



## Шкала MFQc

Ім'я та прізвище дитини/підлітка:	
Дата:	

**Вказівки:** Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як ти чувся (-лася) останнім часом . Прочитай кожне твердження і у колонці навпроти відзнач позначкою ту відповідь, яка найкраще стосується твого самопочуття протягом останніх двох тижнів. Якщо дане твердження характеризує твій стан, що є переважну більшість часу – вибери відповідь «Правда». Якщо лише частину часу – вибери «інколи». Якщо це взагалі не характерно для тебе – вибери «Неправда».

№	Питання	Правда	Інколи	Неправда
1*	Я почувався (-лася) жалюгідним (-ою) або нещасним (-ою).			
2*	Мені взагалі нічого не приносило задоволення.			
3*	Мій апетит був гірший, ніж зазвичай.			
4*	Я їв (-ла) більше, ніж зазвичай.			
5*	Я почувався (-лася) настільки втомленим (-ою), що просто сидів (-ла) і нічого не робив (-ла).			
6*	Мої рухи та хода були повільнішими, ніж зазвичай.			
7*	Я був (-ла) дуже неспокійний (-на).			
8*	Я почувався (-лася) так, ніби я більше ні до нічого не надаюся.			
9*	Я звинувачував (-ла) себе за те, в чому не було моєї провини.			
10*	Мені було важко приймати рішення.			
11*	Я був (-ла) роздратованим (-на) на своїх батьків.			
12*	Я говорив (-ла) менше, ніж зазвичай.			
13*	Я говорив (-ла) повільніше, ніж зазвичай.			
14*	Я багато плакав (-ла).			
15*	Я думав (-ла), що у майбутньому на мене нічого доброго не чекає.			
16*	Я думав (-ла), що не варто жити.			
17*	Я думав (-ла) про смерть.			
18*	Я думав (-ла), що моїй сім'ї буде краще без мене.			
19*	Я думав (-ла) про самогубство.			
20*	Я не хотів (-ла) бачитися з друзями.			
21*	Мені було важко бути зосередженим, думати.			
22*	Я думав (-ла), що зі мною станеться щось погане.			
23*	Я себе ненавидів (-ла).			
24*	Я відчував (-ла), що я поганий (-на).			
25*	Я думав (-ла), що я потворний (-на).			
26*	Я хвилювався (-лася) через різного роду болі.			
27*	Я почувався (-лася) самотнім (-ьою).			
28*	Я думав (-ла), що насправді ніхто мене не любить.			
29*	У мене був поганий настрій підчас занять в школі.			
30*	Я думав (-ла), що ніколи не зможу бути настільки вправним (-ою), як інші діти.			
31*	Я все робив (-ла) неправильно.			
32*	Я спав (-ла) гірше, ніж зазвичай.			
33*	Я спав (-ла) набагато більше, ніж зазвичай.			