Українська асоціація психосоматичної терапії



Тест

«Діагностика психосоматичного стану людини»

Автор: Олексій Володимирович Сабадуха,
Психолог, кандидат філософських наук.
Президент української асоціації психосоматичної терапії.
член Асоціації народної мануальної терапії в Житомирській області.

Тест Діагностика психосоматичного стану людини (©Сабадуха О.В.)

Інструкція

Оберіть відповіді, що найбільше відображають Ваше самопочуття за останні 2 тижні. Рекомендується відповідати швидко, Ваша перша відповідь буде найточнішою.

№	Твердження
1	У мене хороший, життєрадісний настрій: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
2	Мене турбує відчуття тривоги: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
3	Я критикую інших людей, вони мене дратують: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
4	Мені складно отримати задоволення від того, що було приємним раніше (смачної їжі, відпочинку, хобі, прогулянок, спілкування, сексу): 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – легко отримую задоволення.
5	Я згадую неприємні ситуації зі свого минулого: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
6	Мені не подобається моя зовнішність: 3 – усі риси зовнішності не подобаються; 2 – багато рис зовнішності не подобаються; 1 – лише деякі риси зовнішності не подобаються; 0 – подобаються всі риси зовнішності.
7	Я відчуваю провину перед конкретною людиною: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
8	Я відчуваю образу: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
9	Мені здається, що моє майбутнє безперспективне: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
10	Я відчуваю себе щасливою людиною: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
11	Мені не подобається мій характер: 3 – усі риси характеру не подобаються; 2 – багато рис характеру не подобаються; 1 – лише деякі риси характеру не подобаються; 0 – подобаються всі риси характеру.
12	Я хочу повернутися в минуле та змінити деякі ситуації: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.

13	У мене поганий апетит: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
14	Я згадую ситуації, у яких мене дуже образили: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
15	У стосунках з іншими людьми я наполягаю на своєму та не враховую інтереси інших: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
16	Я згадую ситуацію, що викликає почуття провини: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
17	Я вмію швидко змінювати свої думки з негативу на позитив: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
18	Я буваю незадоволений (на) собою й критикую себе: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
19	Я із сумом згадую деякі події зі свого минулого: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
20	Я думаю про ті ситуації, що викликають тривогу: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
21	Дії оточуючих людей викликають роздратування: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
22	Я згадую своїх кривдників: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
23	Я хотів би попросити вибачення в деяких людей: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
24	Я засинаю з приємними думками: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
25	Я критикую знайомих та рідних людей: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
26	Мене охоплює сильний страх: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
27	Я став повільним, малорухливим, хочеться просто сидіти або лежати: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
28	Я думаю, що можу стати набагато кращою людиною, ніж я є насправді: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.

29	Я відчуваю провину за свої певні вчинки: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
30	Відчуваю пригнічений стан – ніщо не тішить, немає бажання спілкуватися з оточуючими: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
31	У мене виникає стан напруги, хвилювання, з яким важко впоратися: 3 – дуже часто; 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	Уранці я прокидаюся в гарному настрої та з почуттям подяки за те, що маю новий день життя: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
34	Я згадую ситуацію, яка викликає почуття образи: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
35	Я роблю зауваження знайомим, колегам, родичам: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
36	Мені соромно за свою поведінку в деяких ситуаціях і я відчуваю провину: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
37	Я втрачаю віру в себе й маю сумнів у тому, що зможу досягти успіху: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
38	Я вагаюся, довго не можу визначитися й прийняти рішення: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
39	Я радію життю, у мене є позитивні плани та цілі на майбутнє: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
40	Мені важко прощати: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
41	Я зосереджуюсь на неприємних роздумах про своє минуле: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
42	Мені складно концентрувати увагу, приймати рішення, запам’ятовувати або пригадувати інформацію: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
43	Я думаю про свої помилки, через які відчуваю провину та докори сумління:

	3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
44	Я відчуваю, що мені не вистачає любові до людей та довіри: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
45	У відносинах з іншими людьми я буваю егоїстичний(на): 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
46	Я хвилююся за своє майбутнє: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
47	Я аналізую сумні ситуації зі свого минулого: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
48	Я відчуваю свій комплекс неповноцінності: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
49	Я розмірковую над образливими ситуаціями у своєму житті: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
50	У мене пітніють руки, відчуваю важкість у животі, напруження в тілі та скутість рухів: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
51	Я думаю про те, що завинив перед конкретною людиною: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
52	Я почуваюся впевнено та спокійно: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
53	Мені складно дбати про інших людей, допомагати їм та робити сюрпризи: 3 – дуже складно; 2 – складно; 1 – легко; 0 – дуже легко.
54	Я сильно втомлююсь, відчуваю слабкість навіть після незначних навантажень: 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.
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: «Депресія (екзогенна)». Запитання: 4, 9, 13, 27, 30, 42, 54.

Шкала 7: «Провина». Запитання: 7, 16, 23, 29, 36, 43, 51.

Шкала 8: «Позитивний настрій». 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 в нормі.
Середній показник: у респондента занижена самооцінка, спостерігається невпевненість.
Високий показник: у респондента спостерігається стан неприйняття себе, сильна самокритика.

Низький показник за шкалою 2: респондент вміє легко прощати, образ практично немає.
Середній показник: у респондента є незначні образи.
Високий показник: у респондента спостерігається стан глибокої образи, домінування почуття гніву.

Низький показник за шкалою 3: респондент спокійно сприймає своє минуле.
Середній показник: респондент іноді переймається проблемами минулого.
Високий показник: у респондента спостерігається деструктивна заглибленість думками в минуле, що сильно заважає концентруватись на сьогоденні та майбутньому.

Низький показник за шкалою 4: у респондента рівень тривоги в нормі.
Середній показник: у респондента спостерігається підвищений рівень тривожності, схильність періодично відчувати страх.

Високий показник: у респондента спостерігається високий рівень тривоги, стан сильного страху.

Низький показник за шкалою 5: респондент здатний легко взаємодіяти та співпрацювати з оточуючими. Проявляє соціальний інтерес.

Середній показник: у респондента спостерігається підвищена дратівливість щодо оточуючих.

Високий показник: у респондента спостерігається проблемне спілкування з оточуючими: досить високий рівень егоцентризму, роздратованості, критики, конфліктності.

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

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

Високий показник: у респондента спостерігається екзогенна депресія та екзистенційна фрустрація (відсутність мети та смислу життя).

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

Середній показник: у респондента іноді виникає відчуття провини.

Високий показник: респондент відчуває глибоку провину.

Низький показник за шкалою 8: у респондента мало позитивних думок та конструктивних установок, часто буває зниження енергії та поганий настрій.

За низького показника є високий ризик виникнення психосоматичного розладу.

Середній показник: у респондента є достатня концентрація позитивних думок та конструктивних установок, спостерігається позитивний емоційний тонус, проте цей стан не є стабільним.

Високий показник: у 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 означає, що респондент був не щирим, або його психічний стан не є стійким (афективно-лабільний).