bedre uten meg			
19. Jeg tenkte på å ta livet mitt			
20. Jeg hadde ikke lyst til å treffe vennene mine			
21. Jeg syntes det var vanskelig å tenke klart eller å konsentrere meg			
22. Jeg tenkte at det ville skje noe fælt			
23. Jeg hatet meg selv			
24. Jeg følte meg som et dårlig menneske			
25. Jeg syntes at jeg så stygg ut			
26. Jeg bekymret meg for smerter i kroppen			
27. Jeg følte meg ensom			
28. Jeg tenkte at ingen egentlig var glad i meg			
29. Jeg hadde det ikke noe morsomt på skolen			
30. Jeg tenkte at jeg aldri kunne bli så god som andre barn			
31. Jeg gjorde alt galt			
32. Jeg sov ikke så godt som jeg vanligvis sover			
33. Jeg sov mye mer enn vanlig			
34. Jeg var ikke så glad som jeg bruker å være, selv om jeg fikk ros eller belønning			