

Любі друзі!

Пропоную вам тест, для самостійного опрацювання. Завдяки цьому тесту ви зможете зрозуміти для себе рівень власного неврозу. Після проходження тесту підрахуйте бали і прочитайте ключ до методики.

Методика "Експрес - діагностика невроза"

(К. Хека и Х. Хесса)

Ця методика дозволяє швидко визначити наявність неврозоподібного стану у дітей, який може проявлятися у тому числі в агресивній поведінці. Ознайомтеся з питанням або судженням, дайте відповідь "так" або ні".

1. Чи вважаєте ви, що внутрішньо напружені?
2. Я часто так сильно в щось занурений/на, що не можу заснути.
3. Я почуваю себе вразливим/вою.
4. Мені важко заговорити з незнайомими людьми.
5. Чи часто без особливих причин у вас виникає почуття байдужості і втоми.
6. У мене часто виникає почуття, що люди мене критично розглядають.
7. Чи часто вас переслідують марні думки, які не виходять з голови, хоча ви намагаєтеся від них позбавитися?
8. Я досить нервовий/ва.
9. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
10. Я досить дратівливий/ва.
11. Якби люди не були проти мене настроєні то мої справи йшли б успішніше.
12. Я занадто близько і надовго приймаю до серця неприємності.
13. Навіть думка про можливу невдачу мене хвилює.
14. У мене були дуже дивні і незвичайні переживання.
15. Чи буває вам то радісно, то сумно без видимих причин?
16. Впродовж усього дня я мрію і фантазую більше, ніж треба.
17. Чи легко змінити ваш настрій?
18. Я часто борюся з собою, щоб не показати своєї сором'язливості.
19. Я хотів/ла би бути таким/кою же щасливим/вою, яким/ якою здаються інші люди.
20. Іноді я тремчу або відчуваю напади ознобу.
21. Чи часто міняється ваш настрій залежно від серйозної причини або без неї?
22. Чи випробовуєте ви іноді почуття страху навіть за відсутності реальної небезпеки?
23. Критика мене дуже ранить.

24. Часом я буваю такий/ка неспокійний/на, що навіть не можу усидіти на одному місці.
25. Чи турбуєтеся ви іноді занадто сильно із-за незначних речей?
26. Я часто відчуваю невдоволення.
27. Мені важко сконцентруватися при виконанні якого-небудь завдання або роботи.
28. Я роблю багато такого, в чому доводиться розкаюватися.
29. Переважно я щасливий/ва.
30. Я недостатньо упевнений/на в собі.
31. Я страждаю від почуття неповноцінності.
32. Іноді я здаюся собі дійсно нікчемним/ною.
33. Часто я відчуваю себе просто погано.
34. Я багато порпаюся в собі.
35. Іноді у мене все болить.
36. У мене буває пригнічений стан.
37. У мене щось з нервами.
38. Мені важко підтримувати розмову при знайомстві.
39. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
40. Чи відчуваєте ви іноді, що труднощі великі і непереборні?

Ключ до методики.

За кожную відповідь "так" дається один бал, за кожную відповідь "ні" - 0 балів. Можна говорити про наявність неврозу, якщо учень набрав 24 і більше балів.