

РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ 2 І 3 КУРСІВ

СІЧЕНЬ-ЛЮТИЙ 2026 Р.

Звіт виконано
Навчально-методичним кабінетом соціально-психологічної підтримки,
професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню
ЧНУ імені Петра Могили

САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ А. УЕСМАНА ТА Д. РІКСА (PERSONAL FEELINGS SCALES, PFS)

З 21 січня 2026 року НМК СПП ПР і СП проводив опитування серед студентів 2 і 3 курсів всіх спеціальностей

Мета діагностики:

- виявити рівень суб'єктивного емоційного благополуччя студентів у різних сферах психічного функціонування;
- оцінити здатність студентів до усвідомлення та диференціації власних емоційних станів;
- з'ясувати потребу у психологічній корекції негативних емоційних станів.

Запитання Відповіді 136 Налаштування

Розділ 1 з 3

Самооцінка емоційних станів А. Уесмана та Д. Рікса (Personal Feelings Scales, PFS)

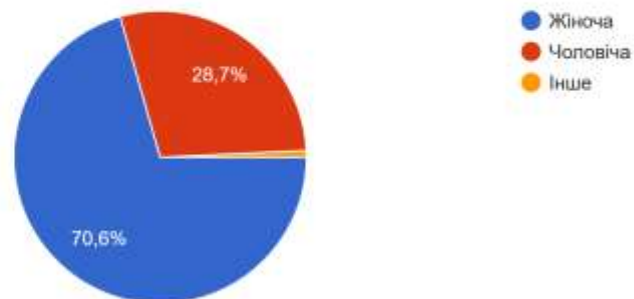
Шановні студенти! Запрошуємо вас взяти участь у психологічному дослідженні емоційних станів. Вам буде запропоновано пройти три методики, які допоможуть визначити ваш актуальний емоційний стан. Опитування займе 6-10 хвилин вашого часу. Ваші відповіді є конфіденційними та будуть використані виключно в дослідницьких цілях. Дякуємо за участь!

Ця методика призначена для самооцінки вашого емоційного стану на даний момент. Вам буде запропоновано чотири шкали, кожна з яких містить 10 тверджень, що описують різні рівні певного стану (від найвищого до найнижчого). Уважно прочитайте всі твердження в кожній шкалі та виберіть те одне судження, яке найточніше відображає те, як ви відчуваєте саме зараз, у цей момент. Не замислюйтесь надто довго над відповіддю, оберіть варіант, який першим спадає на думку. Немає правильних чи неправильних відповідей, важливий лише ваш щирий та чесний вибір.

ЗАГАЛЬНІ ДАНІ РЕСПОНДЕНТІВ

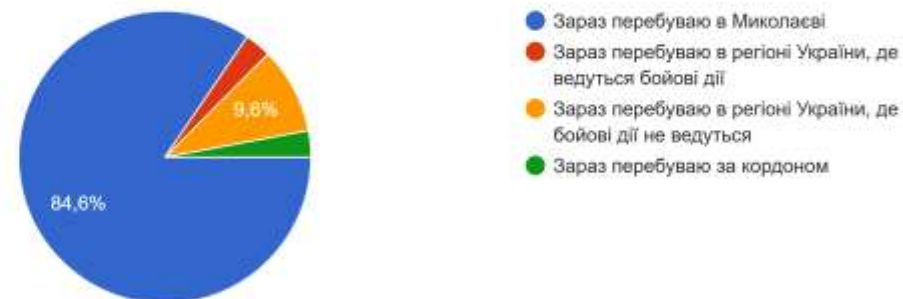
Стать

136 відповідей



Ваше місцезнаходження

136 відповідей



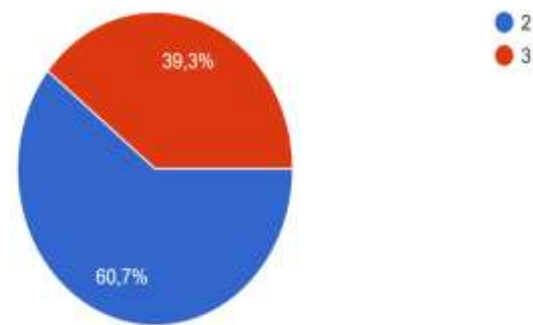
Зазначте факультет, на якому навчаєтеся:

136 відповідей



Курс

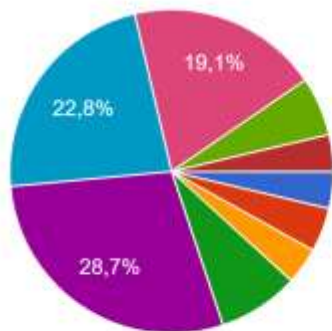
135 відповідей



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ А.УЕСМАНА ТА Д.РІКСА (PERSONAL FEELINGS SCALES, PFS)»

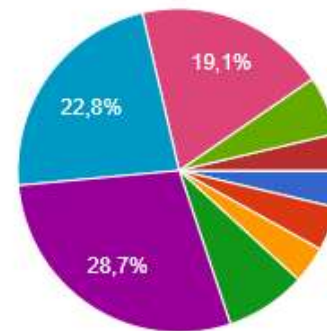
1. Спокій-тривожність

136 відповідей



- 10. Абсолютний спокій. Непохитно в...
- 9. Виключно холоднокровний/-а, над...
- 8. Відчуття повного благополуччя. В...
- 7. В цілому впевнений/-а і вільний/-...
- 6. Ніщо особливо не турбує мене. Ві...
- 5. Дещо стурбований/-а, відчуваю с...
- 4. Переживаю деяку стурбованість,...
- 3. Значна невпевненість. Дуже трав...

▲ 1/2 ▼



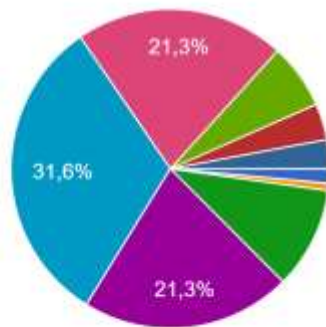
- 2. Величезна тривожність, занепокоєння. Змучений/-а страхом
- 1. Зовсім божевілью від страху. Втратив/-ла розум. Наляканий/-а нерозв'язними труднощами

▲ 2/2 ▼

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ А.УЕСМАНА ТА Д.РІКСА (PERSONAL FEELINGS SCALES, PFS)»

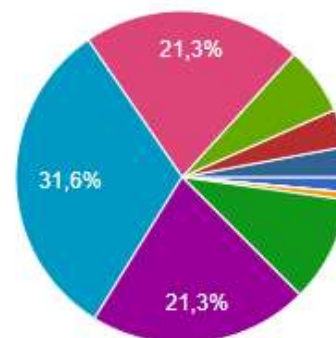
2. Енергійність-втома

136 відповідей



- 10. Порив, що не знає перешкод. Ж...
- 9. Життєздатність, що вихлюпується...
- 8. Багато енергії, сильна потреба в дії
- 7. Відчуваю себе свіжим/-ою, в запа...
- 6. Відчуваю себе досить свіжим/-ою...
- 5. Трохи втомився/-лася. Лень. Енер...
- 4. Досить втомлений/-а. В запасі не...
- 3. Велика втома. Млявий/-а. Мізерн...

▲ 1/2 ▼



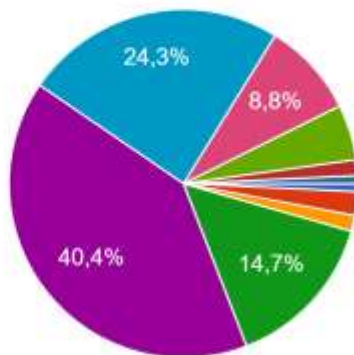
- 2. Жахливо втомлений/-а. Майже виснажений/-а і практично не здатний/-а до дії. Майже не залишилося запасів енергії
- 1. Абсолютно виснажений/-а. Нездатний/-а навіть до найнезначнішого зусилля.

▲ 2/2 ▼

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ А.УЕСМАНА ТА Д.РІКСА (PERSONAL FEELINGS SCALES, PFS)»

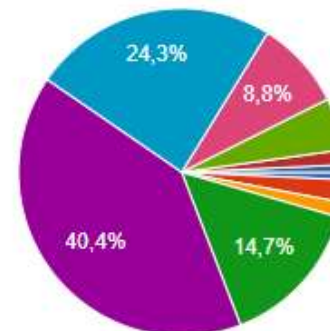
3. Піднесений настрій-пригніченість

136 відповідей



- 10. Сильний підйом, захопленість
- 9. Збуджений/-а, у піднесеному стані...
- 8. Збуджений/-а, у гарному настрої.
- 7. Відчуваю себе дуже добре. Життя...
- 6. Відчуваю себе досить добре, «у п...
- 5. Відчуваю себе трохи пригнічено,...
- 4. Настрій пригнічений і дещо похму...
- 3. Пригнічений/-а і відчуваю себе ду...

▲ 1/2 ▼



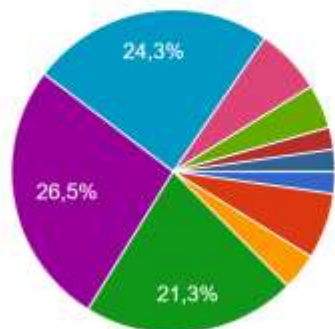
- 2. Дуже пригнічений/-а. Відчуваю себе просто жахливо.
- 1. Крайня депресія і зневіра. Пригнічений/-а. Все чорно і сіро.

▲ 2/2 ▼

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ А.УЕСМАНА ТА Д.РІКСА (PERSONAL FEELINGS SCALES, PFS)»

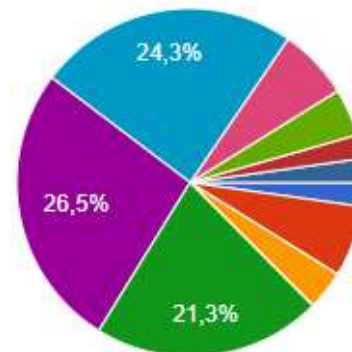
4. Впевненість у собі – безпорадність

136 відповідей



- 10. Для мене немає нічого неможливого.
- 9. Відчуваю велику впевненість у собі.
- 8. Дуже впевнений/-а у своїх здібностях.
- 7. Відчуваю, що моїх здібностей досить.
- 6. Відчуваю себе досить компетентним/ою.
- 5. Відчуваю, що мої вміння і здібності відповідають вимогам.
- 4. Відчуваю себе досить нездатним/ою.
- 3. Пригнічений/-а своєю слабкістю і неспроможністю.

▲ 1/2 ▼



- 2. Відчуваю себе жалюгідним/ою і нещасним/ою. Втомився/-лась від своєї некомпетентності.
- 1. Гнітюче відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не вийде.

▲ 2/2 ▼

МЕТОДИКА "САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ" (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)

З 21 січня 2026 року НМК СПП ПР і СП проводив опитування серед студентів 2 і 3 курсів всіх спеціальностей.

Мета діагностики:

- виявити рівень розвитку основних властивостей темпераменту (екстраверсія-інтроверсія, нейротизм), що визначають стиль професійної діяльності та соціальної взаємодії студентів;
- оцінити здатність студентів до адаптації в різних комунікативних ситуаціях;
- з'ясувати потребу у розвитку конкретних навичок саморегуляції та міжособистісної взаємодії з урахуванням темпераментних характеристик.

Розділ 2 з 3

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Вам буде запропоновано твердження, що описують різні особливості поведінки та самопочуття. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із трьох варіантів відповіді. Виберіть той варіант, який найточніше відображає, наскільки це твердження характерне саме для вас.

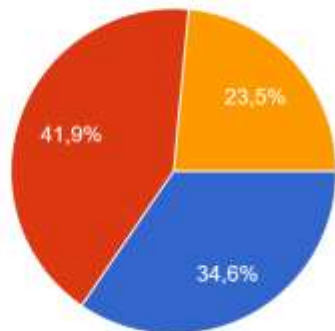
1 Не відчуваю у собі впевненості *

- ☐ Не підходить
- ☐ Не дуже підходить
- ☐ Підходить

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ» (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

1 Не відчуваю у собі впевненості

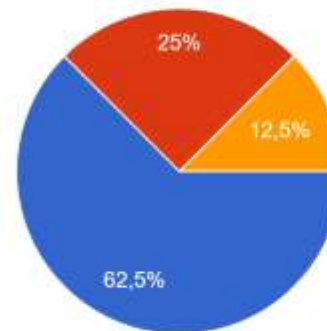
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

2 Часто червонію без причини

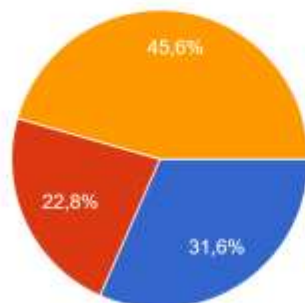
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

3 Мій сон мене непокоїть

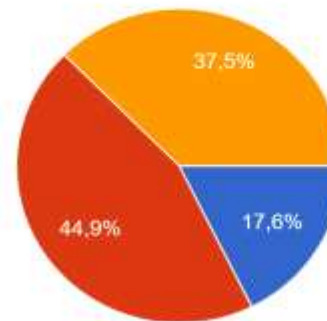
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

4 Легко починаю нудьгувати

136 відповідей

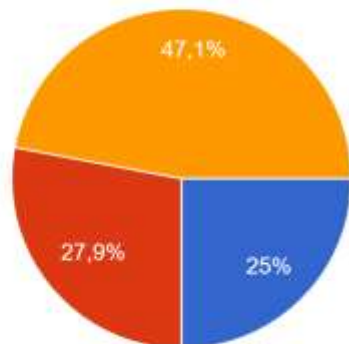


● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ" (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

5 Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві

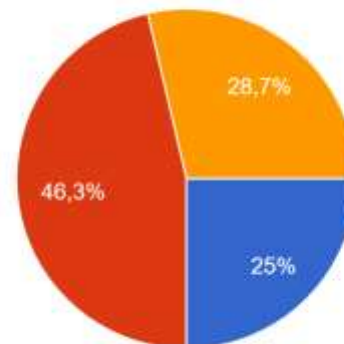
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

6 Мене лякають труднощі

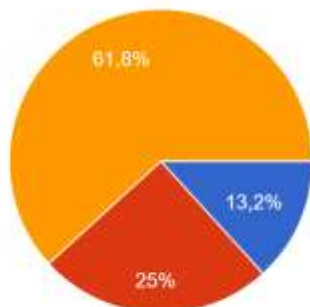
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

7 Люблю аналізувати свої недоліки

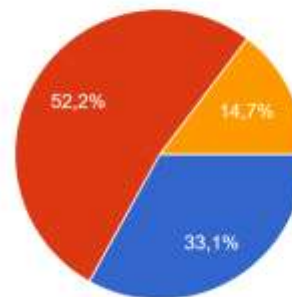
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

8 Мене легко переконати

136 відповідей

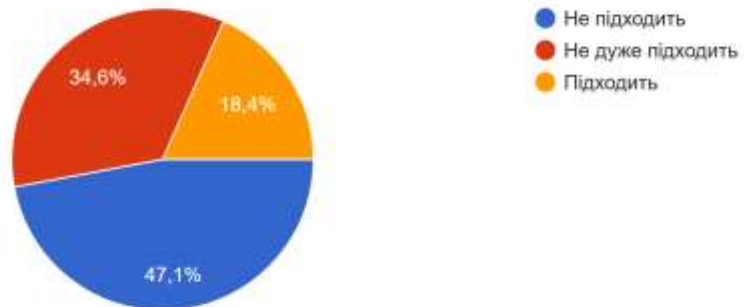


● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ" (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

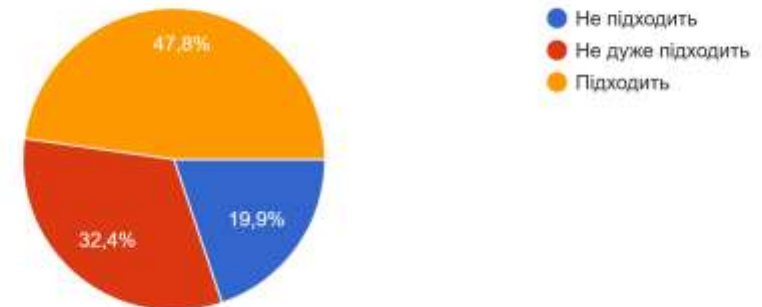
9 Я підозріливий/-а

136 відповідей



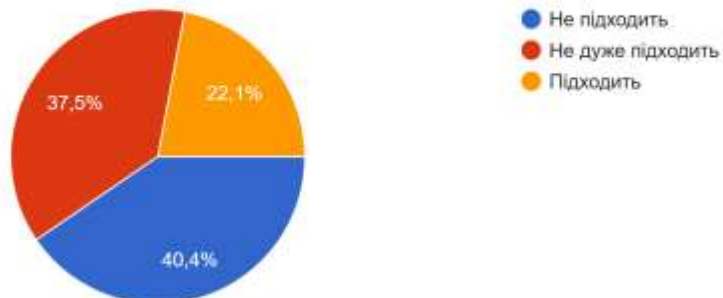
10 Важко переносу час очікування

136 відповідей



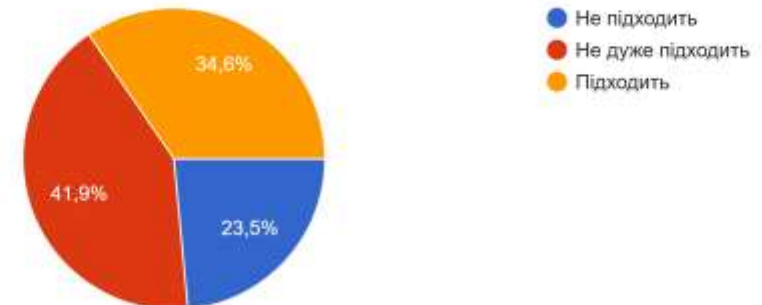
11 Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід

136 відповідей



12 Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом

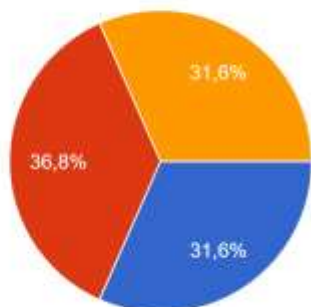
136 відповідей



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ" (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

13 У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе

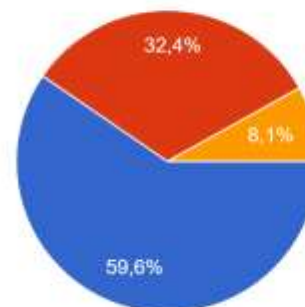
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

14 Нещастя та невдачі нічому мене не вчать

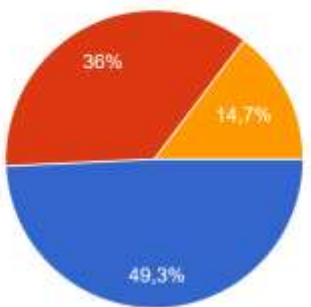
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

15 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною

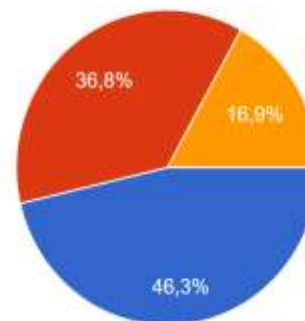
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

16 Я часто почуваю себе беззахисним/-ою

136 відповідей

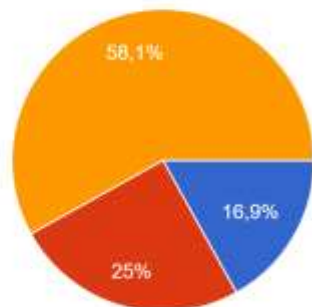


● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ" (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

17 Іноді у мене буває стан відчаю

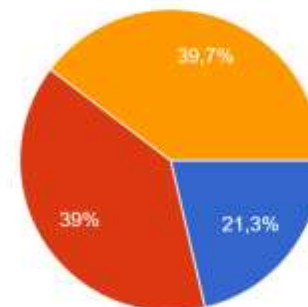
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

18 Відчуваю розгубленість перед труднощами

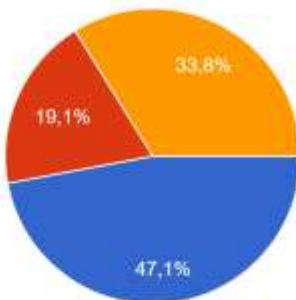
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

19 У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли

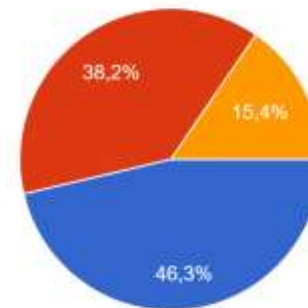
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

20 Вважаю недоліки свого характеру невинними

136 відповідей

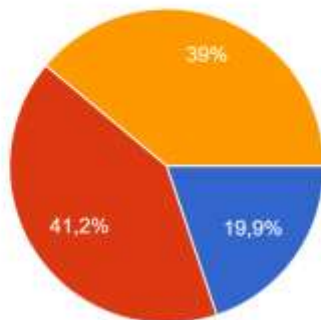


● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ» (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

21 Залишаю за собою право вирішального голосу

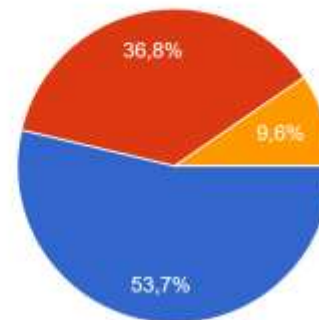
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

22 Часто при розмові перебиваю співрозмовника

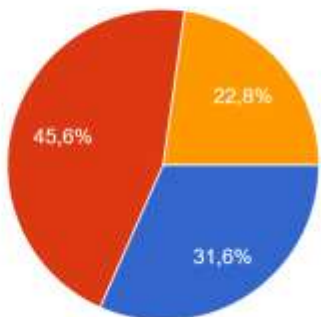
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

23 Мене легко розсердити

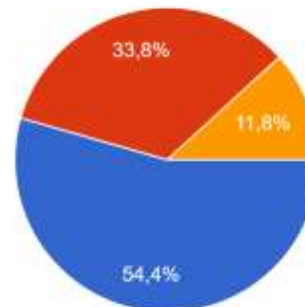
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

24 Люблю робити зауваження іншим

136 відповідей

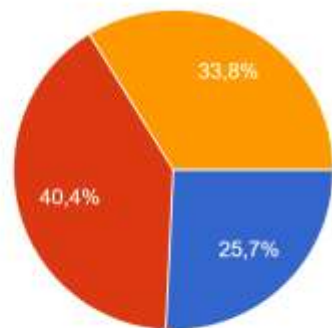


● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ" (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

25 Хочу бути авторитетом для оточуючих

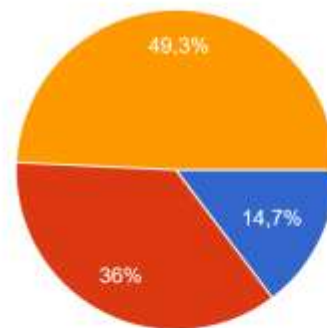
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

26 Не задовольняюсь малим, хочу більшого

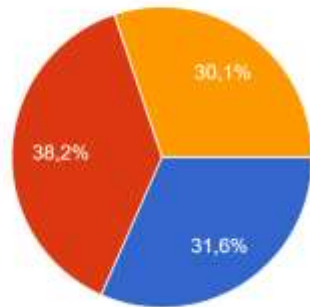
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

27 Коли розгніваюсь, погано себе стримую

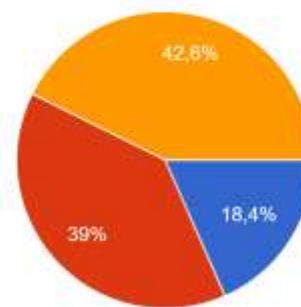
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

28 Більше люблю керувати, ніж підкорятися

136 відповідей

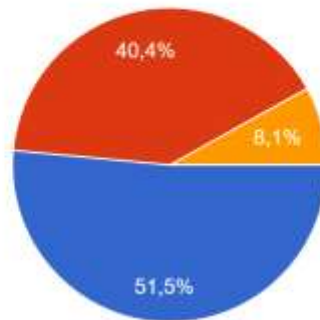


● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ" (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

29 У мене різка, грубувата жестикуляція

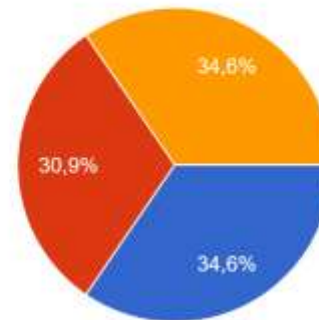
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

30 Я злопам'ятний/-а

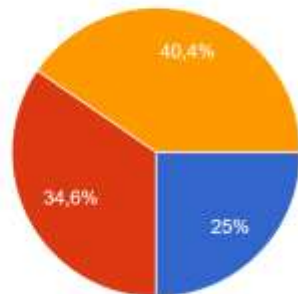
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

31 Мені важко змінювати звички

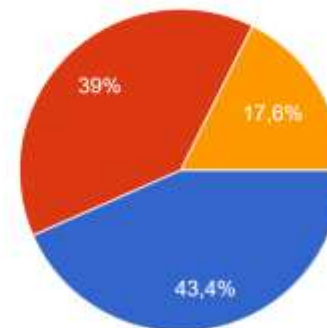
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

32 Мені нелегко переключати увагу

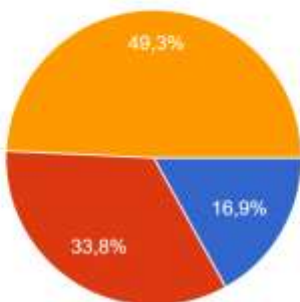
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

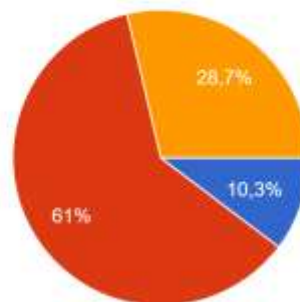
РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ" (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

33 З обережністю ставлюся до всього нового
136 відповідей



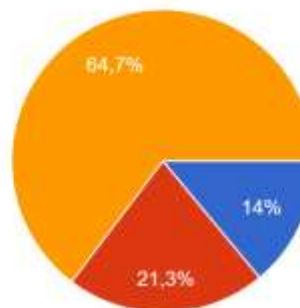
● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

34 Мене важко переконати
136 відповідей



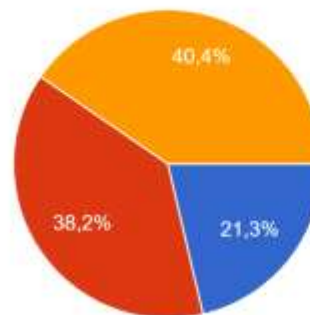
● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

35 Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

36 Нелегко зближуюся з людьми
136 відповідей

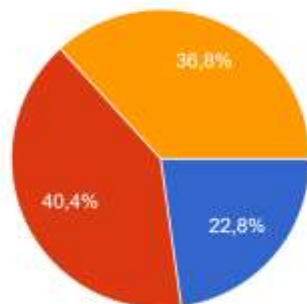


● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ" (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ)»

37 Мене розчаровує навіть незначні зміни плану

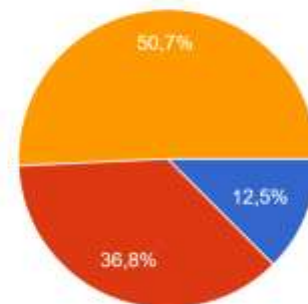
136 відповідей



38 Я проявляю впертість

136 відповідей

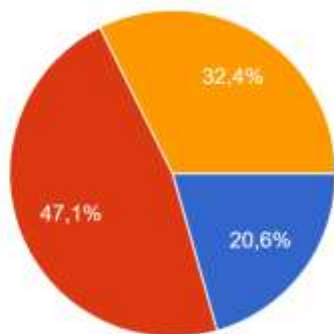
● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

39 Неохоче йду на ризик

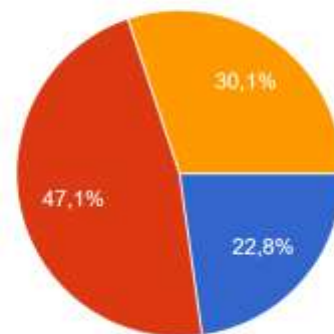
136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

40 Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму

136 відповідей



● Не підходить
● Не дуже підходить
● Підходить

«МЕТОДИКА САН»

З 21 січня 2026 року НМК СПП ПР і СП проводив опитування серед студентів 2 і 3 курсів всіх спеціальностей.

Мета діагностики:

- виявити рівень актуального функціонального стану студентів;
- оцінити здатність студентів до мобілізації психофізіологічних ресурсів для досягнення навчальних та професійних цілей;
- з'ясувати потребу в оптимізації режиму навчання, відпочинку та розвитку навичок відновлення працездатності для підвищення особистої ефективності.

Розділ 3 з 3

Методика САН

Ця методика призначена для оцінки вашого самопочуття, активності та настрою в даний момент. Уважно прочитайте обидві характеристики та оберіть цифру від -3 до +3, яка найточніше відображає ваш стан саме зараз. Від'ємні значення (-3, -2, -1) означають прояв лівої характеристики, 0 - нейтральний стан, а додатні значення (+1, +2, +3) - прояв правої характеристики. Чим більше число, тим сильніший прояв відповідної характеристики.

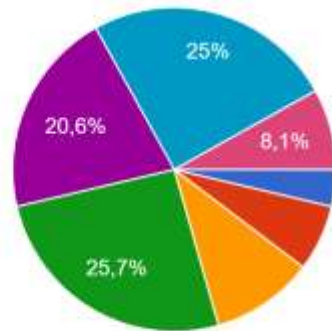
Самопочуття погане - Самопочуття добре *

- ☐ -3
- ☐ -2
- ☐ -1
- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3

РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САН»

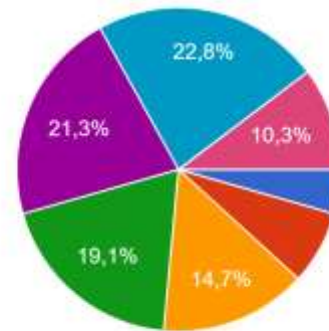
Самопочуття погане - Самопочуття добре

136 відповідей



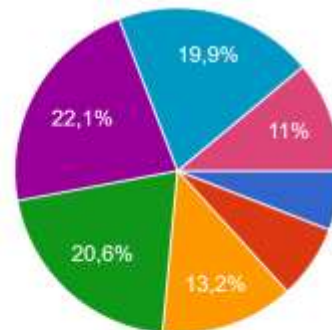
Почуваюся слабким/-ою - Почуваюся сильним/-ою

136 відповідей



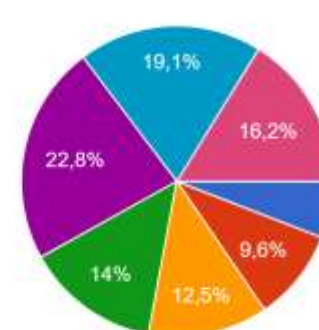
Пасивний/-а - Активний/-а

136 відповідей



Малорухливий/-а - Рухливий/-а

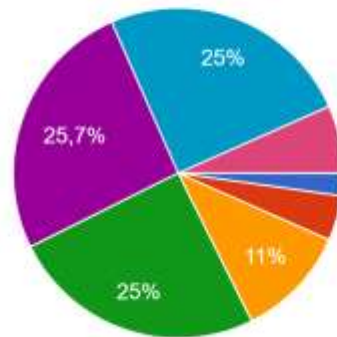
136 відповідей



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САН»

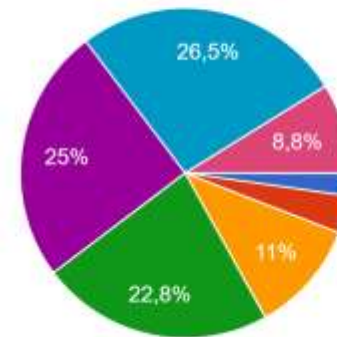
Сумний/-а - Веселий/-а

136 відповідей



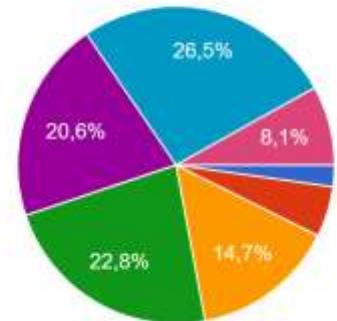
Поганий настрій - Добрий настрій

136 відповідей



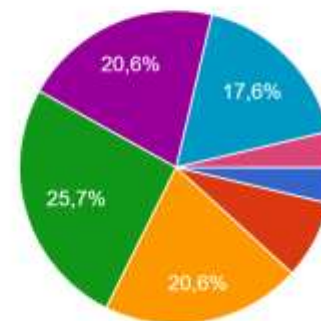
Розбитий/-а - Працездатний/-а

136 відповідей



Знесилений/-а - Сповнений/-а сил

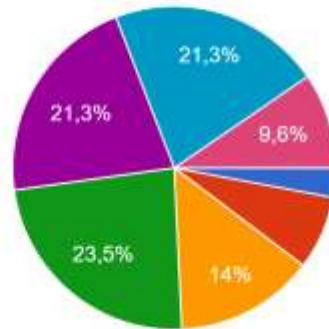
136 відповідей



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САН»

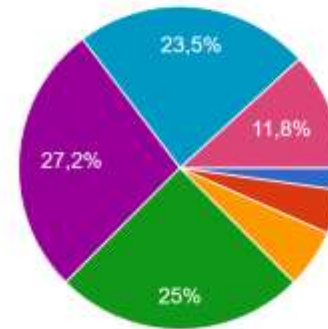
Повільний/-а - Швидкий/-а

136 відповідей



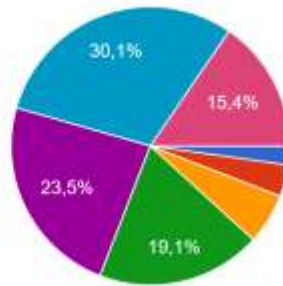
Бездіяльний/-а - Діяльний/-а

136 відповідей



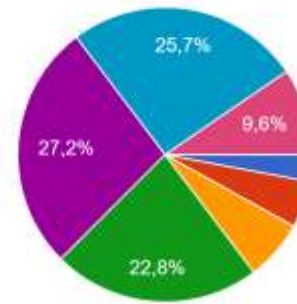
Нещасливий/-а - Щасливий/-а

136 відповідей



Похмурий/-а - Життєрадісний/-а

136 відповідей

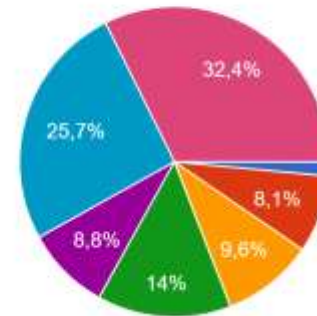


РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САН»

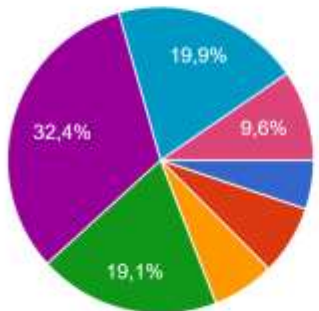
Напружений/-а - Розслаблений/-а
136 відповідей



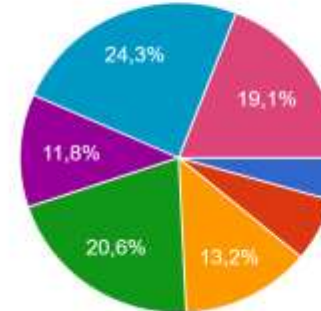
Хворий/-а - Здоровий/-а
136 відповідей



Байдужий/-а - Захоплений/-а
136 відповідей



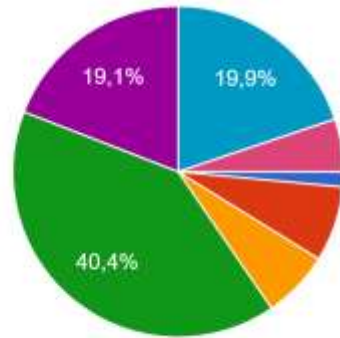
Схвилюваний/-а - Спокійний/-а
136 відповідей



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САН»

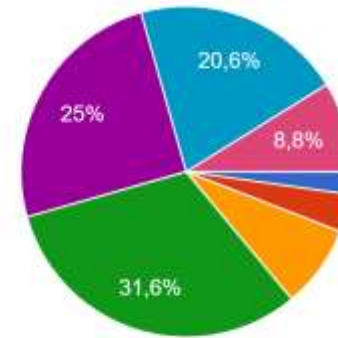
Сумовитий/-а - Захоплений/-а

136 відповідей



Печальний/-а - Радісний/-а

136 відповідей



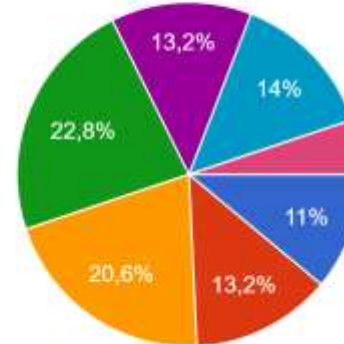
Стомлений/-а - Відпочилий/-а

136 відповідей



Виснажений/-а - Свіжий/-а

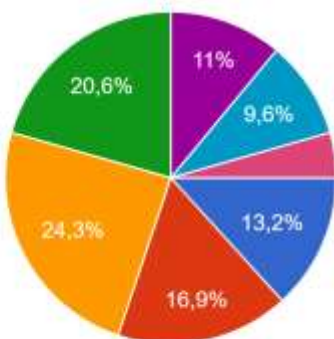
136 відповідей



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САН»

Сонливий/-а - Збуджений/-а

136 відповідей



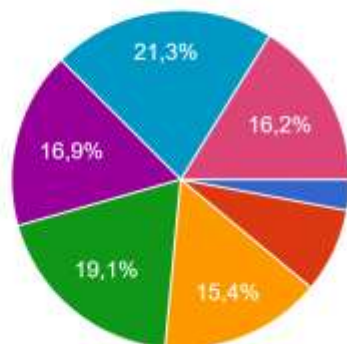
Бажання відпочити - Бажання працювати

136 відповідей



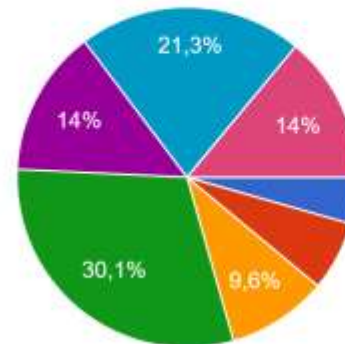
Стурбований/-а - Спокійний/-а

136 відповідей



Песимістичний/-а - Оптимістичний/-а

136 відповідей



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САН»

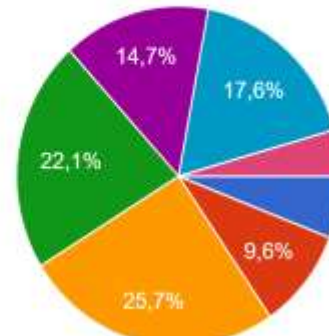
Втомлений/-а - Витривалий/-а

136 відповідей



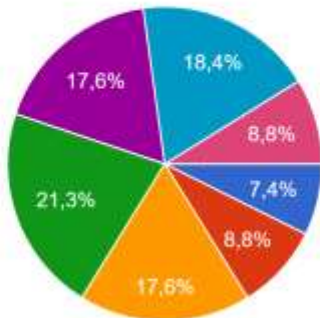
Млявий/-а - Бадьорий/-а

136 відповідей



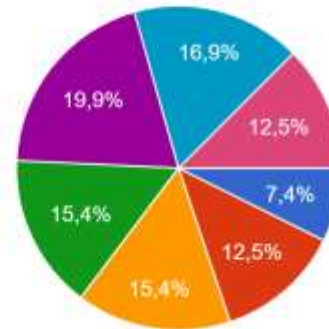
Думати важко - Думати легко

136 відповідей



Розсіяний/-а - Уважний/-а

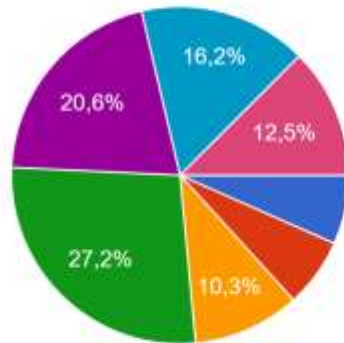
136 відповідей



РЕЗУЛЬТАТИ МЕТОДИКИ «САН»

Розчарований/-а - Сповнений/-а сподівань

136 відповідей



Незадоволений/-а - Задоволений/-а

136 відповідей

