

OM DITT HUMÖR

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

Instruktion: De följande frågorna handlar om hur du har känt dig och gjort de senaste två veckorna. Om en fråga passar in på hur det varit för dig mest hela tiden, kryssa för "Stämde bra". Om den bara passat in ibland, kryssa i "Stämde något". Om ett alternativ inte passade in på dig, kryssa i "Stämde inte".

	STÄMDE BRA	STÄMDE NÅGOT	STÄMDE INTE
1. Jag var ledsen eller olycklig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jag var inte glad för någonting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jag var mindre hungrig än vanligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jag åt mer än vanligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jag kände mig så trött att jag bara blev sittande utan att göra något överhuvudtaget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Jag rörde mig och gick långsammare än vanligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Jag var väldigt rastlös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Jag kände mig värdelös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Jag kände att jag var skuld till saker som inte var mitt fel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Det var svårt för mig att bestämma mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Jag var sur och irriterad på mina föräldrar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Jag hade inte lika mycket lust att prata som vanligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Jag pratade långsammare än vanligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Jag grät mycket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Jag tänkte att framtiden inte hade något positivt att erbjuda mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	STÄMDE BRA	STÄMDE NÅGOT	STÄMDE INTE
16. Jag tänkte att livet inte var värt att leva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Jag tänkte på döden eller på att dö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Jag tänkte att familjen skulle ha det bättre utan mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Jag tänkte på att ta livet av mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Jag hade inte lust att träffa mina vänner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Jag tyckte det var svårt att tänka klart eller att koncentrera mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Jag tänkte att något hemskt skulle inträffa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Jag hatade mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Jag kände mig som en dålig människa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Jag tyckte att jag såg ful ut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Jag bekymrade mig för smärtor i kroppen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Jag kände mig ensam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Jag tänkte att ingen egentligen tyckte om mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Jag hade det inte roligt i skolan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Jag tänkte att jag aldrig skulle kunna bli lika bra som andra barn/ungdomar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Jag gjorde allt fel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Jag sov inte så bra som jag brukar sova	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Jag sov mycket mer än vanligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Copyright Adrian Angold & Elisabeth J. Costello, 1987; Developmental Epidemiology Program; Duke University

Svensk version 22.12. 06 / Tord Ivarsson, R-BUP, Helseregion Öst och Sör, Oslo. tord.ivarsson@r-bup.no
lätt modernisering 2019-01-24 hakan.jarbin@regionhalland.se