Опросник настроения и чувств (MFQ)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Утверждения — о последних двух неделях. Выберите, насколько каждое подходит вам.

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Не согласен(-на)	Иногда	Полностью согласен(-на)
1	Я ощущаю себя несчастным(-ой)	0	1	2
2	Ничто не приносит мне наслаждения	0	1	2
3	Я настолько устаю, что могу долго сидеть и ничего не делать	0	1	2
4	Я обвиняю себя в тех вещах, в которых я не виноват(а)	0	1	2
5	Мне стало сложнее собраться с мыслями	0	1	2
6	Я ощущаю себя сердитым(-ой) и враждебным(-ой) к другим людям	0	1	2
7	Я разговариваю медленнее, чем обычно	0	1	2
8	Я много плачу	0	1	2
9	Я думал(а) о том, что в будущем меня не ожидает ничего хорошего	0	1	2
10	Я думал(а) о том, что моя жизнь не имеет смысла	0	1	2
11	Я думал(а) о смерти или о том, как я умру	0	1	2
12	Я не хотел(а) видеть своих друзей	0	1	2
13	Мне было трудно ясно мыслить или концентрироваться	0	1	2
14	Я думал(а), что со мной может случиться что-то плохое	0	1	2
15	Я ненавидел(а) себя	0	1	2
16	Я чувствовал(а) себя плохим человеком	0	1	2
17	Я считал(а) себя некрасивым(-ой)	0	1	2
18	Я чувствовал(а) себя одиноким(-ой)	0	1	2
19	Я думал(а), что никто никогда меня не любил	0	1	2
20	Я не получал(а) удовольствия от развлечений	0	1	2

Mood and Feelings Questionnaire (A. Angold, E.J. Costello, Duke University). Русская версия: Н.С. Шилко и соавт. (2026).

Для специалиста

Mood and Feelings Questionnaire, взрослый вариант (длинная версия; A. Angold, E.J. Costello, Университет Дьюка; S.C. Messer и соавт., 1995), русская адаптация Н.С. Шилко, Е.М. Ивановой, М.А. Омельченко, С.Н. Ениколопова (2026). Из 33 пунктов оригинала по результатам факторного анализа исключено 13 (3, 4, 6, 7, 8, 12, 18, 19, 26, 30, 31, 32, 33). Итоговая шкала — 20 пунктов, ответы 0–2 («Не согласен» — «Полностью согласен»), балл — сумма, диапазон 0–40, чем выше, тем сильнее выражена подавленность.

Однофакторная структура; α Кронбаха 20-пунктной шкалы — 0,82. Контрольная группа — 74 условно здоровых взрослых (32 мужчины, 42 женщины, M = 21,8 года): M = 11,8, SD = 7,2, медиана 11. Корреляция со шкалой депрессии Бека — 0,76–0,81 во всех группах (Спирмен, p = 0,001). Уровни на странице — по контрольной группе: до M − SD (0–4), M ± SD (5–19), выше M + SD (20–40).

Пункт 17 (в статье) — о мыслях о смерти. Любой ответ, кроме «Не согласен», требует отдельного внимания независимо от общего балла.

Уровни

0–4	Низкий
5–19	Средний
20–40	Повышенный

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/mfq/

Источник

Шилко Н.С., Иванова Е.М., Омельченко М.А., Ениколопов С.Н. Русскоязычная адаптация зарубежных методик «Mood and Feelings Questionnaire» (MFQ) и «Profile of Mood States» (POMS) по исследованию фона настроения // Новые психологические исследования. 2026. № 1. С. 38–61. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_01_02