

HUMØRET DITT

(Mood and Feelings Questionnaire - KORTVERSJON)

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 følte meg så trøtt at jeg bare ble sittende uten å gjøre noen ting			
4. Jeg var veldig rastløs			
5. Jeg følte meg lite verdt			
6. Jeg gråt mye			
7. Jeg syntes det var vanskelig å tenke klart eller konsentrere meg			
8. Jeg hatet meg selv			
9. Jeg følte meg som et dårlig menneske			
10. Jeg følte meg ensom			
11. Jeg tenkte at ingen egentlig var glad i meg			
12. Jeg tenkte at jeg aldri kunne bli så god som andre barn/ungdommer			
13. Jeg gjorde alt galt			

Copyright Adrian Angold & Elisabeth J. Costello, 1987; Developmental Epidemiology Program; Duke University
Norsk versjon Anne Mari Sund, Regionalt kunnskapssenter for barn og unge (RKBU), Medisinsk Fakultet, NTNU, 7491 Trondheim. Anne.M.Sund@ntnu.no