

# Українська асоціація психосоматичної терапії



## Тест

### «Діагностика психосоматичного стану людини»

**Автор: Олексій Володимирович Сабадуха,**  
Психолог, кандидат філософських наук.  
Президент української асоціації психосоматичної терапії.  
Віце-президент Асоціації народної мануальної терапії у Житомирській області.

## Тест «Діагностика психосоматичного стану людини»

**Інструкція.** Вам необхідно відповісти на низку запропонованих тверджень. Виберіть відповіді, які найбільше відповідають Вашому самопочуттю за останні 2 тижні. Рекомендується відповідати швидко, тому що Ваша перша відповідь буде найбільш вірною.

№	Твердження
1	У мене хороший, життєрадісний настрій: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
2	Мене турбує почуття тривоги: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
3	Я критикую інших людей, вони мене дратують: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
4	Я відчуваю, що моє життя нудне і нецікаве: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 - майже ніколи / немає такого почуття.
5	Я згадую неприємні ситуації зі свого минулого: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
6	Мені не подобається своя зовнішність: 3 – всі риси зовнішності не подобаються; 2 – багато рис зовнішності не подобаються; 1 – лише деякі риси зовнішності не подобаються; 0 – подобається своя зовнішність.
7	Я відчуваю провину перед конкретною людиною: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко/немає почуття провини.
8	Я відчуваю образу: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко/немає почуття образи.
9	Мені здається, що моє майбутнє багато в чому безперспективне: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – практично ніколи.
10	Я відчуваю себе щасливою людиною: 3 – практично завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
11	Мені не подобається свій характер: 3 – всі риси характеру не подобаються; 2 – багато рис характеру не подобаються; 1– лише деякі риси характеру не подобаються; 0 – подобається свій характер.

12	Я хочу повернутися в минуле та змінити деякі ситуації: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
13	Я відчуваю безглуздість свого життя: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – немає такого почуття.
14	Я згадую ситуації, в яких мене дуже образили: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – практично не згадую.
15	У стосунках з іншими людьми я наполягаю на своєму та рідко враховую інтереси інших: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – практично завжди враховую інтереси інших.
16	Я згадую ситуацію, що викликає почуття провини: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко/немає такої ситуації.
17	Я вмію швидко перемикає свою увагу та думки з негативу на позитив: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
18	Я буваю незадоволений (невдоволена) собою і критикую себе: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
19	Я з сумом згадую деякі події свого минулого: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
20	Я думаю про ті ситуації, які викликають тривогу: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
21	Дії оточуючих людей викликають роздратування: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
22	Я згадую своїх кривдників: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко/немає кривдників.
23	Я хотів би попросити вибачення у деяких людей: 3 – дуже часто хочу; 2 – часто хочу; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
24	Я засинаю з приємними думками: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
25	Я критикую знайомих та рідних людей: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
26	Мене охоплює сильний страх: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.

27	У мене буває апатія (байдужість до того, що відбувається в житті): 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
28	Я думаю, що міг (могла) бути набагато кращим, ніж я є насправді: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
29	Я відчуваю провину за свої певні вчинки: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко/немає такого почуття.
30	Буває пригнічений стан – ніщо не тішить, немає бажання спілкуватися з оточуючими: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
31	У мене виникають сильні переживання, хвилювання, з якими важко впоратися: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
32	Я згадую деякі ситуації минулого, які викликають психологічне страждання та біль: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
33	Вранці я прокидаюся в гарному настрої і з почуттям подяки за те, що мені послано новий день життя: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
34	Я згадую ситуацію, яка викликає почуття образи: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – практично не згадую.
35	Я роблю зауваження знайомим, колегам, родичам: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
36	Мені стає соромно за свою поведінку в деяких ситуаціях і я відчуваю почуття провини: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
37	Я втрачаю віру в себе і сумніваюся в тому, що зможу досягти успіху: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
38	Мій внутрішній страх заважає мені реалізовувати свої життєві плани: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
39	Я радію життю, у мене є позитивні плани та цілі на майбутнє: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
40	Мені важко прощати: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – я легко вибачаю.

41	Я зациклююся на неприємних роздумах про своє минуле: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
42	Відчувається незадоволеність своїм життям, занепад енергії: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
43	Я думаю про свої помилки, через які відчуваю провину та докори совісті: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
44	Я відчуваю, що мені не вистачає любові до людей і віри в них: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
45	У відносинах з іншими людьми я буваю егоїстичний (егоїстична): 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
46	Я хвилююся за своє майбутнє: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
47	Я аналізую сумні ситуації із життя минулого: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
48	Я відчуваю свій комплекс неповноцінності: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко/немає такого почуття.
49	Я розмірковую над образливими ситуаціями у своєму житті: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
50	Мене охоплюють сильні хвилювання, пітніють руки, я відчуваю напруженість у тілі та скутість рухів: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
51	Я думаю про те, що завинив (завинила) перед конкретною людиною: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко/немає таких думок.
52	Я почуваюся впевнено та спокійно: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
53	Мені складно турбуватися про інших людей, допомагати їм та робити сюрпризи: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – я легко можу допомагати людям, турбуватися, робити сюрпризи.
54	Буває пригнічений настрій протягом тривалого часу (понад два тижні): 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.

55	Мене переповнює почуття образи, через яке я перебуваю в психологічній напрузі: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко/немає почуття образи.
56	У мене виникають негативні емоції, навертаються сльози, коли згадую певні події свого минулого: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.

### Ключ

Для отримання результату тесту необхідно порахувати суму балів у відповідях на запитання. Підрахунок балів проводиться за 8 шкалами.

Шкала 1: "Самооцінка". Запитання: 6, 11, 18, 28, 37, 44, 48.

Шкала 2: "Образа". Запитання: 8, 14, 22, 34, 40, 49, 55.

Шкала 3: «Минуле». Запитання: 5, 12, 19, 32, 41, 47, 56.

Шкала 4: «Тривога, страх». Запитання: 2, 20, 26, 31, 38, 46, 50.

Шкала 5: "Конфліктність, егоцентризм". Запитання: 3, 15, 21, 25, 35, 45, 53.

Шкала 6: "Апатія, депресія". Запитання: 4, 9, 13, 27, 30, 42, 54.

Шкала 7: "Вина". Запитання: 7, 16, 23, 29, 36, 43, 51.

Шкала 8: "Психологічне здоров'я". Запитання: 1, 10, 17, 24, 33, 39, 52.

### Інтерпретація тесту

#### «Діагностика психосоматичного стану людини.

**0 – 7 балів** – низький показник;

**8 – 10 балів** – середній показник;

**11 балів та більше** – високий показник.

**Низький показник за шкалою 1:** самооцінка респондента у нормі.

**Середній показник:** у респондента занижена самооцінка, спостерігається невпевненість.

**Високий показник:** у респондента спостерігається стан неприйняття себе, сильна самокритика.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: виразка шлунка, дванадцятипалої кишки, коліт, проблеми надниркових залоз, нирок, головний біль, очні хвороби, алергія, астма, мононуклеоз, запах тіла, жіночі хвороби, аменорея, дисменорея, проблеми з маткою. Можливі дисфункції хребетних сегментів: D11, D12, L1.

**Низький показник за шкалою 2:** респондент вмiє легко прощати, образ практично немає.

**Середнiй показник:** у респондента є невелике зациклювання на образах.

**Високий показник:** у респондента спостерiгається стан глибокої образи, домiнування гнiвних почуттiв.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: проблеми з печінкою (гепатит), жовчним мiхуром, ниркові камені, артрит, бурсит, отит, кератит, дизентерія, кон'юнктивiт, пухлини, кісти, абсцеси, паразити, вагiнiт, запальнi процеси, кандидоз, депресія. Можливі дисфункції хребетних сегментiв: C2, C4, C7, D2, D3, D5, D6, L2, L5.

**Низький показник за шкалою 3:** респондент спокiйно ставиться до свого минулого.

**Середнiй показник:** респондент iнодi зациклюється на проблемах минулого.

**Високий показник:** у респондента спостерiгається деструктивна зануренiсть думками у минуле, яка сильно заважає концентруватись на сьогоденнi та майбутньому.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: проблеми тонкого та товстого кишечника, запори. Можливі дисфункції хребетних сегментiв: нижнiй грудний вiддiл хребта, L2.

**Низький показник за шкалою 4:** у респондента рiвень тривоги в нормi.

**Середнiй показник:** у респондента спостерiгається пiдвищений рiвень тривожностi, схильнiсть перiодично вiдчувати страх.

**Високий показник:** у респондента спостерiгається високий рiвень тривожностi, стан сильного страху.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: порушення роботи вегетативної нервової системи, спазми внутрiшнiх органiв, гормональнi порушення, анемiя, проблеми селезiнки, простата, гепатит, хвороби шкiри, головний бiль, виразка, шлунковi хвороби, печiя, цистит, енурез, судоми, паралiч, захворювання нижньої частини нiг, болi в дiлянцi нирок, облисiння, частi непритомностi, очнi хвороби, мiопiя, дизентерія, запах тiла, безсоння, апендицит, порушення апетиту, амнезiя, безплiддя. Можливі дисфункції хребетних сегментiв: C1, C5, D1, D2, D6, D8, поперековий вiддiл хребта, L4.

**Низький показник за шкалою 5:** респондент здатний легко взаємодiяти та співпрацювати з оточуючими. Проявляє соціальний iнтерес.

**Середнiй показник:** у респондента iнодi спостерiгається пiдвищена дратiвлiвiсть щодо оточуючих.

**Високий показник:** у респондента спостерiгається проблемне спілкування з оточуючими: досить високий рiвень егоцентризму, дратiвлiвостi, критики, конфлiктностi.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: нервовi зриви, проблема нирок, проблеми колiн, розтягнення тканин, туберкульоз, глухота. Можливі дисфункції хребетних сегментiв: C6, D2, L5.

**Низький показник за шкалою 6:** респондент відчуває інтерес та надих до життя; апатії, депресії немає.

**Середній показник:** у респондента іноді виникає стан апатії, є ймовірність виникнення екзогенної депресії.

**Високий показник:** у респондента спостерігається стан розчарування, апатії, екзогенної депресії, екзистенційної фрустрації (відсутність мети та смислу життя).

За високого показника можливі фізичні дисфункції: проблеми підшлункової залози, нирок, серця, діабет, ендометріоз, проблеми артерій, захворювання крові, легеневі захворювання, зниження імунітету, гастрит. Можливі дисфункції хребетних сегментів: С 7, S (крижа).

**Низький показник за шкалою 7:** респондент здатний прощати себе, відчуття провини немає.

**Середній показник:** у респондента іноді виникає відчуття провини.

**Високий показник:** респондент відчуває глибоке почуття провини.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: вагініт, венеричні хвороби, простатит, часті травми, порізи, рани, алкоголізм. Можливі дисфункції хребетних сегментів: С3, С4, нижня частина грудного відділу хребта, L3, So (куприк).

**Низький показник за шкалою 8:** слабе психологічне здоров'я – у респондента мало позитивних думок та конструктивних установок, часто буває занепад сил та поганий настрій.

За низького показника є високий ризик виникнення психосоматичного функціонального порушення.

**Середній показник:** хороше психологічне здоров'я респондента – є достатня концентрація позитивних думок та конструктивних установок, спостерігається позитивний емоційний тонус, проте цей психологічний стан не є стабільним.

**Високий показник:** відмінне психологічне здоров'я респондента – висока концентрація позитивних думок та конструктивних установок, спостерігається стабільний позитивний емоційний тонус, впевненість у собі.

**Примітка.** Якщо за шкалою 8 у респондента високий показник і за будь-якою іншою шкалою теж високий, це говорить про те, що респондент або допускав не чесні відповіді, або його психологічний стан не стійкий (афективно-лабільний).