

Анкета перед дослідженням

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

1. Уведіть шифр учасника дослідження, який вам було видано *

2. Стать *

Виберіть лише один варіант.

☐ Ж

☐ Ч

☐ Інше

☐ Інше:

3. Вік (скільки наразі повних років) *

4. Ви *

Виберіть лише один варіант.

☐ Студент

☐ Викладач

А ТЕПЕР ТРОХИ ПРО ВАШ СТАН ОРІЄНТОВНО ЗА ОСТАННІ ДВА ТИЖНІ

5. ГОТОВІ тестуватися? Якщо НІ - відпочиньте, якщо так - натисніть ТАК і ДАЛІ *

Виберіть лише один варіант.

☐ ТАК

СПОЧАТКУ ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА СОБІ, НА СВОЇХ ВІДЧУТТЯХ, ДУМКАХ...
ПРИГАДАЙТЕ ПОДІЇ - ГАРНІ Й ПОГАНІ, ЩО ТРАПИЛИСЯ ЗА ОСТАННІ ДВА
ТИЖНІ. ВИ ДО СИХ ПІР ПЕРЕЖИВАЄТЕ ТІ ПОДІЇ ЧИ ВЖЕ Й ЗАБУЛИ ПРО
НИХ. ЯКИЙ ВАШ СТАН?

6. Не поспішайте... Готові? Натисніть - ТАК і ДАЛІ *

Виберіть лише один варіант.

☐ ТАК

Тест на визначення загального стану

PSM-25

Дайте оцінку вашому загальному станові. Після кожного висловлювання виберіть
відповідь від 1 до 8, яка найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів).
Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

7. Я напружена/ий та схвильована/ий *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

8. У мене комок у горлі і (або) я відчуваю сухість у роті *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

9. Я перевантажена/ий роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе

*  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

10. Я проковтую їжу або забуваю поїсти *

 Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

11. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани;
мої думки постійно повторюються

*  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

12. Я відчуваю себе самотньою/ім, ізольованою/им та
незрозумілою/им

*  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

13. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, ^{*}  Dropdown
напружені м'язи шиї, біль у спині, спазми в шлунку

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

14. Я поглинена/ий думками, змучена/ий або стурбована/ий ^{*}  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

15. Мене раптово кидає то в жар, то в холод *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

16. Я забуваю про зустрічі або справи, які повинна/повинен зробити або вирішити

* Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

17. Я легко можу заплакати *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

18. Я відчуваю себе втомленою/им *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

19. Я міцно стискаю зуби *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

20. Я не спокійна/ий *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

21. Мені важко дихати і (або) у мене раптово перехоплює подих *  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

22. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (біль, коліки, розлади або запори) *  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

23. Я схвильована/ий, стурбована/ий або збентежена/ий *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

24. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

25. Мені необхідно більше пів години для того, щоб заснути *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

26. Я збита/ий з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

27. У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

28. Я відчуваю важкість на своїх плечах *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

29. Я стривожена/ий. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці

*
⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

30. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

31. Я напружена/ий *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

Тести на визначення емоційного стану

PHQ-9, GAD-7

32. Протягом останніх двох тижнів як часто вас турбували будь-які з таких проблем?

*

У кожному рядку виберіть лише один варіант.

	Ніколи	Кілька днів	Більше половини часу	Майже щодня
Зниження інтересу чи відчуття задоволення від виконання справ	☐	☐	☐	☐
Поганий настрій, відчуття пригнічення чи безнадії	☐	☐	☐	☐
Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість	☐	☐	☐	☐
Відчуття втоми або зниження енергії	☐	☐	☐	☐
Поганий апетит або переїдання	☐	☐	☐	☐
Негативне відчуття щодо себе – що ви невдаха або що ви підвели себе чи свою родину	☐	☐	☐	☐
Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, під час читання газети чи	☐	☐	☐	☐

перегляду
телевізора

Сповільненість
рухів та
мовлення,
помітна навіть
для
оточуючих.
Або навпаки,
надмірна і
непритаманна
вам
метушливість
та активність

☐☐☐☐

Думки, що
було б краще,
якби ви
померли або
думки про те,
щоб заподіяти
собі шкоду

☐☐☐☐

33. Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто за останні два тижні Вас турбували такі проблеми? Виберіть один варіант *

У кожному рядку виберіть лише один варіант.

	Ніколи	Кілька днів	Більше половини часу	Майже щодня
Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені	☐	☐	☐	☐
Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання	☐	☐	☐	☐
Ви занадто хвилювались через різні речі	☐	☐	☐	☐
Вам було важко розслабитись	☐	☐	☐	☐
Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці	☐	☐	☐	☐
Вам було легко дошкулити когось або роздратувати когось	☐	☐	☐	☐
Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися	☐	☐	☐	☐

Анкета перед дослідженням

34. Уведіть шифр учасника дослідження, який вам було видано *

35. Стать *

Виберіть лише один варіант.

☐ Ж

☐ Ч

☐ Інше

☐ Інше:

36. Вік (скільки наразі повних років) *

37. Ви *

Виберіть лише один варіант.

☐ Студент

☐ Викладач

А ТЕПЕР ТРОХИ ПРО ВАШ СТАН ОРІЄНТОВНО ЗА ОСТАННІ ДВА ТИЖНІ

38. ГОТОВІ тестуватися? Якщо НІ - відпочиньте, якщо так - натисніть ТАК і *

Виберіть лише один варіант.

☐ ТАК

СПОЧАТКУ ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА СОБІ, НА СВОЇХ ВІДЧУТТЯХ, ДУМКАХ...
ПРИГАДАЙТЕ ПОДІЇ - ГАРНІ Й ПОГАНІ, ЩО ТРАПИЛИСЯ ЗА ОСТАННІ ДВА
ТИЖНІ. ВИ ДО СИХ ПІР ПЕРЕЖИВАЄТЕ ТІ ПОДІЇ ЧИ ВЖЕ Й ЗАБУЛИ ПРО
НИХ. ЯКИЙ ВАШ СТАН?

39. Не поспішайте... Готові? Натисніть - ТАК і ДАЛІ *

Виберіть лише один варіант.

☐ ТАК

Тест на визначення загального стану

PSM-25

Дайте оцінку вашому загальному станові. Після кожного висловлювання виберіть
відповідь від 1 до 8, яка найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів).
Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

40. Я напружена/ий та схвильована/ий *

 Dropdown

Виберіть лише один варіант.

☐ 1 - ніколи

☐ 2 - вкрай рідко

☐ 3 - дуже рідко

☐ 4 - рідко

☐ 5 - іноді

☐ 6 - часто

☐ 7 - дуже часто

☐ 8 - постійно

41. У мене комок у горлі і (або) я відчуваю сухість у роті *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

42. Я перевантажена/ий роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе

* ⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

43. Я проковтую їжу або забуваю поїсти *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

44. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються

* Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

45. Я відчуваю себе самотньою/ім, ізольованою/им та незрозумілою/им

*  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

46. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, біль у спині, спазми в шлунку

*  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

47. Я поглинена/ий думками, змучена/ий або стурбована/ий *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

48. Мене раптово кидає то в жар, то в холод *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

49. Я забуваю про зустрічі або справи, які повинна/повинен зробити або вирішити

*
⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

50. Я легко можу заплакати *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

51. Я відчуваю себе втомленою/им *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

52. Я міцно стискаю зуби *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

53. Я не спокійна/ий *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

54. Мені важко дихати і (або) у мене раптово перехоплює подих *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

55. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (біль, коліки, розлади або запори) *  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

56. Я схвильована/ий, стурбована/ий або збентежена/ий *  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

57. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

58. Мені необхідно більше пів години для того, щоб заснути *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

59. Я збита/ий з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає ^{*}  Dropdown
зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

60. У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима ^{*}  Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

61. Я відчуваю важкість на своїх плечах *

⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

62. Я стривожена/ий. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці

* ⌵ Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

63. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

64. Я напружена/ий *

Dropdown

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 1 - ніколи
- ☐ 2 - вкрай рідко
- ☐ 3 - дуже рідко
- ☐ 4 - рідко
- ☐ 5 - іноді
- ☐ 6 - часто
- ☐ 7 - дуже часто
- ☐ 8 - постійно

Тести на визначення емоційного стану

PHQ-9, GAD-7

65. Протягом останніх двох тижнів як часто вас турбували будь-які з таких проблем?

*

У кожному рядку виберіть лише один варіант.

	Ніколи	Кілька днів	Більше половини часу	Майже щодня
Зниження інтересу чи відчуття задоволення від виконання справ	☐	☐	☐	☐
Поганий настрій, відчуття пригнічення чи безнадії	☐	☐	☐	☐
Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість	☐	☐	☐	☐
Відчуття втоми або зниження енергії	☐	☐	☐	☐
Поганий апетит або переїдання	☐	☐	☐	☐
Негативне відчуття щодо себе – що ви невдаха або що ви підвели себе чи свою родину	☐	☐	☐	☐
Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, під час читання газети чи	☐	☐	☐	☐

перегляду
телевізора

Сповільненість
рухів та
мовлення,
помітна навіть
для
оточуючих.
Або навпаки,
надмірна і
непритаманна
вам
метушливість
та активність

☐☐☐☐

Думки, що
було б краще,
якби ви
померли або
думки про те,
щоб заподіяти
собі шкоду

☐☐☐☐

66. Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто за останні два тижні Вас турбували такі проблеми? Виберіть один варіант *

У кожному рядку виберіть лише один варіант.

	Ніколи	Кілька днів	Більше половини часу	Майже щодня
Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені	☐	☐	☐	☐
Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання	☐	☐	☐	☐
Ви занадто хвилювались через різні речі	☐	☐	☐	☐
Вам було важко розслабитись	☐	☐	☐	☐
Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці	☐	☐	☐	☐
Вам було легко дошкулити когось або роздратувати когось	☐	☐	☐	☐
Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися	☐	☐	☐	☐

Тест перед експериментом

Спілбергер-Ханін

67. Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і виберіть відповідь залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому станові

*

У кожному рядку виберіть лише один варіант.

	Ні, це не так -1	Напевно так -2	Так -3	Справді так -4
Я спокійний/а	☐	☐	☐	☐
Мені нічого не загрожує	☐	☐	☐	☐
Я почуваю себе напружено	☐	☐	☐	☐
Я відчуваю жаль	☐	☐	☐	☐
Я почуваю себе вільно	☐	☐	☐	☐
Я розчарований/ а	☐	☐	☐	☐
Мене хвилюють можливі невдачі	☐	☐	☐	☐
Я відчуваю себе відпочилим/ ою	☐	☐	☐	☐
Я стурбований/а	☐	☐	☐	☐
Я маю відчуття внутрішнього задоволення	☐	☐	☐	☐
Я впевнений/а у собі	☐	☐	☐	☐

Я нервую	☐	☐	☐	☐
Я не знаходжу собі місця	☐	☐	☐	☐
Я напружений/напружений/я	☐	☐	☐	☐
Я не відчуваю спокою/спокою/я	☐	☐	☐	☐
Я задоволений/задоволений/я	☐	☐	☐	☐
Я заклопотаний/заклопотаний/я	☐	☐	☐	☐
Я надто збуджений/а і мені не по собі	☐	☐	☐	☐
Мені радісно	☐	☐	☐	☐
Мені приємно	☐	☐	☐	☐

Дякуємо за Вашу допомогу та участь у цьому дослідженні!

Тест перед експериментом

Спілбергер-Ханін

68. Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і виберіть відповідь залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому станові

*

У кожному рядку виберіть лише один варіант.

	Ні, це не так -1	Напевно так -2	Так -3	Справді так -4
Я спокійний/а	☐	☐	☐	☐
Мені нічого не загрожує	☐	☐	☐	☐
Я почуваю себе напружено	☐	☐	☐	☐
Я відчуваю жаль	☐	☐	☐	☐
Я почуваю себе вільно	☐	☐	☐	☐
Я розчарований/ а	☐	☐	☐	☐
Мене хвилюють можливі невдачі	☐	☐	☐	☐
Я відчуваю себе відпочилим/ ою	☐	☐	☐	☐
Я стурбований/а	☐	☐	☐	☐
Я маю відчуття внутрішнього задоволення	☐	☐	☐	☐
Я впевнений/а у собі	☐	☐	☐	☐

Я нервовий/нервова	☐	☐	☐	☐
Я не знаходжу собі місця	☐	☐	☐	☐
Я напружений/напружена	☐	☐	☐	☐
Я не відчуваю спокою/спокійності	☐	☐	☐	☐
Я незадоволений/незадоволена	☐	☐	☐	☐
Я заклопотаний/зклопотана	☐	☐	☐	☐
Я надто збуджений/збуджена і мені не по собі	☐	☐	☐	☐
Мені радісно	☐	☐	☐	☐
Мені приємно	☐	☐	☐	☐

Дякуємо за Вашу допомогу та участь у цьому дослідженні!

Компанія Google не створювала цей вміст і не підтримує його.

Google Форми