Downloaded from mhrn.net at 3:33 +0330 on Friday May 1st 2026

مقياس خلق و احساس در نوجوانان

راهنما:

در اين پرسشنامه سؤالاتي در مورد اين كه شما در طول دو هفته گذشته چگونه احساس يا عمل كـرده‌ايـد ارائـه شـده است. اگر عبارتي براي شما در اكثر مواقع در طول دو هفته صادق بوده است، علامت (*) را در مربع درست بگذاريد. اگر عبارتي براي شما در بعضي از مواقع در طول اين دو هفته صادق بوده است، علامت (*) را در مربع گاهي اوقـات بگذاريد. اگر عبارتي براي شما در طول اين دو هفته صادق نبوده است، علامت (*) را در مربع نادرست بگذاريد.

نادرست	گاهی‌اوقات	درست		
❑	❑	❑	۱-	احساس بدبختي و غمگيني مي‌كردم.
❑	❑	❑	۲-	از هيچ چيز لذت نمي‌بردم.
❑	❑	❑	۳-	كمتر از حد معمول گرسنه مي‌شدم.
❑	❑	❑	۴-	بيشتر از حد معمول مي‌خوردم.
❑	❑	❑	۵-	آنقدر احساس خستگي مي‌كردم كه فقط در گوشه‌اي مي‌نشسـتم بـدون آنكـه كاري انجام دهم.
❑	❑	❑	۶-	كندتر از حد معمول راه مي‌رفتم و حركت مي‌كردم.
❑	❑	❑	۷-	خيلي بي‌قرار (ناآرام) بودم.
❑	❑	❑	۸-	احساس مي‌كردم آدم بي‌ارزشي شده‌ام.
❑	❑	❑	۹-	به خاطر چيزهايي كه تقصير من نبود خودم را سرزنش مي‌كردم.
❑	❑	❑	۱۰-	تصميم‌گيري برايم دشوار بود.
❑	❑	❑	۱۱-	احساس زودرنجي و كج خلقي (عصبانيت) با والدينم داشتم.
❑	❑	❑	۱۲-	كمتر از حد معمول دوست داشتم حرف بزنم.
❑	❑	❑	۱۳-	كندتر از حد معمول حرف مي‌زدم.
❑	❑	❑	۱۴-	زياد گريه مي‌كردم.
❑	❑	❑	۱۵-	فكر مي‌كردم هيچ چيز خوبي براي من در آينده وجود ندارد.
❑	❑	❑	۱۶-	فكر مي‌كردم دنيا ارزش زندگي كردن را ندارد.
❑	❑	❑	۱۷-	در مورد مرگ يا مردن فكر مي‌كردم.
❑	❑	❑	۱۸-	فكر مي‌كردم خانواده‌ام بدون من در وضعيت بهتري خواهند بود.
❑	❑	❑	۱۹-	در مورد خودكشي فكر مي‌كردم.
❑	❑	❑	۲۰-	نمي‌خواستم دوستانم را ببينم.
❑	❑	❑	۲۱-	فكر كردن و تمركز داشتن برايم سخت بود.

Downloaded from mhrn.net at 3:33 +0330 on Friday May 1st 2026

❑	❑	❑	۲۲- فكر مي‌كردم اتفاقات بدي براي من خواهد افتاد.
❑	❑	❑	۲۳- از خودم متنفر بودم.
❑	❑	❑	۲۴- فكر مي‌كردم آدم بدي هستم.
❑	❑	❑	۲۵- فكر مي‌كردم زشت به نظر مي‌رسم.
❑	❑	❑	۲۶- نگران دردهاي بدني خود بودم.
❑	❑	❑	۲۷- احساس تنهايي مي‌كردم.
❑	❑	❑	۲۸- فكر مي‌كردم هيچ كس مرا دوست ندارد.
❑	❑	❑	۲۹- هيچ سرگرمي لذت‌بخشي در مدرسه نداشتم.
❑	❑	❑	۳۰- فكر مي‌كردم هيچگاه نمي‌توانم به خوبي بچه‌هاي ديگر باشم.
❑	❑	❑	۳۱- همه كارها را اشتباه انجام مي‌دادم.
❑	❑	❑	۳۲- به خوبي قبل نمي‌خوابيدم.
❑	❑	❑	۳۳- خيلي بيشتر از حد معمول مي‌خوابيدم.
❑	❑	❑	۳۴- مانند قبل شاد و سر حال نبودم حتي اگر تشويق مي‌شدم يا پاداشـي دريافـت مي‌كردم.

www.mhrn.net