Профиль настроения (POMS)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Насколько каждое слово отражает ваши ощущения за последнюю неделю, включая сегодня?

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Совсем не чувствую	Немного чувствую	Скорее чувствую	Достаточно сильно чувствую	Очень сильно чувствую
1	Напряжённый(-ая)	0	1	2	3	4
2	Злой (злая)	0	1	2	3	4
3	Утомлённый(-ая)	0	1	2	3	4
4	Несчастный(-ая)	0	1	2	3	4
5	Гордый(-ая)	0	1	2	3	4
6	Оживлённый(-ая)	0	1	2	3	4
7	Смущённый(-ая)	0	1	2	3	4
8	Грустный(-ая)	0	1	2	3	4
9	Активный(-ая)	0	1	2	3	4
10	Раздражённый(-ая)	0	1	2	3	4
11	Ворчливый(-ая)	0	1	2	3	4
12	Стыдливый(-ая)	0	1	2	3	4
13	Энергичный(-ая)	0	1	2	3	4
14	Безнадёжный(-ая)	0	1	2	3	4
15	Неуклюжий(-ая)	0	1	2	3	4
16	Беспокойный(-ая)	0	1	2	3	4
17	Рассеянный(-ая)	0	1	2	3	4
18	Усталый(-ая)	0	1	2	3	4
19	Азартный(-ая)	0	1	2	3	4
20	Возмущённый(-ая)	0	1	2	3	4
21	Расстроенный(-ая)	0	1	2	3	4
22	Обиженный(-ая)	0	1	2	3	4
23	Нервозный(-ая)	0	1	2	3	4

	Утверждение	Совсем не чувствую	Немного чувствую	Скорее чувствую	Достаточно сильно чувствую	Очень сильно чувствую
24	Печальный(-ая)	0	1	2	3	4
25	Уверенный(-ая) в себе	0	1	2	3	4
26	Разгневанный(-ая)	0	1	2	3	4
27	Измученный(-ая)	0	1	2	3	4
28	Тревожный(-ая)	0	1	2	3	4
29	Беспомощный(-ая)	0	1	2	3	4
30	Разбитый(-ая)	0	1	2	3	4
31	Удовлетворённый(-ая)	0	1	2	3	4
32	Воодушевлённый(-ая)	0	1	2	3	4
33	Бесполезный(-ая)	0	1	2	3	4
34	Забывчивый(-ая)	0	1	2	3	4
35	Бодрый(-ая)	0	1	2	3	4
36	Неуверенный(-ая)	0	1	2	3	4
37	Истощённый(-ая)	0	1	2	3	4
38	Стеснительный(-ая)	0	1	2	3	4

Profile of Mood States (D.M. McNair, M. Lorr, L.F. Droppleman), сокращённая версия R. Grove, H. Prapavessis (1992). Русская версия: Н.С. Шилко и соавт. (2026).

Для специалиста

Profile of Mood States, сокращённая версия R. Grove и H. Prapavessis (1992; 40 пунктов), русская адаптация Н.С. Шилко, Е.М. Ивановой, М.А. Омельченко, С.Н. Ениколопова (2026). Ответы 0–4 («Совсем не чувствую» — «Очень сильно чувствую»). По результатам факторного анализа исключены пункты «Озадаченный» (перекрёстная нагрузка) и «Яростный» (низкая нагрузка); осталось 38. Двухфакторная структура вместо шести шкал оригинала.

Шкалы: «Положительные эмоции» — 9 пунктов (гордый, оживлённый, активный, энергичный, азартный, уверенный в себе, удовлетворённый, воодушевлённый, бодрый), 0–36, α Кронбаха 0,89; «Отрицательные эмоции» — 29 пунктов, 0–116, α 0,94; «Общее снижение настроения» (TMD) — отрицательные минус положительные, от −36 до 116.

Контрольная группа — 74 условно здоровых взрослых (32 мужчины, 42 женщины, M = 21,8 года): положительные M = 21,2, SD = 6,4; отрицательные M = 12,3, SD = 7,9; TMD M = −8,9, SD = 13,8. Шкала отрицательных эмоций связана со шкалой личностной тревожности Спилбергера — Ханина (R = 0,79–0,87) и шкалой депрессии Бека (R = 0,53–0,74). Уровни на странице — по контрольной группе: до M − SD, M ± SD, выше M + SD; у TMD уровней нет, балл виден в кабинете.

Уровни: отрицательные эмоции

0–4	Ниже среднего
5–20	Средний уровень
21–116	Выше среднего

Уровни: положительные эмоции

0–14	Ниже среднего
15–27	Средний уровень
28–36	Выше среднего

Отрицательные эмоции: _____

Положительные эмоции: _____

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

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