Методика диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана.

Проверьте себя: ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая ответ «да» или «нет». Приводимые вопросы для определения уровня невротизации имеют ориентировочный характер.

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.

2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных серд-цебиений.

3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужден-ным или взволнованным.

4. Голова у меня болит часто.

5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.

6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда- либо.

7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пуга-ет меня.

8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения терял сон.

9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.

10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.

11. Большую часть времени я испытываю неудовлетво-ренность жизнью.

12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.

13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.

14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

16. Я очень устаю за день.

17. Я верю в будущее.

18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.

19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.

20. Самая трудная борьба для меня — это борьба с са-мим собой.

21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.

22. У меня мало уверенности в себе.

23. Я часто чувствую неуверенность в себе.

24. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприят-ные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).

25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невоз-можно.

26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.

28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.

30. В отношениях между людьми чаще всего торже-ствует несправедливость.

31. У меня бывают периоды такого сильного беспокой-ства, что я даже не могу усидеть на месте.

32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.

33. По возможности я стараюсь избегать большого скоп-ления людей.

34. Мой желудок сильно беспокоит меня.

35. Должен признаться, что временами я волнуюсь из- за пустяков.

36. Часто сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.

37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.

38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.

39. У меня часто бывают боли в сердце или груди.

40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Надо подсчитать число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней. Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что

приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует: об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства; независимости, социальной смелости; о легкости в общении.