

Українська асоціація психосоматичної терапії



Тест

«Діагностика психосоматичного стану людини»

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

Тест «Діагностика психосоматичного стану людини»

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	Я відчуваю, що моє життя нудне й нецікаве: 3 – майже завжди; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – майже ніколи.
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	Я відчуваю безглуздість свого життя: 3 – дуже часто; 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	У мене буває апатія (байдужість до того, що відбувається в житті): 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 виникають сильні переживання, хвилювання, з якими 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	Мій страх заважає мені реалізовувати свої життєві плани: 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	Я відчуваю незадоволеність життям, зниження енергії: 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	Я хвилююсь, пітніють руки, відчуваю напруження в тілі та скутість рухів: 3 – дуже часто; 2 – часто; 1 – іноді; 0 – дуже рідко.
51	Я думаю про те, що завинив(ла) 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	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.
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: «Образ». Запитання: 8, 14, 22, 34, 40, 49, 55.

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

Шкала 4: «Тривога, страх, ОКР». 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: «Провина». Запитання: 7, 16, 23, 29, 36, 43, 51.

Шкала 8: «Психічне 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 в 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, хвороби очей, алергія, астма, мононуклеоз, запах тіла, гінекологічні розлади: аменорея, дисменорея, проблеми з маткою. Можливі дисфункції хребетних сегментів: D11, D12, L1.

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.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: хвороби печінки, жовчного міхура, ниркові камені, артрит, бурсит, отит, кератит, дизентерія, кон'юнктивіт, пухлини, кісти, абсцеси, паразити, вагініт, запальні процеси, кандидоз, депресія. Можливі дисфункції хребетних сегментів: C2, C4, C7, D2, D3, D5, D6, L2, L5.

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.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: розлади тонкого та товстого кишківника, закрепи. Можливі дисфункції хребетних сегментів: нижнього грудного відділу хребта, L2.

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.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: порушення роботи вегетативної нервової системи, спазми внутрішніх органів, гормональні порушення, анемія, розлади селезінки, передміхурової залози, гепатит, хвороби шкіри, головний біль, виразка, шлункові хвороби, печія, цистит, енурез, судоми, параліч, захворювання нижньої частини ніг, болі в ділянці нирок, облісіння, часті непритомності, хвороби очей, міопія, дизентерія, запах тіла, безсоння, апендицит, порушення апетиту, амнезія, безпліддя. Можливі дисфункції хребетних сегментів: C1, C5, D1, D2, D6, D8, поперекового відділу хребта, L4.

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.

За високого показника можливі фізичні дисфункції: нервові зриви, розлади нирок, хвороби колін, розтягнення тканин, туберкульоз, глухота. Можливі дисфункції хребетних сегментів: 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 екзогенна депресія та екзистенційна фрустрація (відсутність мети та смислу життя).

За високого показника можливі фізичні дисфункції: хвороби підшлункової залози, нирок, серця, діабет, ендометріоз, хвороби артерій, захворювання крові, легеневі захворювання, зниження імунітету, гастрит. Можливі дисфункції хребетних сегментів: C 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 глибоку провину.

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

Низький показник за шкалою 8: слабе психічне здоров'я – 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: хороше психічне здоров'я респондента – є достатня концентрація позитивних думок та конструктивних установок, спостерігається позитивний емоційний тонус, проте цей 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 означає, що респондент був не щирим, або його психічний стан не стійкий (афективно-лабільний).