

경조증 증상 척도

HCL-32 (Hypomania Symptom Checklist-32)

생활의 여러 시간 중에 모든 사람은 에너지, 활동 및 기분의 변동 혹은 변화를 경험합니다('고조', '저하', '기복'). 이 설문지의 목표는 "고조된 기간"의 특성을 평가하는 것입니다.

우선, 평소와 비교하면 오늘 기분 상태가 어떻습니까? (해당하는 곳에 표시해주세요)

- ① 평소보다 아주 나쁨
- ② 평소보다 조금 더 나쁨
- ③ 평소보다 조금 나쁨
- ④ 평소보다 나쁘지도 좋지도 않음
- ⑤ 평소보다 조금 좋음
- ⑥ 평소보다 좋음
- ⑦ 평소보다 훨씬 좋음

다른 사람들과 비교했을 때, 나의 활동 에너지와 기분 수준은 어떠한가요?

(오늘 기분이 아니라 평균적인 상태)

- ① 항상 다소 안정적
- ② 일반적으로 더 높은 편
- ③ 일반적으로 낮은 편
- ④ 반복적으로 기복이 있는 편

기분이 고조된 상태를 생각하시고 다음 질문에 답을 해주세요.

질 문	확 인
1. 나는 더 적은 수면이 필요하다	
2. 나는 더 활기차고 활동적이다	
3. 나는 더 자신감이 있다.	
4. 나는 내 일을 더 즐긴다.	
5. 나는 더 사교적이다. (더 많은 전화를 걸고, 더 많이 외출)	
6. 나는 여행하고 싶거나 더 많이 여행한다.	
7. 나는 운전할 때 더 빨리 운전하거나 더 많은 위험을 감수하는 경향이 있다.	
8. 나는 더 많은 돈을 쓰거나 너무 많은 돈을 쓴다.	
9. 나는 일상생활에서 더 많은 위험을 감수한다(직장 또는 기타 활동에서).	
10. 나는 더 많은 신체적 활동을 한다(스포츠 등).	
11. 나는 더 많은 활동이나 프로젝트를 계획한다.	
12. 나는 더 많은 아이디어가 있고 더 창의적으로 된다.	
13. 나는 수줍음이 적거나 억제된다.	
14. 나는 더 화려하고 사치스러운 옷을 입는다.	
15. 나는 더 많은 사람들을 만나거나 만나고 싶어 한다	
16. 나는 섹스에 관심이 생기거나 성적 욕구가 커진다.	

질 문	확 인
17. 나는 더 들떠 있고, 또는 더 성적으로 활동적이다	
18. 나는 더 많이 말을 한다.	
19. 나는 더 빨리 생각을 한다.	
20. 나는 대화할 때 농담이나 말장난을 더 많이 한다.	
21. 나는 더 쉽게 산만해진다.	
22. 나는 많은 새로운 것들에 관심과 참여를 한다.	
23. 내 생각이 이 주제에서 저 주제로 옮겨 다닌다.	
24. 나는 더 빠르고 쉽게 일을 할 수 있다.	
25. 나는 더 참을성이 없어지고 더 쉽게 짜증을 낸다.	
26. 내가 다른 사람들을 지치게 혹은 짜증나게 하는 것 같다.	
27. 나는 더 많은 싸움을 유발한다.	
28. 기분이 더 좋고 낙관적이다.	
29. 나는 더 많은 커피를 마신다.	
30. 나는 더 많은 담배를 피운다.	
31. 나는 더 많은 술을 마신다.	
32. 나는 더 많은 약을 복용한다(진정제, 항불안제, 각성제).	