

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра медицинской психологии и психотерапии

М.А. Ассанович

**КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА.
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ МЕТОДИКИ И
ОПРОСНИКИ**

*Допущено Министерством образования
Республики Беларусь в качестве учебного
пособия для студентов учреждений высшего образования
по специальности «Медико-психологическое дело»*

Гродно
ГрГМУ
2013

УДК 616.89-072.87(075.8)
ББК 56.14я73
А90

Автор: зав. каф. медицинской психологии и психотерапии, доц.
М.А. Ассанович.

Рецензент: канд. мед. наук, доц., зав. каф. психотерапии и медицинской
психологии Белорусской медицинской академии
последипломного образования. И.А. Байкова.

Ассанович, М.А.

А90 Клиническая психодиагностика. Специализированные методики
и опросники : учебное пособие для студентов учреждений высшего
образования по специальности «Медико-психологическое дело» /
М.А. Ассанович. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – 520 с.
ISBN978-985-558-310-4

Учебное пособие содержит программный материал по использованию
клинико-психологических диагностических методик и специализированных
опросников в клинике. Подробно и в полном объеме изложены техническое
описание, процедуры обработки полученных данных, стратегии интерпретации
и критерии оценки результатов психодиагностического исследования. Особое
внимание правилам проведения диагностической беседы, интервьюирования
пациентов, представлены схемы поведенческой оценки, подробно описаны
клинические шкалы и опросники оценки психопатологических состояний.
Представлены тестовые опросники для оценки клинически значимых
психологических конструктов, системы отношений, психологической
адаптации, качества жизни, предболезненных состояний.

Учебное пособие предназначено для практической подготовки студентов по
медико-психологическим дисциплинам, а также может быть полезным для всех
специалистов, оказывающих психологическую, психотерапевтическую и
психиатрическую помощь.

УДК 616.89-072.87(075.8)
ББК 56.14я73

ISBN978-985-558-310-4

© Ассанович М.А., 2013
© УО «ГрГМУ», 2013

ПРЕДИСЛОВИЕ

Изучение клинической психодиагностики в рамках высшего медицинского образования включает два основных аспекта.

Первый аспект заключается в усвоении студентами теоретических положений и организационных основ клинической психодиагностики, современных психометрических подходов и методического обеспечения психодиагностического процесса в клинике. В основном данный аспект подразумевает основательную теоретическую подготовку, которая позволит будущим специалистам психиатрического и психотерапевтического профиля организовать свои диагностические действия в соответствии с требуемыми правилами. Тем самым будет обеспечена точность и объективность всего диагностического процесса как первого этапа оказания специализированной помощи пациентам с психическими расстройствами.

Материал данного аспекта был исчерпывающе изложен нами в учебном пособии «Клиническая психодиагностика». В нем детально изложены психометрические и организационные принципы клинической психодиагностики, а также представлен ознакомительный обзор психодиагностических методик, которые адаптированы для русскоязычных популяций и нашли широкое применение в клинике.

Логическим продолжением отмеченного выше базового теоретического источника является настоящее учебное пособие. Оно призвано раскрыть студентам второй аспект изучения клинической психодиагностики, который заключается в практическом обучении использованию психодиагностических методик. Без практического освоения клинической психодиагностики ее теоретическое изучение утрачивает смысл, поскольку только в процессе практики реализуются в полном понимании все теоретические положения данной дисциплины. В этом прикладном контексте ключевой смысл издания данного учебного пособия состоит в обеспечении унификации и экономичности процесса практического обучения клинической психодиагностике. Прикладной раздел данной дисциплины

включает научение практическому использованию таких групп психодиагностических методик, как клинико-психологические методики, клинические опросники и шкалы, специализированные личностные опросники, многомерные личностные опросники, методы когнитивной психодиагностики, проективные и психосемантические методики.

Как следует из сказанного выше, арсенал психодиагностических средств, подлежащих практическому освоению, значительно широк и объемен. Естественно, его невозможно в полной мере представить в одном единственном учебном пособии таким образом, чтобы этот материал удовлетворял требованиям качественного образования. В связи с этим настоящее учебное пособие включает полное техническое описание только первых трех групп психодиагностических методик, которые занимают ведущее место по частоте применения в клинике. Пособие содержит весь материал, достаточный для усвоения практических навыков использования клинико-психологических методов, шкал и опросников оценки клинических состояний и опросников оценки клинически значимых психологических конструктов. Следует отметить, что содержание пособия полностью привязано к программе изучения клинической психодиагностики студентами медико-психологического факультета. В него включены только программные методики, составляющие «золотой фонд» русскоязычной клинической психодиагностики.

Учебное пособие состоит из 8 глав. Каждая глава посвящена определенному логически очерченному разделу методического обеспечения психодиагностики в клинике. Первая глава включает описание клинико-психологических методик. Особый акцент сделан на методиках поведенческой диагностики и структурированных интервью. Во второй главе изложены методики, которые можно широко применять в соматической медицине. Они предназначены для экспресс-диагностики таких психологических состояний, которые являются факторами риска развития различных психических расстройств. Третья глава содержит методики диагностики наиболее распространенных психопатологических состояний, таких как тревога, депрессия и

астения. Четвертая глава посвящена многомерным клиническим опросникам. Методики пятой главы направлены на оценку такого важного для социальной медицины конструкта, как качество жизни. В шестой главе описываются методики психологической диагностики особенностей отношений пациента с окружающими и самим собой. Седьмая глава включает методики всесторонней психологической оценки психологической адаптации. Последняя, восьмая глава содержит описание методик, которые оценивают разные значимые, с точки зрения психиатрии и психотерапии, психологические конструкты. Например, уровень алекситимии или уровень субъективного контроля.

Описание каждой методики состоит из представления ее шкальной структуры, процедуры обработки результатов исследования и принципов интерпретации. Описание ряда методик не включает информацию о процедурах их создания и адаптации. Этот материал изложен в учебном пособии «Клиническая психодиагностика» и в данном издании не дублируется. В конце каждой главы имеется раздел с техническими материалами к методикам, описанным в этой главе. Технические материалы содержат тексты опросников, регистрационные бланки и другие материалы в случае необходимости.

В заключении отметим, что представленный в учебном пособии материал может быть полезен не только студентам медицинского вуза, но и студентам психологических факультетов университетов, практикующим психологам, врачам-психиатрам и психотерапевтам, а также всем интересующимся вопросами психодиагностики в медицине.

ГЛАВА 1

МЕТОДИКИ ОБЪЕКТИВНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ

1.1 Диагностическая беседа

Принципы проведения диагностической беседы

Беседа представляет собой основную форму психологического взаимодействия в клинике. В связи с этим диагностическая беседа занимает первое место по популярности среди всех методов психодиагностики.

Диагностическая беседа в клинике обычно проводится в свободной манере. Однако для эффективного в диагностическом плане проведения беседы крайне важное значение имеют формальные принципы постановки диагностических вопросов:

1. Недопустимо задавать вопросы в суггестивной форме, когда в самом вопросе заключается уже готовый ответ. Отвечая на такие вопросы, испытуемый повторяет в утвердительной форме то, что уже содержалось в вопросе психолога. Глубокие и значимые области переживаний пациента остаются нераскрытыми.

2. В процессе ведения беседы необходимо соблюдать правильный баланс открытых и закрытых вопросов. Открытые вопросы носят, как правило, раскрывающий характер, а закрытые вопросы – уточняющий.

Поведенческая диагностика в процессе беседы

Рассмотрим отдельные поведенческие признаки, которые могут иметь определенную диагностическую информативность.

- Паузы в рассказах на определенные темы.
- Отклонения от темы беседы.
- Использование речевых штампов, клише.
- Спонтанные высказывания не по теме беседы.
- Длительные задержки в ответах на вопросы.
- Хаотичное построение фраз.
- Признаки «эмоционального шока» (невербальные признаки скрытого выраженного эмоционального возбуждения).
- Эмоционально-экспрессивные проявления.

– Различные речевые особенности: темп, громкость, интонации.

– Моторные проявления, жестикуляция, поза.

Стандартные критерии диагностической оценки перечисленных поведенческих проявлений отсутствуют в связи с тем, что эти проявления не имеют самостоятельной диагностической силы. Трактовка поведенческих признаков проводится в контексте всей диагностической информации, полученной в процессе психодиагностического исследования.

Содержание диагностической беседы

Содержание диагностической беседы включает различные темы, обусловленные задачами исследования. Как правило, правильное понимание и восприятие пациента непосредственно связано со знанием биографических сведений о нем. Фактически беседа представляет собой основной метод получения анамнестических сведений. В этом аспекте диагностическая беседа обычно проводится по определенному плану, который включает, например, следующие категории:

- наследственность, рождение, развитие;
- перенесенные болезни и расстройства в прошлом;
- отношения с родителями, семейная история;
- профессиональный анамнез;
- социальные отношения;
- семейный статус;
- психологические проблемы и способы совладения с ними в жизни;
- текущая психотравмирующая ситуация;
- психологические аспекты развития настоящего заболевания.

Наряду с получением биографических и анамнестических сведений цель диагностической беседы состоит в определении *актуального психического состояния* пациента с выявлением индивидуальных особенностей его поведения. В ходе беседы раскрывается феноменология переживаний пациента. При этом психолог оценивает состояние разных сфер психической

деятельности и поведения, которые могут проявлять себя в условиях беседы. Обычно к таким сферам относятся:

- внешность и психомоторная сфера;
- особенности внимания и восприятия;
- речь и мышление;
- уровень образования и интеллекта;
- настроение;
- эмоции и регуляция аффекта;
- общая адекватность;
- наличие психопатологических феноменов.

1.2 Клиническое интервью

Психодиагностическое интервью представляет собой целенаправленный и структурированный диалог, включающий стандартные диагностические вопросы специалиста и ответы испытуемого на них.

Общая стратегия интервьюирования в клинике

Общая стратегия интервью состоит из следующих этапов:

- привлечение внимания пациента;
- свободные, неуправляемые высказывания и проявления пациента;
- общие, ненаправленные вопросы;
- направленный расспрос;
- снятие напряжения, положительное подкрепление пациента.

Виды диагностических вопросов в диагностическом интервью

При проведении интервью используются в основном три вида вопросов.

- Прямые, имеющие непосредственное отношение к цели интервью.
- Косвенные, опосредованные, не прямые.
- Проективные, в основе ответов здесь лежат механизмы идентификации и проекции.

Тематические области общего клинического интервьюирования

История проблемы

- Описание проблемы.
- Начало расстройства.
- Изменения в частоте проявлений.
- Предпосылки в прошлом/следствия.
- Интенсивность и длительность.
- Предыдущее лечение.
- Попытки разрешения проблемы.

Семейная среда

- Социоэкономический уровень.
- Занятость, профессия родителей.
- Эмоциональность в семье.
- Медицинские аспекты.
- Структура семьи.
- Культурально-религиозные аспекты.
- Текущее состояние здоровья родителей, членов семьи.
- Отношения в семье.

Личностная история

Раннее детство

- Этапы развития.
- Атмосфера в семье.
- Объем контактов с родителями.
- Ранние медицинские аспекты.
- Приучение к туалету.

Детство

- Адаптация к школе.
- Академическая успеваемость.
- Увлечения, активность, интересы.
- Отношения со сверстниками.
- Отношения с родителями.
- Важные изменения в жизни.

Подростковый период

- Все предыдущие аспекты детства.

- Девиации в поведении.
- Реакции на половое созревание.

Период взрослости

- Образование.
- Карьера, профессия.
- Межличностные отношения.
- Удовлетворенность жизненными целями, притязания.
- Интересы, увлечения, занятия для души.
- Женитьба.
- Медицинские аспекты.
- Отношения с родителями.
- Социально-экономический статус.

Период поздней взрослости

- Медицинские аспекты.
- Интегрированность личности.
- Реакция на снижение способностей.
- Социально-экономический статус.

Смешанные аспекты

- Самовосприятие (позитивное, негативное).
- Память на позитивный, негативный опыт.
- Память на ранние события.
- Страхи, тревоги.
- Соматические проблемы.
- Негативные, позитивные события.
- Значимые мечты, желания.

Каждая из тематических областей в процессе интервьюирования должна быть преобразована в специфические вопросы.

Примеры вопросов по поводу расстройства, имеющегося у пациента

- Могли бы рассказать о том, что вас больше всего беспокоит?
- Когда впервые появились эти проблемы?
- Как часто это вас беспокоило?

- Как вы пытались справиться с этими нарушениями?
- Сколько примерно времени длились эти нарушения?

Принципы отношений в процессе интервьюирования

Специалист, проводящий интервью или диагностическую беседу, должен обеспечить соблюдение определенных коммуникативных принципов.

К этим принципам относятся:

- искренность;
- позитивное принятие;
- понимание;
- подлинный интерес;
- эмоциональная теплота.

Тактические приемы клинического интервьюирования

В процессе интервьюирования или беседы с пациентом следует использовать следующие тактические приемы:

- прояснение;
- уточнение путем дословного повторения слов пациента;
- «прощупывание», осторожные вопросы;
- конфронтация (при достаточном уровне компетентности и опыта);
- понимание;
- активное слушание;
- отражение (отзеркаливание);
- обратная связь;
- подытоживание;
- самораскрытие;
- сравнение, сопоставление;
- приведение конкретных примеров;
- терапевтическая «двойная петля» (при достаточном уровне компетентности и опыта);
- контакт глазами;
- прикосновения.

Принципы начальной фазы интервью

Адекватное начало интервьюирования является залогом его успешного протекания и диагностической эффективности.

Ниже представлены рекомендации для осуществления эффективной начальной фазы интервью или диагностической беседы.

1. Правильная организация коммуникативного пространства: размеры комнаты, оптимальный уровень освещенности, расположение пациента и специалиста не слишком близкое и не слишком удаленное друг от друга, линия контакта глаз примерно параллельна плоскости пола.

2. Представить себя и определить наиболее удобный способ обращения пациента к себе. Уточнить, какую форму обращения к себе предпочитает пациент.

3. Определить для себя цель интервью, определить понимание пациентом цели интервью, выявить и устранить различия между этими позициями.

4. Объяснить пациенту, как будет использована диагностическая информация.

5. Описать рамки конфиденциальности получаемой в процессе интервью (беседы) информации. Объяснить пациенту, что он имеет право не обсуждать вопросы, информацию по которым он не желает раскрывать. Если информацию планируется передать другим лицам, спросить разрешения пациента об этом.

6. Определить функциональную роль и уровень активности пациента, которые ожидаются от него в процессе интервью. Указать психодиагностические инструменты, которые будут использоваться при исследовании.

7. Договориться с пациентом о предполагаемой длительности интервью.

Рекомендации по ходу интервьюирования

1. Начинать интервью с открытых вопросов.
2. Использовать психологические принципы эмоциональной поддержки, облегчения, поощрения, конфронтации.
3. В процессе разговора высказывать поощряющие

комментарии («Пожалуйста, продолжайте...», «Расскажите мне больше об этом...»), невербально поощрять пациента высказываться выражением глаз, кивками головы.

4. Просить пациента привести конкретные примеры из его жизни и поведения, раскрывающие его особенности.

5. Высказывать эмпатические комментарии («Наверное, вам трудно говорить об этом...»).

6. С осторожностью и доброжелательностью использовать конфронтацию, обращая внимание пациента на непоследовательность или противоречия в рассказе.

7. Избегать вопросов, начинающихся со слова «Почему...». Вопросы «Почему.....?» стимулируют интеллектуальные защитные реакции. Заменять данный вопрос на более аутентичный – «Как, на ваш взгляд, случилось, что.....?», «Расскажите о том, как вы понимаете, что произошло....?» и др.

8. В конце интервьюирования необходимо подытожить информацию, подчеркнуть важность полученных сведений, поблагодарить пациента за помощь, высказать определенные рекомендации, основанные на полученной информации.

Оценка психического состояния в процессе интервьюирования

Оценка психического состояния является важной задачей специалиста, проводящего психодиагностическое интервью или беседу. Основным методом получения информации о психическом состоянии испытуемого в ходе интервью служит наблюдение за психологическими проявлениями пациента.

Ниже представлена общая схема оценки психического состояния и поведения пациента в процессе психодиагностического интервью. *Данная схема для практического использования в виде таблицы приводится в разделе «Технические описания к главе 1».* Таблица состоит из трех столбцов. Первый и второй столбцы содержат номера и перечень перечисленных ниже категорий. Третий столбец предназначен для пометок и оценок специалиста, проводящего клиническое обследование.

Схема оценки психического состояния и поведения пациента

Внешний вид

1. Неопрятный, растрепанный, грязный.
2. Необычная одежда, прическа.
3. Необычные физические особенности.

Поведение

Поза

4. Неуклюжесть, неловкость.
5. Ригидность, напряженность.
6. Расслабленность.
7. Необычность.

Мимика, выражение лица

8. Тревожность, беспокойство.
9. Подавленность, унылость, грусть, тоскливость.
10. Злобность, враждебность, угрюмость.
11. Бесчувственность, холодность, отстраненность.
12. Радостность, веселость, улыбчивость.
13. Атипичные мимические реакции.
14. Необычность выражения лица.

Общая моторика

15. Ускоренная, суетливая, беспокойная, ажитированная.
16. Замедленная, вялая, заторможенная.
17. Атипичная.
18. Расслабленная, спокойная.
19. Резкая.
20. Неловкая, дискоординированная.

Речь

21. Быстрая.
22. Замедленная.
23. Громкая.
24. Тихая, шепотная.
25. Молчаливость.
26. Заикание.
27. Трудноразборчивая.
28. Другие особенности и нарушения речи.

Общая ориентировка

29. Нарушения ориентации в своей личности.

30. Нарушения ориентации во времени.

31. Нарушения ориентации в пространстве.

Особенности контакта

32. Доминирование, чрезмерный контроль.

33. Подчиняемость, зависимость.

34. Конфликтность, провокативность, враждебность.

35. Осторожность, дефензивность, дистанцирование, недоверчивость.

36. Избегание сотрудничества, нонкомплайнс.

37. Стремление к сотрудничеству.

Эмоции и чувства

Регуляция и интенсивность аффекта

38. Заблокированность.

39. Несдержанность.

40. Импульсивность, взрывчатость.

41. Притупленность.

42. Холодность.

43. Плаксивость.

44. Соответствие ситуации.

Преобладающие актуальные эмоции

45. Скучность, пустота, уныние.

46. Эйфория, повышенное настроение, веселость.

47. Тревога, страх.

48. Ровность, спокойствие.

49. Подавленность, тоскливость.

50. Враждебность, агрессивность, гнев.

Восприятие

51. Иллюзии.

52. Галлюцинации.

Внимание

53. Гибкость переключения.

54. Ригидность, торпидность переключения.

55. Чрезмерная избирательность.

56. Рассеянность.

57. Трудности концентрации.

58. Отвлекаемость.

Память

- 59. Нарушения памяти на давние события.
- 60. Нарушения памяти на недавние события.
- 61. Нарушения памяти на текущие события.
- 62. Нарушения фиксации информации.

Интеллект и динамика мышления

- 63. Ограниченный словарный запас.
- 64. Грамматические и синтаксические трудности.
- 65. Сниженный уровень обобщения.
- 66. Нарушения последовательности изложения информации.
- 67. Чрезмерная детализация.
- 68. Склонность к повторениям.
- 69. Трудности контроля над мыслительной деятельностью.
- 70. Нарушения связности.
- 71. Чрезмерная конкретность умозаключений.
- 72. Поверхностность суждений.
- 73. Несоответствие высказываний и суждений задаваемым вопросам.

- 74. Нарушения логичности.
- 75. Ускоренное мышление.
- 76. Замедленное мышление.

Содержание идей и мыслей

- 77. Сверхценные идеи.
- 78. Навязчивые мысли.
- 79. Пессимизм.
- 80. Фобические мысли.
- 81. Суицидальные мысли.
- 82. Гомицидные, агрессивные мысли.
- 83. Бредовые идеи.

1.3 Перечень пунктов оценки поведения и отношения (Саттлер, 1992 г.)

Данный перечень предназначен для формализации клинической оценки поведения испытуемого и его отношения к психодиагностическому исследованию. Методика представляет собой список из 10 категорий, которые включают 28 пар

полярных характеристик. Характеристики располагаются на шкале, состоящей из 7 градаций.

В процессе наблюдения за поведением пациента специалист заполняет схему, делая отметки в графах. Общее заключение основывается на анализе взаимоотношений оценок в каждой категории.

1.4 Шкала оценки тревоги Гамильтона (HARS)

Шкала предназначена для уточнения степени тяжести состояния пациентов с уже установленным диагнозом тревожного расстройства.

HARS предложена М. Гамильтоном в 1959 г. Цель создания шкалы состояла в оценке выраженности тревоги у пациентов тревожными невротическими расстройствами. В меньшей степени HARS предназначалась для оценки тревоги в рамках других психических расстройств.

Базовой концепцией создания шкалы являлась дифференциальная диагностика тревоги в трех аспектах:

- тревога как нормальная реакция на опасность;
- тревога как патологическое состояние, не относящееся к воздействию стресса;
- тревога как симптомокомплекс тревожных расстройств.

Шкала включает 13 категорий тревожных симптомов, выраженность которых оценивает специалист, опрашивая пациента. Последний 14 пункт шкалы оценивается по результатам наблюдения за поведением пациента в ходе интервью.

Организация шкалы соответствует эмпирическому клиническому опыту в восприятии тревоги. Половина диагностических пунктов относится к психическим симптомам тревоги, половина пунктов – к соматическим симптомам.

Диагностические пункты шкалы:

1. Тревожное настроение.
2. Напряжение.
3. Страхи.
4. Нарушения сна.

5. Когнитивные симптомы.
6. Депрессивное настроение.
7. Общесоматические мышечные симптомы.
8. Общесоматические сенсорные симптомы.
9. Кардиоваскулярные симптомы.
10. Дыхательные симптомы.
11. Желудочно-кишечные симптомы.
12. Генитоуринарные симптомы.
13. Вегетативные симптомы.
14. Поведение в ходе интервью.

Каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 4 баллов, при этом 0 – симптом отсутствует, 4 – симптом выражен в очень тяжелой степени.

Выраженность тревоги определяется по суммарному баллу, который варьирует от 0 до 56.

Кроме общего балла может отдельно подсчитываться оценка по психическим симптомам тревоги (пункты 1-6) и соматическим симптомам (пункты 7-13).

Выраженность тревоги разделена на 4 уровня:

- тревога отсутствует (0-6 баллов),
- незначительно повышенный уровень тревоги (7-17 баллов),
- умеренная выраженность тревоги (18-24 балла),
- значительно выраженная тревога (25 и более баллов).

1.5 Структурированное интервью для шкалы оценки тревоги Гамильтона (SIGN-A)

Интервью предложено Shear в 2001 г. для стандартизированного и детализированного применения шкалы оценки тревоги Гамильтона. Основное внимание в интервью уделяется определению тяжести тревожного состояния в трех аспектах:

- длительность и частота симптома;
- субъективная выраженность симптома;
- влияние симптома на ежедневное функционирование.

Интервью состоит из 13 групп диагностических вопросов,

соответствующих 13 первым симптомам шкалы Гамильтона. Пункт 14 относится к оценке поведения во время прохождения интервью. Ответы испытуемого оцениваются от 0 до 4 баллов, как и в оригинальной шкале Гамильтона.

Обработка протокола и оценка данных

Обработка протокола исследования и оценка полученных данных соответствует таковым в оригинальной шкале оценки тревоги Гамильтона. Подсчитывается суммарный балл. Затем оценивается уровень выраженности тревоги.

Выраженность тревоги разделена на 4 уровня:

- тревога отсутствует (0-6 баллов);
- незначительно повышенный уровень тревоги (7-17 баллов);
- умеренная выраженность тревоги (18-24 балла);
- значительно выраженная тревога (25 и более баллов).

Кроме оценки общего уровня тревоги отмечаются наиболее значимые симптомы тревоги на основе содержательного анализа протокола исследования.

1.6 Шкала оценки депрессии Гамильтона (HRSD)

Данная шкала является одним из наиболее широко используемых методов клинической оценки депрессивного состояния. Фактически ее можно считать «золотым стандартом» в оценке тяжести депрессии. Методика впервые была опубликована в Англии в 1960 г., затем переведена на все европейские языки, а также на японский и другие языки.

HRSD предназначена для оценки выраженности депрессивного состояния у пациентов с уже установленным диагнозом депрессии. Перечень симптомов в шкале достаточно ограничен и не исчерпывает всех проявлений депрессии.

HRSD включает 21 диагностический пункт, который оценивается по трехбалльной (от 0 до 2) или пятибалльной (от 0 до 5) категориям.

Перечень симптомов депрессии, включенных в HRSD

1. Депрессивное настроение.

2. Чувство вины.
3. Суицидальность.
4. Нарушения засыпания.
5. Нарушения сна.
6. Раннее пробуждение.
7. Работа и интересы.
8. Заторможенность.
9. Ажитация.
10. Тревога психическая.
11. Тревога соматическая.
12. Соматические симптомы, желудочно-кишечные.
13. Соматические симптомы, общие.
14. Снижение либидо.
15. Ипохондрия.
16. Снижение веса.
17. Инсайт, критика к состоянию.
18. Ежедневные колебания симптомов.
19. Деперсонализация и дереализация.
20. Параноидные симптомы.
21. Обсессивные симптомы.

Для подсчета общего показателя по шкале учитываются только первые 17 пунктов. Оставшиеся 4 симптома используются для детализации характера депрессии. Все диагностические пункты касаются состояния пациента в течение последних нескольких дней.

Максимально возможный общий балл составляет 52 и отражает крайнюю степень тяжести депрессивного состояния. М. Гамильтон не определил критерии оценки разных степеней тяжести депрессии. По общему согласию клиницистов предложены следующие критерии тяжести депрессивного состояния:

- ниже 7 баллов – отсутствие депрессии;
- 7-17 баллов – легкая степень тяжести депрессии;
- 18-24 балла – умеренная степень тяжести депрессии;
- 25 и более баллов – тяжелая депрессия.

В клинике часто используется сокращенная 17-пунктовая версия шкалы, лишенная последних четырех пунктов, поскольку они не учитываются при подсчете. Вместе с тем, существует и версия HDRS, состоящая из 24 пунктов. Дополнительными тремя пунктами являются беспомощность, безнадежность и самоуничижение.

С целью стандартизации процедуры исследования разработано *Структурированное интервью для шкалы оценки депрессии Гамильтона*.

Данное интервью приводится ниже.

1.7 Структурированное интервью для шкалы оценки депрессии Гамильтона

Данное структурированное интервью разработано Ж. Вильямс в Нью-Йоркском институте психиатрии и впервые опубликовано в 1988 г. Интервью позволяет провести оценку выраженности депрессии одновременно по шкале Гамильтона и по шкале перечня депрессивной симптоматики для клиницистов (IDS-C).

Интервью состоит из 16 основных диагностических вопросов, соответствующих пунктам шкалы Гамильтона. К каждому основному вопросу прилагаются дополнительные с целью уточнения депрессивного симптома. Критерии оценки интервью соответствуют критериям оценки шкалы Гамильтона.

Достоинство методики состоит в параллельной оценке выраженности депрессии сразу по двум шкалам: шкале Гамильтона и IDS-C. Это позволяет перекрестно валидизировать ответы испытуемого и повысить валидность и надежность диагностики.

Обработка протокола исследования и оценка полученных данных соответствует таковым в оригинальной шкале оценки депрессии Гамильтона. Подсчитывается суммарный балл. Затем оценивается уровень выраженности тревоги.

Выраженность депрессии разделена на 4 уровня:

- ниже 7 баллов – отсутствие депрессии;
- 7-17 баллов – легкая степень тяжести депрессии;
- 18-24 балла – умеренная степень тяжести депрессии;

– 25 и более баллов – тяжелая депрессия.

Кроме оценки общего уровня выраженности депрессии следует отметить наиболее значимые депрессивные симптомы на основе содержательного анализа протокола исследования.

1.8 Шкала оценки депрессии Монтгомери-Асберг (MADRS)

Шкала направлена на оценку тяжести депрессии у пациентов с установленным диагнозом депрессии.

Особенностью MADRS является чувствительность к незначительным изменениям, превосходящая таковую у шкалы Гамильтона.

MADRS содержит 10 категорий депрессивных симптомов, оцениваемых от 0 до 6 баллов.

Перечень категорий MADRS

1. Видимая печаль.
2. Высказываемая печаль.
3. Внутреннее напряжение.
4. Сокращенный сон.
5. Сниженный аппетит.
6. Трудности концентрации.
7. Усталость.
8. Неспособность чувствовать.
9. Пессимистические мысли.
10. Суицидальные мысли.

Исследование проводится в форме неструктурированного клинического интервью с постановкой как общих, так и детализированных вопросов.

Общий показатель по шкале принимает значения в диапазоне от 0 до 60.

Установлены критерии для оценки четырех степеней выраженности депрессии:

- 0-6 баллов – отсутствие симптомов депрессии;
- 7-19 баллов – легкая степень выраженности депрессии;
- 20-34 балла – умеренная депрессия;
- 35-60 баллов – выраженная депрессия.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 1

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К МЕТОДИКАМ, ОПИСАННЫМ В ГЛАВЕ 1 «МЕТОДИКИ ОБЪЕКТИВНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ

1. Схема оценки психического состояния и поведения пациента.
2. Перечень пунктов оценки поведения и отношения.
3. Шкала Гамильтона для оценки тревоги.
4. Интервью для шкалы оценки тревоги Гамильтона (SIGH-A).
5. Шкала Гамильтона для оценки депрессии (HDRS).
6. Структурированное интервью для шкалы оценки депрессии Гамильтона.
7. Шкала Монтгомери-Асберга для оценки депрессии (MADRS).

Схема оценки психического состояния и поведения пациента

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№	Категория	Клиническая оценка
<i>Внешний вид</i>		
1.	Неопрятный, растрепанный, грязный	
2.	Необычная одежда, прическа	
3.	Необычные физические особенности	
<i>Поведение</i>		
<i>Поза</i>		
4.	Неуклюжесть, неловкость	
5.	Ригидность, напряженность	
6.	Расслабленность	
7.	Необычность	
<i>Мимика, выражение лица</i>		
8.	Тревожность, беспокойство.	
9.	Подавленность, унылость, грусть, тоскливость	
10.	Злобность, враждебность, угрюмость	
11.	Бесчувственность, холодность, отстраненность	
12.	Радостность, веселость, улыбчивость	
13.	Атипичные мимические реакции	
14.	Необычность выражения лица	
<i>Общая моторика</i>		
15.	Ускоренная, суетливая, беспокойная, ажитированная	
16.	Замедленная, вялая, заторможенная	
17.	Атипичная	
18.	Расслабленная, спокойная	
19.	Резкая	
20.	Неловкая, дискоординированная	
<i>Речь</i>		
21.	Быстрая	
22.	Замедленная	
23.	Громкая	
24.	Тихая, шепотная	
25.	Молчаливость	
26.	Заикание	

№	Категория	Клиническая оценка
27.	Трудноразборчивая	
28.	Другие особенности и нарушения речи	
<i>Общая ориентировка</i>		
29.	Нарушения ориентации в своей личности	
30.	Нарушения ориентации во времени	
31.	Нарушения ориентации в пространстве	
<i>Особенности контакта</i>		
32.	Доминирование, чрезмерный контроль	
33.	Подчиняемость, зависимость	
34.	Конфликтность, провокативность, враждебность	
35.	Осторожность, дефензивность, дистанцирование, недоверчивость	
36.	Избегание сотрудничества нон-комплаинс	
37.	Стремление к сотрудничеству	
38.	Эмоции и чувства	
<i>Регуляция и интенсивность аффекта</i>		
39.	Заблокированность	
40.	Несдержанность	
41.	Импульсивность, взрывчатость	
42.	Притупленность	
43.	Холодность	
44.	Плаксивость	
45.	Соответствие ситуации	
<i>Преобладающие актуальные эмоции</i>		
46.	Скучность, пустота, уныние.	
47.	Эйфория, повышенное настроение, веселость	
48.	Тревога, страх	
49.	Ровность, спокойствие	
50.	Подавленность, тоскливость	
51.	Враждебность, агрессивность, гнев	
<i>Восприятие</i>		
52.	Иллюзии	
53.	Галлюцинации	
<i>Внимание</i>		
54.	Гибкость переключения	
55.	Ригидность, торпидность переключения	
56.	Чрезмерная избирательность	
57.	Рассеянность	

№	Категория	Клиническая оценка
58.	Трудности концентрации	
59.	Отвлекаемость	
<i>Память</i>		
60.	Нарушения памяти на давние события	
61.	Нарушения памяти на недавние события	
62.	Нарушения памяти на текущие события	
63.	Нарушения фиксации информации	
<i>Интеллект и динамика мышления</i>		
64.	Ограниченный словарный запас	
65.	Грамматические и синтаксические трудности	
66.	Сниженный уровень обобщения	
67.	Нарушения последовательности изложения информации	
68.	Чрезмерная детализация	
69.	Склонность к повторениям	
70.	Трудности контроля над мыслительной деятельностью	
71.	Нарушения связности	
72.	Чрезмерная конкретность умозаключений	
73.	Поверхностность суждений	
74.	Несоответствие высказываний и суждений задаваемым вопросам	
75.	Нарушения логичности	
76.	Ускоренное мышление	
77.	Замедленное мышление	
<i>Содержание идей и мыслей</i>		
78.	Сверхценные идеи	
79.	Навязчивые мысли	
80.	Пессимизм	
81.	Фобические мысли	
82.	Суицидальные мысли	
83.	Гомицидные, агрессивные мысли	
84.	Бредовые идеи	

Перечень пунктов оценки поведения и отношения

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

<i>I. Отношение к исследователю и ситуации исследования</i>								
1	сотрудничающий							несотрудничающий
2	пассивный							агрессивный
3	напряженный							расслабленный
4	легко уступает							нелегко уступает
<i>II. Отношение к себе</i>								
5	уверенный в себе							не уверенный в себе
6	критичный к своей работе							принимающий свою работу
<i>III. Рабочие привычки</i>								
7	быстрый							медленный
8	обдумывающий							импульсивный
9	размышляющий вслух							размышляющий про себя
10	небрежный							аккуратный
<i>IV. Поведение</i>								
11	спокойный							гиперактивный
<i>V. Реакция на неудачу</i>								
12	осознает неудачу							не осознает неудачу
13	интенсивнее работает после неудачи							легко сдается после неудачи
14	спокоен после неудачи							гиперактивный после неудачи
15	смиряется с неудачей							не смиряется с неудачей
<i>VI. Реакция на успех</i>								
16	принимает успех позитивно							принимает успех неловко
17	работает интенсивнее после успеха							расслабляется после успеха
<i>VII. Речь и язык</i>								
18	богатый лексикон							бедный лексикон
19	четкие фразы							нечеткие фразы

20	отвечает прямо								отвечает пространно
21	говорит спонтанно								говорит только когда спрашивают
22	странный, причудливый язык								речь основана на реальности
<i>VIII. Визуально-моторная координация</i>									
23	замедленная реакция								реакция быстрая
24	метод проб и ошибок								методичный и систематический
25	ловкие, искусные движения								неловкие движения
<i>IX. Моторика</i>									
26	дефекты моторной координации								хорошая моторная координация
<i>X. Общая оценка исследования</i>									
27.	надежная								ненадежная
28.	валидная								невалидная

Шкала Гамильтона для оценки тревоги

Ф.И.О. _____ Пол _____

Возраст _____ Дата _____

Диагноз _____

№	Признак	Критерий	
1.	<p><i>Тревожное настроение</i> Этот пункт включает чувство неуверенности относительно будущего, которое варьирует от беспокойства, незащищенности, раздражительности и опасения до чувства переполняющего страха</p>	4-	Чувство страха овладевает пациентом настолько часто, что мешает его повседневной жизни.
		3-	Иногда чувство тревожности и незащищенности трудно контролировать, т.к. присутствует обеспокоенность по поводу того, что может произойти в будущем. Это иногда мешает повседневной жизни пациента.
		2-	Пациент находится в состоянии тревоги, опасения или раздражения, которое он с трудом контролирует. Но он обеспокоен мелкими проблемами, что, в свою очередь, не мешает его повседневной жизни.
		1-	Не ясно, чувствует ли себя пациент более незащищенным или раздраженным, чем обычно.
		0-	Пациент не чувствует себя в опасности или раздраженным больше или меньше, чем обычно.
2.	<p><i>Напряженность</i> Включает в себя неспособность расслабиться, нервозность, напряженность тела, дрожь, постоянную усталость</p>	4-	Напряженность и волнение мешают пациенту жить и работать.
		3-	Внутреннее волнение и нервозность настолько сильны или часты, что временами мешают повседневной жизни пациента.
		2-	Пациент проявляет неспособность расслабиться, внутреннее волнение ему довольно сложно контролировать, но это не мешает его повседневной жизни.

№	Признак	Критерий	
		1-	Пациент кажется немного более напряженным и нервным, чем обычно.
		0-	Пациент напряжен не больше и не меньше, чем обычно.
3.	<i>Страхи</i> Этот пункт включает в себя страх находиться в толпе, боязнь животных, страх находиться в общественных местах, страх одиночества, дорожного движения, незнакомцев, темноты и т.д.	4-	Страхи определенно мешают повседневной жизни пациента.
		3-	Пациенту сложно преодолеть страх, что в определенной степени мешает его повседневной жизни.
		2-	Пациент испытывает фобию, но способен с ней справиться.
		1-	Есть сомнения по поводу наличия страхов.
		0-	Не присутствует.
4.	<i>Бессонница</i> Подразумевает продолжительность и глубину сна пациента в течение трех предшествующих ночей. Заметка: применение гипноза или успокоительных средств не учитывается	4-	Сон настолько поверхностный, что пациент говорит о коротких периодах дремоты, но не о настоящем сне.
		3-	Продолжительность и глубина сна заметно изменены. Общее время сна составляет всего несколько часов в сутки.
		2-	Глубина сна также снижена, сон можно назвать поверхностным. В общем, сон носит тревожный характер.
		1-	Продолжительность сна незначительно снижена (например, из-за проблемы заснуть), но нет никаких изменений в глубине сна.
		0-	Обычная продолжительность и глубина сна.
5.	<i>Трудности концентрировать внимание и запоминать</i> Включает трудности в умении концентрироваться, принимать решения и запоминать/ помнить	4-	Во время интервью пациент демонстрирует неспособность сконцентрироваться, запомнить что-либо или принять решение.
		3-	Пациенту трудно концентрировать внимание, запоминать или принимать решение, например, во время чтения газетной статьи или просмотра

№	Признак	Критерий
		телепередачи.
		2- Даже с большими усилиями пациенту с трудом удастся сконцентрироваться на повседневных делах.
		1- Не ясно, есть ли у пациента трудности в способности концентрироваться и запоминать.
		0- У пациента не возникает особых трудностей концентрировать внимание или запоминать (все как обычно).
6.	<i>Депрессивное состояние</i> Подразумевает и вербальное, и невербальное выражение чувства грусти, депрессии, отчаяния, беспомощности и безнадежности	4- Пациент отмечает, что он испытывает чувство отчаяния или беспомощности либо невербальные признаки доминируют во время интервью и пациента невозможно отвлечь.
		3- Пациент демонстрирует явные невербальные признаки депрессивного состояния и/или чувства безнадежности.
		2- Пациента больше, чем обычно, волнуют неудачи, хотя он не испытывает чувства беспомощности или безнадежности.
		1- Не ясно, находится ли пациент в состоянии большего уныния и грусти, чем обычно.
		0- Не присутствует.
7.	<i>Общие соматические симптомы: мышечные</i> Пациент испытывает слабость, натянутость, обидчивость, болезненность или настоящую мышечную боль, которая носит рассеянный характер, такая как боль в челюстях или шее	4- Мышечная боль присутствует почти все время и ощутимо мешает повседневной жизни и работе пациента.
		3- Боль в мышцах в определенной степени мешает повседневной жизни и работе пациента.
		2- Симптомы носят болезненный характер (пациент испытывает боль).
		1- Пациент кажется более чувствительным и напряженным, чем обычно.

№	Признак	Критерий	
		0-	Мышцы пациента напряжены или чувствительны не больше и не меньше, чем обычно.
8.	<p><i>Общие соматические симптомы: органы чувств</i> Подразумевает повышенную утомляемость и слабость или функциональные расстройства органов чувств, включая шум в ушах, пелену перед глазами, горячие или холодные приливы и чувство покалывания</p>	4-	Общие сенсорные симптомы присутствуют большую часть времени и определенно мешают повседневной жизни и работе пациента.
		3-	Общие сенсорные симптомы в определенной степени мешают в повседневной жизни и работе пациента.
		2-	Ощущение давления проявляется в следующих симптомах: жужжание в ушах, визуальные расстройства и чувство покалывания или зуд.
		1-	Не ясно, являются ли симптомы более выраженными, чем обычно, или нет.
		0-	Не присутствуют.
9.	<p><i>Симптомы сердечно-сосудистой системы</i> Сюда относятся тахикардия, дрожание, чувство сдавленности в груди, боль в груди, сильная пульсация в венах и обморочное состояние</p>	3-	Иногда пациенту не удается контролировать симптомы сердечно-сосудистой системы, что, таким образом, в определенной степени мешает повседневной его жизни и работе.
		2-	Симптомы расстройства сердечно-сосудистой системы присутствуют, но пациент способен их контролировать.
		1-	Наличие симптомов под сомнением.
		0-	Не присутствуют.
10.	<p><i>Респираторные симптомы</i> Чувство сдавленности в горле или груди,</p>	4-	Симптомы расстройства дыхательной системы присутствуют почти все время и мешают пациенту в повседневной жизни и работе.

№	Признак	Критерий	
	одышка или чувство удушья, частые вздохи	3-	Иногда пациенту не удается контролировать симптомы дыхательной системы, что, таким образом, в определенной степени мешает в повседневной жизни и работе.
		2-	Симптомы расстройства дыхательной системы присутствуют, но пациент способен их контролировать.
		1-	Наличие симптомов под сомнением.
		0-	Не присутствуют.
11.	<i>Симптомы желудочно-кишечного тракта</i> Включают в себя проблемы, связанные с глотанием, чувство тяжести в желудке, диспепсия (изжога или чувство жжения в желудке, боль в брюшной полости после приема пищи, тошнота и рвота), урчание в желудке и диарея	4-	Симптомы расстройства желудочно-кишечного тракта присутствуют почти все время и мешают пациенту в повседневной жизни и работе.
		3-	Иногда пациенту не удается контролировать симптомы желудочно-кишечного тракта, что, таким образом, в определенной степени мешает повседневной его жизни и работе.
		2-	Присутствует 1 или больше симптомов расстройства желудочно-кишечного тракта, но пациент способен их контролировать.
		1-	Наличие симптомов под сомнением (или не ясно, отличается ли данное проявление от обычного состояния).
		0-	Не присутствуют.
12.	<i>Симптомы мочеполовой системы</i> Включают неорганические или психические симптомы, такие как частое или затрудненное мочеиспускание, нарушение менструального цикла, отсутствие оргазма, диспареуния,	4-	Симптомы расстройства мочеполовой системы присутствуют почти все время и мешают пациенту в повседневной жизни и работе.
		3-	Иногда присутствует 1 или больше симптомов расстройства мочеполовой системы, что в определенной степени мешает пациенту в повседневной жизни и работе.
		2-	Симптомы расстройства мочеполовой системы присутствуют,

№	Признак	Критерий		
	преждевременная эякуляция, потеря эрекции		но пациент способен их контролировать.	
		1-	Наличие симптомов под сомнением (или не ясно, отличается ли данное проявление от обычного состояния).	
		0-	Не присутствуют.	
13.	<i>Другие симптомы, связанные с расстройством вегетативной нервной системы</i> К ним относятся сухость во рту, покраснение или бледность кожных покровов, потливость или головокружение	4-	Симптомы расстройства вегетативной нервной системы присутствуют почти все время и мешают в повседневной жизни и работе пациента.	
		3-	Иногда присутствует 1 или больше симптомов расстройства вегетативной нервной системы, что в определенной степени мешает пациенту в повседневной жизни и работе.	
		2-	Симптомы расстройства вегетативной нервной системы присутствуют, но пациент способен их контролировать.	
		1-	Наличие симптомов под сомнением (или не ясно, отличается ли данное проявление от обычного состояния).	
			0-	Не присутствуют.
14.	<i>Поведение во время интервью</i> Пациент может быть напряженным, беспокойным, нервничать, волноваться, дрожать, учащенно дышать, бледнеть или потеть. Оценка выносится на основании наблюдений	4-	Пациента переполняет чувство тревоги до такой степени, что, к примеру, его трясет.	
		3-	Пациент определенно встревожен.	
		2-	Пациент находится в умеренном состоянии тревожности.	
		1-	Непонятно, является ли пациент встревоженным.	
		0-	Пациент не кажется встревоженным.	

Интервью для шкалы оценки тревоги Гамильтона (SIGN-A)

Для получения информации, необходимой для оценки степени выраженности (серьезности) симптома, интервьюер должен оценить частоту возникновения симптома, уровень вызываемого дистресса, а также то, насколько выражены у пациента трудности в жизни, связанные с симптомом.

Для проведения такой оценки рекомендуется ставить следующие вопросы:

А. Отмечается ли у вас симптом каждый день? Если нет, отмечается ли у вас симптом большую часть времени?

Б. Насколько вас беспокоит симптом?

В. Насколько симптом мешает вам жить?

Начало интервью

Интервью начинается с введения, которое включает описание шкалы и цели исследования. Форма введения должна соответствовать специфическим особенностям пациента и диагностической ситуации. Например, при первичном исследовании специалист может сказать следующую фразу: *«Как вы знаете, мы определили ваше состояние как тревожное расстройство. Сейчас я собираюсь задать вам несколько вопросов о разных аспектах испытываемой вами тревоги. Ответы на них позволят нам насколько возможно точно определить серьезность тревожного состояния, имеющегося у вас. Мы проведем оценку тяжести тревоги на разных этапах лечения, чтобы определить, насколько помогает вам лечение».*

Данный пример не является универсальным сценарием. Интервьюер должен представить шкалу наиболее комфортным для данного конкретного пациента образом в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Подразумевается, что интервьюер уже провел общее диагностическое интервью (исследование) и в целом осведомлен об основных симптомах, имеющихся у пациента. Если это не так, то перед использованием шкалы оценки тревоги Гамильтона необходимо в течение 5-10 минут расспросить пациента об

особенностях его тревоги, беспокойства, физических симптомах, длительности и временной динамике (например, нарастает или убывает, либо находится на одном уровне с момента возникновения). Интервьюер также должен составить общее представление об испытываемом пациентом дистрессе, нарушениях в течение последней недели и причинах этого дистресса. Данная информация предоставит фон или рамки для проведения последующей оценки симптомов.

Учитывая различия в исследованиях, предполагается, что все оценки по шкале Гамильтона у пациентов с паническим расстройством будут относиться исключительно ко времени, когда отсутствовали эпизоды паники.

Диагностические вопросы интервью SIGN-A

п.1. Тревожное настроение

Каким было ваше настроение в последнюю неделю?

Были ли вы тревожны, нервозны?

Были ли вы расстроены?

Чувствовали, что может произойти что-то плохое?

Были чрезмерно чувствительны или раздражены?

Оценка п.1:

- 0- тревожное настроение отсутствует;
- 1- умеренно выраженные беспокойство или тревоги, определяемые только при расспросе; отсутствуют изменения в функционировании;
- 2- озабоченность мелкими событиями, периоды тревоги не превышают периодов ее отсутствия;
- 3- почти ежедневные эпизоды тревоги/беспокойства с нарушением повседневной активности; ежедневная озабоченность;
- 4- почти постоянная тревога; значительное нарушение ролевого функционирования.

п.2. Напряженность

Вы испытывали напряжение?

Вы легко пугаетесь?

Легко можете заплакать?

Быстро утомляетесь?

Испытывали ли вы дрожь или беспокойство, либо неспособность расслабиться?

Оценка п.2:

0- напряжение отсутствует;

1- в течение нескольких дней умеренное (незначительное) напряжение или редкие (например, 1-2) эпизоды чрезмерного испуга или неустойчивого настроения;

2- мышечное напряжение или утомляемость 50% времени или повторяющиеся (больше 2) эпизоды дрожи, чрезмерного испуга и т.д.;

3- почти ежедневное мышечное напряжение, утомляемость и/или беспокойство больше 75% времени или стойкие выраженные симптомы;

4- постоянное напряжение, беспокойство, возбуждение, неспособность расслабиться во время проведения интервью.

п.3. Страхи

Испытывали ли вы страх (навязчивый, фобический) перед ситуациями? Например, боялись ли вы темноты? Незнакомых людей? Остаться в одиночестве? Животных? Дорожного движения, транспорта? Толпы? Другие страхи?

Оценка п.3:

0- страхи отсутствуют;

1- умеренное (незначительное) фобическое беспокойство, которое не вызывает выраженного дистресса или нарушений в функционировании;

2- страхи вызывают дистресс или избегание одной или более ситуаций;

3- озабоченность страхами носит почти ежедневный характер (75% времени); пациент может нуждаться в сопровождении других при встрече с фобической ситуацией или событием;

4- страхи или избегание значительно влияют на функционирование; пациент может избегать различных ситуаций даже при наличии сопровождающих; агорафобия.

п.4. Бессонница

Каким был ваш сон на этой неделе?

Отмечались ли какие-нибудь трудности засыпания?

Были ли пробуждения ночью?

Отмечались ли ранние пробуждения с невозможностью последующего засыпания?

Чувствовали ли вы себя отдохнувшим утром?

Отмечали ли вы плохие, страшные сны или кошмары?

Оценка п.4:

- 0- нарушения сна отсутствуют;
- 1- умеренные (незначительные) нарушения сна (например, в течение 1-2 ночей трудности засыпания или кошмары);
- 2- несколько эпизодов нарушения сна, которые носят регулярный, но не постоянный характер (например, трудности засыпания в течение 1,5 часа, ночные кошмары или выраженная усталость, разбитость утром);
- 3- постоянные нарушения сна (большая часть времени), характеризующиеся трудностями засыпания (например, более одного часа) или сохранения сна, отсутствие состояния отдыха, неудовлетворенность сном или частые кошмары, усталость;
- 4- еженощные трудности засыпания или сохранения сна, или ежедневная выраженная усталость после пробуждения.

п.5. Трудности концентрировать внимание и запоминать

Отмечались ли у вас трудности концентрации внимания или запоминания предметов?

Оценка п.5:

- 0- трудности отсутствуют;
- 1- редкие эпизоды забывчивости или трудности концентрации, не вызывающие дистресс;
- 2- повторяющиеся эпизоды забывчивости или трудности концентрации, либо эпизоды достаточной интенсивности, чтобы вызвать периодически повторяющуюся озабоченность пациента;
- 3- постоянные нарушения концентрации внимания или памяти,

- затрудняющие выполнение повседневных дел;
- 4- значительные нарушения ролевого функционирования, обусловленные трудностями концентрации внимания.

п.6. Депрессивное состояние

Чувствовали ли вы подавленность, угнетенность?

Снижался ли интерес к окружающему?

Получаете ли вы удовольствие от общения с друзьями или от хобби?

Оценка п.6:

- 0- депрессивные симптомы отсутствуют;
- 1- случайные эпизоды умеренного (незначительного) сниженного, грустного или тоскливого настроения или снижение удовольствия от деятельности;
- 2- тоскливое или грустное настроение, либо снижение интереса 50% времени, нарушения настроения в целом не мешают функционированию;
- 3- постоянно угнетенное настроение или потеря удовольствия, нарушения настроения вызывают значительный дистресс у пациента или могут быть видны окружающим;
- 4- ежедневно выраженные депрессивные проявления со значительным нарушением ролевого функционирования.

п.7. Общие соматические симптомы: мышечные

Испытывали ли вы боль, онемение в мышцах?

Испытывали ли вы внезапные подергивания, судороги в мышцах?

Отмечалось ли у вас скрежетание зубами?

Отмечалось ли у вас изменение голоса?

Оценка п.7:

- 0- мышечные симптомы отсутствуют;
- 1- редкое появление 1-2 симптомов, без выраженного дистресса;
- 2- несколько симптомов, вызывающих незначительный дистресс, или один симптом, вызывающий умеренный дистресс;
- 3- симптомы присутствуют большую часть времени, симптомы ассоциированы с дистрессом от умеренного до выраженного и/или пациент предпринимает систематические попытки

контроля над симптомами путем ограничения активности или приема медикаментов;

4- ежедневные или почти ежедневные эпизоды появления симптомов, которые вызывают значительный дистресс и приводят к ограничению активности или повторным обращениям за медицинской помощью.

п.8. Общие соматические симптомы: органы чувств

Испытывали ли вы звон в ушах, нечеткость, расплывчатость зрения, приступы жара или холода, приступы слабости или ощущения покалывания, ползания мурашек?

(Для пациентов с паническим расстройством – возникают ли эти явления в периоды отсутствия панических атак?).

Оценка п.8: (ответы см. вопрос 7).

п.9. Симптомы сердечно-сосудистой системы

Отмечались ли у вас эпизоды учащенного сердцебиения или перебоев в области сердца?

Отмечались ли у вас боли в груди или ощущения падения в обморок?

(Для пациентов с паническим расстройством – возникают ли эти явления в периоды отсутствия панических атак?).

Оценка п.9: (ответы см. вопрос 7).

п.10. Респираторные симптомы

Испытывали ли вы трудности с дыханием? Например, давление или сжатие в груди, ощущение удушья, одышка?

(Для пациентов с паническим расстройством – возникают ли эти явления в периоды отсутствия панических атак?).

Оценка п.10: (ответы см. вопрос 7).

п.11. Симптомы желудочно-кишечного тракта

Отмечались ли у вас боли или дискомфорт в области желудка?

Тошнота или рвота?

Изжога или урчание в животе?

Послабления стула?

Запоры?

Чувство опускания желудка?

(Для пациентов с паническим расстройством – возникают ли эти явления в периоды отсутствия панических атак?).

Оценка п.11:

- 0- симптомы отсутствуют;
- 1- редкие и минимальные симптомы дискомфорта в области желудка, запоры или послабления стула, быстро проходящая тошнота;
- 2- эпизод рвоты или повторяющиеся эпизоды боли в животе, поноса, трудностей глотания и т.д.;
- 3- симптомы отмечаются большую часть времени, чрезмерно докучают пациенту, вызывают озабоченность в процессе еды, требуют наличия вблизи санузла или принятия медикаментов;
- 4- ежедневные или почти ежедневные эпизоды появления симптомов, которые вызывают значительный дистресс и приводят к ограничению активности или повторным обращениям за медицинской помощью.

п.12. Симптомы мочеполовой системы

Испытывали ли вы трудности мочеиспускания? Например, наблюдалось учащенное мочеиспускание?

Отмечались срочные позывы к мочеиспусканию с трудностями сдерживания?

Снизился ли у вас интерес к сексуальным отношениям?

Для женщин:

Отмечаете ли вы у себя регулярные менструальные циклы?

Наблюдались ли у вас изменения в способности к достижению оргазма?

Для мужчин:

Испытывали ли вы трудности по поводу наступления эрекции?

Отмечалась ли преждевременная эякуляция?

Оценка п.12:

- 0- симптомы отсутствуют;
- 1- редкие и минимально выраженные симптомы со стороны мочеиспускания или незначительные изменения сексуального

функционирования;

- 2- симптомы со стороны мочеиспускания отмечались несколько дней в течение недели, редкие нарушения сексуальной функции;
- 3- симптомы со стороны мочеиспускания или симптомы нарушений сексуальной сферы отмечаются большую часть времени, аменорея;
- 4- ежедневные симптомы со стороны мочеиспускания или симптомы нарушений сексуальной сферы, вызывающие дистресс и поиск медицинской помощи.

п.13. Другие симптомы, связанные с расстройством вегетативной нервной системы

Отмечалось ли у вас покраснение лица?

Побледнение лица?

Отмечались ли у вас головные боли, связанные с напряжением?

Возникало ли у вас ощущение, что руки покрываются «гусиной кожей», появлялось ли чувство, что на руках, задней поверхности шеи или голове поднимаются волосы, будто вы чего-то испугались?

(Для пациентов с паническим расстройством – возникают ли эти явления в периоды отсутствия панических атак?).

Оценка п.13:

- 0- симптомы отсутствуют;
- 1- редко отмечаются незначительно выраженные симптомы;
- 2- симптомы отмечались несколько раз в неделю и вызывали беспокойство;
- 3- симптомы отмечались почти ежедневно, вызывали состояние дистресса или озабоченность состоянием;
- 4- ежедневно появляющиеся симптомы, вызывающие состояние дистресса и нарушающие функционирование (например, ограничивающие активность).

п.14. Поведение во время интервью

Оценка поведения во время интервью: беспокойство, суетливость, неспособность расслабиться, изменения моторики,

тремор рук, появление морщин между бровями, напряженное выражение лица, частые вздохи, учащенное дыхание, побледнение лица, частые глотательные движения и т.д.

Оценка п.14:

- 0- симптомы не появлялись;
- 1- наличие 1-2 симптомов незначительной выраженности;
- 2- наличие нескольких симптомов незначительной интенсивности или 1 симптом умеренной интенсивности;
- 3- постоянное наличие симптомов в ходе интервью;
- 4- двигательное беспокойство (ажитация), гипервентиляция, трудности проведения интервью.

Шкала Гамильтона для оценки депрессии (HDRS)

Ф.И.О. _____ Пол _____ Возраст _____ Дата _____
 Диагноз _____

№	Признак	Критерий	
1.	Пониженное настроение (переживание печали, безнадежности, беспомощности, малоценности)	4-	пациент при общении вербальным и невербальным образом спонтанно выражает только эти чувства;
		3-	пациент выражает свои аффективные переживания невербальным образом (мимикой, голосом, готовностью к плачу и т.д.);
		2-	сообщает о своих переживаниях вербальным образом (рассказывает о них);
		1-	сообщает о своих переживаниях только при расспросе;
		0-	отсутствует;
2.	Чувство вины	4-	слышит голоса обвиняющего или унижающего содержания, испытывает угрожающие зрительные галлюцинации;
		3-	свое болезненное состояние расценивает как наказание, галлюцинации вины;
		2-	идеи вины и наказания за ошибки и грехоподобные поступки в прошлом;
		1-	идеи самоуничтожения, самоупреки, испытывает ощущение, что является причиной страдания других людей;
		0-	отсутствует;
3.	Суицидальные тенденции	4-	суицидальная попытка (любая серьезная суицидальная попытка оценивается в 4 балла);
		3-	суицидальные мысли, жесты, действия;
		2-	высказывает мысли о своей смерти или любые другие идеи о нежелании жить;
		1-	высказывает мысли о бессмысленности, малоценности жизни;
		0-	отсутствует;
4.	Трудности при засыпании	2-	ежедневные жалобы на трудности при засыпании;

№	Признак	Критерий	
		1-	периодические жалобы на трудности при засыпании в течение более чем получаса;
		0-	отсутствуют;
5.	Бессонница	2-	не спит в течение ночи (любое вставание с постели ночью, за исключением посещения туалета, оценивается в 2 балла);
		1-	жалуется на волнение, возбуждение и беспокойство в течение ночи;
		0-	отсутствует;
6.	Ранние пробуждения	2-	при пробуждении заснуть повторно не удается;
		1-	просыпается рано, но снова засыпает;
		0-	отсутствуют;
7.	Работа и деятельность	4-	неработоспособен по причине настоящего заболевания; в период пребывания в стационаре данный пункт оценивается в 4 балла, если больной не проявляет никакой активности, кроме обычных действий по обслуживанию себя, или испытывает трудности даже в этом;
		3-	фактическое снижение активности и продуктивности; в стационаре пункт оценивается в 3 балла, если пациент занят какой-либо деятельностью, кроме обычных действий по обслуживанию себя, не менее 3 часов в день;
		2-	потеря интереса к профессиональной деятельности, работе и развлечениям, определяемая прямо по жалобам пациента или косвенно по степени проявляемого им безразличия, нерешительности и колебаниям (ощущение, что он должен заставлять себя работать и заниматься чем-либо);
		1-	ощущения усталости, слабости и неспособности, имеющие отношение к активности, работе или развлечениям;
		0-	трудностей не испытывает;
8.	Заторможенность (замедленность мышления и речи,	3-	полный ступор;
		2-	трудности в проведении беседы;
		1-	незначительная заторможенность в

№	Признак	Критерий	
	трудности при концентрации внимания, снижение двигательной активности)		беседе;
		0-	темп мышления и речи без изменений;
9.	Возбуждение	4-	заламывает руки, кусает ногти, губы, рвет волосы;
		3-	двигательное беспокойство, невозможность оставаться на одном месте;
		2-	«игра руками, волосами»;
		1-	беспокойство, суетливость;
		0-	отсутствует;
10.	Тревога психологическая	4-	выражает тревогу без расспроса;
		3-	признаки тревоги видны в мимике и речи;
		2-	беспокойство по незначительным поводам;
		1-	субъективное напряжение и раздражительность;
		0-	отсутствует;
11.	Тревога соматическая (физиологические проявления тревоги: чрезмерная активность вегетативной нервной системы, нервозность, нарушения пищеварения, желудочные спазмы, отрыжка, диарея, сердцебиение, гипервентиляция, парестезии, потливость, приливы, дрожь, головная боль, частое мочеиспускание). Избегать расспроса о возможных побочных эффектах фармакотерапии	4-	инвалидизирующая;
		3-	тяжелая;
		2-	средняя;
		1-	легкая;
		0-	отсутствует;

№	Признак	Критерий	
	(например, сухость во рту, запоры)		
12.	Желудочно-кишечные соматические симптомы	2-	испытывает трудности в еде без побуждения со стороны других; заметное снижение аппетита и приема пищи;
		1-	аппетит снижен, но процесс еды без поощрения со стороны окружающих; прием пищи сохранен;
		0-	отсутствуют;
13.	Общие соматические симптомы	2-	отчетливая выраженность какого-либо соматического симптома оценивается в 2 балла;
		1-	ощущение тяжести в конечностях, спине, голове, боли в спине, голове, мышечные боли; потеря энергии и усталость;
		0-	отсутствуют;
14.	Расстройства сексуальной сферы (потеря либидо, нарушения сексуальных проявлений, нарушения менструаций)	2-	тяжелые;
		1-	умеренные;
		0-	отсутствуют;
15.	Ипохондрические расстройства	4-	ипохондрические галлюцинации;
		3-	частые жалобы, призывы о помощи;
		2-	озабоченность своим здоровьем;
		1-	соматическая фиксация (на своем теле)
		0-	отсутствуют;
16.	Потеря веса	3-	не оценивалась;
		2-	установленная потеря веса;
		1-	вероятная потеря веса, ассоциированная с настоящим расстройством;
		0-	потери веса не наблюдалось;
17.	Отношение к своему заболеванию	2-	полностью отрицает наличие расстройства
		1-	признает, что болен, но связывает причины заболевания с плохим питанием, климатом, перегрузками на работе, вирусной инфекцией, необходимостью отдохнуть и т.д.
		0-	считает себя больным депрессией;

№	Признак	Критерий	
18.	Суточные колебания состояния (по пунктам А и Б)	А. Отметить, когда наблюдается ухудшение состояния: утром или вечером. Если колебания отсутствуют, то указать – нет:	
		2-	вечером;
		1-	утром;
		0-	состояние не меняется;
		Б. Если колебания имеются, уточнить их выраженность:	
		2-	выраженные;
		1-	слабые;
19.	Деперсонализация и дереализация (чувство нереальности, нигилистические переживания)	4-	инвалидизируют;
		3-	сильно выражены;
		2-	умеренно выражены;
		1-	легко выражены;
		0-	отсутствуют;
20.	Параноидные симптомы	3-	галлюцинации отношения и преследования;
		2-	идеи отношения;
		1-	подозрительность;
		0-	отсутствуют;
21.	Обсессивно-компульсивные расстройства	2-	тяжелые;
		1-	умеренные.

Структурированное интервью для шкалы оценки депрессии Гамильтона

Инструкция для специалиста

«Первый вопрос по каждому оцениваемому пункту должен задаваться в точном соответствии с текстом интервью. Вопросы, следующие за первым, предназначены для дальнейшего или дополнительного прояснения симптома. Эти вопросы задаются до тех пор, пока вы не сможете с уверенностью оценить соответствующий пункт. Вы можете самостоятельно дополнить список вопросов для того, чтобы получить исчерпывающую информацию о симптоме. Если ответ на определенный вопрос уже известен, достаточно попросить пациента подтвердить полученные сведения (например, «Вы сказали, что...»), отметить соответствующий пункт и продолжать интервью. Заключительные баллы по каждому пункту должны отражать оценку симптома и соотношение между степенью его выраженности и частотой проявления.

Имейте в виду, что пациенты с хроническими симптомами могут быть не в состоянии распознать период нормального состояния или же могут назвать «депрессивность» своим обычным состоянием. Тем не менее, в данных случаях уровень депрессии не должен оцениваться как «нормальный» (т.е. отметка в 0 баллов)».

Вступление: Я задам вам ряд вопросов, которые относятся к последним 7 дням.

Как вы чувствовали себя с ... (дня недели)?

Для амбулаторных больных:

Вы работали? Если нет: Почему?

п.1. Депрессивное настроение (чувство печали, безнадежности, беспомощности, никчемности)

Какое у вас было настроение в течение последних 7 дней (по сравнению с тем временем, когда вы чувствовали себя хорошо)?

Испытывали ли вы чувство уныния или подавленности?

Грусти? Безнадежности? Беспомощности? Никчемности?

Если да:

Попробуйте описать это чувство; на что оно похоже лично

для вас?

Насколько сильно оно выражено?

Случалось ли вам плакать последние 7 дней?

Что вы испытывали при мысли о будущем (оптимизм/пессимизм)?

Легче ли вам, когда вас кто-то поддерживает/подбадривает?

Считаете ли вы, что дела пойдут лучше, все наладится, устроится?

В случае депрессии:

За прошедшие 7 дней, когда случалось нечто хорошее, даже если это была какая-нибудь мелочь, ваше настроение поднималось?

Как долго продолжался этот период приподнятого настроения?

Случалось ли что-то, что должно было бы поднять вам настроение, однако не поднимало?

На протяжении последних 7 дней как часто вы испытывали такие переживания? Каждый день? Весь день?

Оценка п.1:

0- Отсутствует.

1- Сообщает о своем депрессивном настроении только при расспросе (эпизодически, легкая депрессия).

2- Спонтанно сообщает о своем депрессивном настроении вербально (стойкое, депрессия от легкой до умеренной).

3- Выражает свое депрессивное настроение невербально: мимикой, позой, интонацией, готовностью заплакать (стойкое, депрессия от умеренной до выраженной).

4- Спонтанно выражает вербально и невербально практически только эти чувства (стойкая, крайне выраженная депрессия, сопровождающаяся отчаянием и плаксивостью).

При баллах от 1 до 4 спросить: Как долго вы так себя чувствуете?

п.2. Чувство вины

Испытывали ли вы чувство недовольства собой на протяжении последних 7-ми дней, такое чувство, будто сделали что-то неправильно или что подвели кого-то?

Если да:

Какие у вас возникали мысли?

Было ли это чувство сильнее, чем то, что вы считаете для себя нормой?

Какие чувства вы испытывали по отношению к самому себе за прошедшие 7 дней?

Не замечали ли вы, что на протяжении последних 7-ми дней ваша самооценка упала?

Как бы вы оценили ваши достоинства как личности по сравнению с другими людьми?

Испытывали ли вы чувство вины в связи с чем-то сделанным или несделанным?

Касается ли это событий, произошедших давно?

Испытываете ли вы такое чувство, будто вас наказывают?

Нет ли у вас мыслей, что вы каким-то образом сами навлекли на себя (текущее депрессивное состояние)?

В случае тяжелой депрессии:

Слышались ли вам голоса на протяжении последних 7-ми дней? Бывали ли видения?

Если да: Расскажите мне, пожалуйста, о них.

Оценка п.2:

0- Отсутствует.

1- Самоуничижение; чувство, что подвел кого-то (или только чувство вины за снизившуюся работоспособность).

2- Идеи виновности или размышления о совершенных в прошлом ошибках или греховных поступках (чувство вины, угрызения совести или чувство стыда).

3- Считает, что настоящее заболевание является наказанием. Бредовые идеи виновности (выраженное всепоглощающее чувство вины).

4- Обвиняющие или осуждающие вербальные галлюцинации и/или угрожающие зрительные галлюцинации.

п.3. Суицидные тенденции

Бывали ли у вас на протяжении последних 7-ми дней мысли о том, что жить не стоит?

Думали ли вы о том, что лучше бы умереть?

Не было ли мыслей о том, чтобы как-то покалечить себя или убить?

Если да:

О чем именно вы думали?

Как часто вас посещают подобные мысли?

Как долго они присутствуют?

Думали ли вы о каком-нибудь плане на протяжении последних 7-ми дней?

Пытались ли вы как-либо причинить себе вред, или предпринимали ли вы какие-либо шаги с целью покончить с собой?

Оценка п.3:

0- Отсутствуют.

1- Чувствует, что жить не стоит.

2- Хотел бы умереть или мысли о возможности собственной смерти.

3- Суицидные высказывания или жесты.

4- Попытки суицида.

п.4. Ранняя бессонница (трудности при засыпании)

Давайте теперь поговорим о том, как вы спите.

В какое время вы обычно засыпали и просыпались до того, как у вас началась депрессия?

В котором часу вы засыпали и просыпались в течение последних 7-ми дней?

Трудно ли вам было заснуть вечером?

(Сколько времени вам требовалось, чтобы уснуть, после того как вы ложились спать?).

Сколько ночей вам было трудно заснуть за последние 7 дней?

Оценка п.4:

0- Нет трудностей при засыпании.

1- Жалобы на эпизодические трудности засыпания (т.е. более получаса, две-три ночи).

2- Жалобы на постоянные трудности засыпания (т.е. более получаса, четыре ночи или чаще).

п.5. Средняя бессонница (прерывистый сон)

Просыпались ли вы посреди ночи в течение последних 7-ми дней?

Если да:

Вставали ли вы с постели?

Что делали? (Только для того, чтобы сходить в туалет?)

Удавалось ли вам снова уснуть, когда вы ложились обратно в постель?

Как долго вы бодрствовали?

Сколько таких ночей было за последние 7 дней?

Если пациент не страдает от бессонницы:

Бывали ли ночи, когда вы спали беспокойно или поверхностно?

Оценка п.5:

0- Нет трудностей

1- Жалобы на беспокойный поверхностный ночной сон (или эпизодические проблемы, т.е. две-три ночи, более получаса).

2- Ночные пробуждения – учитываются любые случаи, когда пациент покидает постель (за исключением посещения туалета) (часто, т.е. четыре ночи или чаще, более получаса).

п.6. В котором часу вы просыпались по утрам в течение последних 7 дней?

Если рано:

Вы встаете по будильнику или просыпаетесь сами?

В котором часу вы просыпаетесь обычно (т.е. когда чувствуете себя здоровым)?

Сколько раз вы просыпались рано утром за прошедшие 7 дней?

Можете ли снова заснуть?

Оценка п.6:

0- Нет трудностей.

1- Пробуждение в ранние часы с последующим засыпанием (эпизодически, т.е. две-три ночи, полчаса или более).

2- Не может уснуть, если встал с кровати (часто, т.е. четыре ночи или чаще, полчаса или более).

п.7. Работа и другая деятельность

Как вы проводили время последние 7 дней (в свободное от работы время)?

Является ли это для вас нормой?

Вам было интересно заниматься (указанными делами) или вам приходилось заставлять себя заниматься этими делами?

Как бы вы описали ваш уровень интереса и мотивацию в выполнении повседневных дел?

Не прекратили ли вы заниматься тем, чем обычно занимались раньше? (Как насчет увлечений?) *Если да*: Почему?

Сколько примерно часов в день вы занимаетесь делами, которые вам интересны?

Есть ли что-то, чего вы с нетерпением ожидаете?

Было ли вам весело в течение последних 7-ми дней?

Если нет: Получили ли вы удовольствие от чего-либо (еда, кинофильм, время, проведенное с друзьями)?

Если да: Было ли удовольствие, которое вы испытывали, таким же, как обычно по интенсивности?

Если работает (в т.ч. вне дома или надомная работа): Способны ли вы были выполнять свой обычный объем работы?

Оценка п.7:

0- Трудностей не испытывает.

1- Мысли и чувство неспособности к деятельности, усталости или слабости в отношении работы или хобби (легкое снижение интересов или чувства удовольствия; отчетливое ухудшение функционирования отсутствует).

2- Утрата интереса к деятельности, к хобби или к работе – сообщает непосредственно или выражает косвенно через безразличие, нерешительность и колебания в ответах (пациент осознает, что вынужден заставлять себя что-либо делать или работать; отчетливое снижение интересов, чувства удовольствия или функционирования).

3- Снижение активности и продуктивности (значительное снижение интересов, чувства удовольствия или функционирования).

4- Прекратил работать вследствие болезни (неработоспособен или недееспособен вследствие болезни, полная потеря

интересов).

п.8. Заторможенность (замедленный темп мышления и речи; плохая концентрация внимания; сниженная двигательная активность)

Замечали ли вы в течение последних 7-ми дней, что ваши мысли, речь или движения заторможены?

Отмечали ли это окружающие?

Оценка п.8 (должна быть основана на наблюдении за больным исключительно в процессе интервью):

0- Нормальный темп мышления и речи.

1 - Легкая заторможенность в ходе интервью (или легкая психомоторная заторможенность).

2 - Заметная заторможенность в ходе интервью (т.е. умеренная, испытывает некоторые трудности во время интервью, заметные паузы и замедленность мышления).

3 - Заторможенность, затрудняющая интервью (психомоторная заторможенность тяжелой степени, большие трудности во время интервью, очень длинные паузы).

4 - Полный ступор (чрезвычайно сильная заторможенность; ступор; проведение интервью едва ли возможно).

п.9. Напряжение

Не заметили ли вы за собой за прошедшие 7 дней беспокойства или суетливости?

Не заметили ли вы, что не можете усидеть на месте или испытываете потребность передвигаться?

Оценка п.9 (должна быть основана на наблюдении за больным исключительно в процессе интервью):

0-Отсутствует (нормальные, естественные движения).

1- Суетлив.

2-«Играет» руками, тербит волосы и т.д.

3-Ерзает, непоседлив.

4- Заламывает руки, грызет ногти, вырывает волосы, кусает губы (проведение интервью невозможно).

п.10. Психическая тревога

Чувствовали ли вы себя особо напряженным или раздражительным в течение последних 7-ми дней?

Если да: Это напряжение или раздражение превышает привычный для вас уровень?

Можно ли сказать, что вы спорили чаще обычного или проявляли нетерпеливость?

Не заметили ли вы, что сердитесь на других без явной на то причины? Чаще, чем это вам свойственно?

Сколько всего времени это длилось на протяжении последних 7 дней?

Испытывали ли вы в течение последних 7-ми дней сильную тревогу, нервозность или раздражительность? Как долго это длилось?

Беспокоились ли вы по таким пустякам, которые обычно вас не очень волновали раньше?

Если да: Приведите пример, пожалуйста.

Оценка п.10:

0 - Отсутствует.

1 - Субъективное напряжение и раздражительность (легкое, эпизодическое).

2 - Беспокойство по малейшему поводу (умеренное причиняет определенный дистресс, или чрезмерное беспокойство о действительных проблемах).

3 - Очевидные проявления тревоги в мимике и в речи (значительно выраженное ухудшение функционирования вследствие тревоги).

4 - Страхи выражаются спонтанно (инвалидизирующие симптомы).

п. 11. Тревога соматическая

Если у Вас отмечались какие-либо физические расстройства из списка, который я сейчас зачитаю, сообщите мне, пожалуйста, об этом.

Зачитать список

Желудочно-кишечный тракт: сухость во рту, метеоризм, несварение желудка, запоры, диарея, желудочный спазм,

отрыжка.

Сердечно-сосудистая система: учащенное сердцебиение, головные боли.

Дыхательная система: гипервентиляция, тяжелое дыхание, затруднение дыхания, потливость.

ДРУГОЕ: дрожь, звон в ушах, нечеткость зрения, попеременное ощущение жара и холода, боль в груди, частое мочеиспускание.

Для каждого текущего расстройства, указанного пациентом, уточнить:

Насколько сильно вас беспокоило указанное расстройство в течение последних 7-ми дней?

Насколько плохо вам было в связи с этим? Как долго оно длилось, часто ли повторялось?

Примечание: жалобы, напрямую связанные с соматическими расстройствами, отраженными в медицинской документации, не оцениваются.

Оценка п.11 по степени выраженности:

0- Отсутствует.

1- Легкая (симптом(ы) проявляется(ются) лишь изредка, нет дисфункции, минимальный дистресс).

2- Умеренная (симптом(ы) более стойкий(ие) или препятствующий(ие) обычной деятельности, умеренный дистресс).

3- Выраженная (значительное ухудшение функционирования).

4- Инвалидизирующая.

п.12. Желудочно-кишечные соматические симптомы

Как у вас с аппетитом в течение последних 7-ми дней? Если сравнить с вашим обычным аппетитом?

Если хуже: Насколько хуже обычного?

Приходилось ли вам заставлять себя есть?

Приходилось ли другим людям заставлять вас есть?

Пропускали ли вы приемы пищи?

Не заметили ли вы, что едите больше обычного? Каждый день?

Не заметили ли вы, что больше съедаете за

завтраком/обедом/ужином?

Не заметили ли вы, что перекусываете чаще или съедаете больше между завтраком и обедом/обедом и ужином?

Испытывали ли вы необычно сильное желание поесть? Были ли случаи, когда вы ели неумеренно и не могли остановиться?

Оценка п.12:

0 - Отсутствуют.

1 - Потеря аппетита, но прием пищи осуществляется без поощрения/принуждения (аппетит несколько хуже, чем обычно).

2 - Проблемы с приемом пищи без принуждения (или аппетит значительно хуже, чем обычно).

п.13. Общие соматические симптомы

Как у вас с энергией в течение 7-ми дней?

В случае пониженной энергии:

Вы чувствовали себя уставшим? Сколько времени в день?

Насколько уставшим вы себя чувствовали?

В течение последних 7-ми дней у вас бывали боли? (в спине, головные или мышечные боли?)

Сколько времени в целом у вас были боли? Насколько сильно болело?

На протяжении последних 7-ми дней не было ли у вас ощущения тяжести, будто бы к вашим ногам и рукам привязаны гири? Сколько дней это длилось? Сколько времени?

Мешают ли эти симптомы вашей повседневной деятельности?

Оценка п.13:

0 - Отсутствуют.

1 - Тяжесть в конечностях, в спине, в голове. Боли в спине, головные и мышечные боли. Утрата энергии и повышенная утомляемость (некоторое снижение энергии; лёгкая, преходящая утрата энергии или мышечные боли/тяжесть).

2 - Любые резко выраженные симптомы (стойкое, значительное снижение энергии или мышечные боли/тяжесть).

п.14. Расстройства половой сферы

Иногда во время депрессии или тревоги люди теряют

интерес к сексу.

Что бы вы сказали об интересе к сексу в течение последних 7 дней? (Я спрашиваю не о реальной сексуальной активности, а именно о вашем интересе к сексу.)

Думали ли вы о сексе на этой неделе?

Что-нибудь изменилось в вашем отношении к сексу (по сравнению с тем периодом, когда вы чувствовали себя хорошо)?

Если да: Является ли это необычным для вас по сравнению с тем временем, когда вы чувствуете себя хорошо? (Слегка уменьшился или значительно уменьшился?)

Оценка п.14 по степени выраженности:

0 - Отсутствуют.

1 - Легкие (некоторое снижение полового влечения).

2 - Выраженные (значительное снижение полового влечения).

п.15. Ипохондрия

В течение последних 7-ми дней насколько сильно вы были сосредоточены на своем физическом здоровье или на том, как функционирует ваш организм (по сравнению с тем, как вы относитесь к этому обычно)?

Беспокоили ли вас мысли о том, что вы больны или заболеваете каким-то телесным недугом? Вы действительно были сильно озабочены этим?

Вы часто жалуетесь на свое физическое состояние?

Не заметили ли вы, что обращаетесь за помощью в делах, которые вы на самом деле могли бы сделать сами?

Если да: Приведите пример. Как часто это происходило?

Оценка п.15:

0- Отсутствует (отсутствие неуместной обеспокоенности или же врачам удалось полностью успокоить).

1- Поглощенность собой (своим телом, некоторая необоснованная обеспокоенность здоровьем или слегка обеспокоен, вопреки мнению врачей).

2- Озабоченность здоровьем (чрезмерно беспокоится о своем здоровье или убежден в наличии конкретного заболевания, несмотря на разубеждение врачей).

3- Частые жалобы, призывы о помощи и т.д. (убежден в наличии

соматической болезни, не подтверждаемой врачами; преувеличенные или неправдоподобные представления о теле и физическом здоровье).

- 4- Ипохондрический бред (например, кажется, что части тела гниют или отмирают; редко бывает у амбулаторных пациентов).

п.16. Потеря веса в течение последних 7-ми дней

Не похудели ли вы с тех пор, как у вас ухудшилось состояние (началась депрессия)?

Если да: Потеряли ли вы в весе в течение последних 7-ми дней? (Было ли это связано с подавленным настроением?)
Насколько вы похудели?

Если не уверен: Вам не кажется, что одежда стала вам велика?

Насколько изменился ваш вес в течение последних 14 дней?

При последующих опросах: Не прибавили ли вы в весе?

Если да: Насколько?

Оценка п.16:

- 0 - Потеря веса отсутствует или не вызвана настоящим заболеванием.
1 - Вероятная потеря веса в связи с текущей депрессией.
2 - Явная (со слов пациента) потеря веса в связи с депрессией.

п.17. Критика к расстройству

Оценка п.17 основана на наблюдении за пациентом в процессе интервью:

- 0- Признает себя депрессивным и больным, или в настоящее время признаки депрессии отсутствуют.
1- Признает себя больным, однако причину болезни видит в плохом питании, чрезмерной рабочей нагрузке, вирусной инфекции, неудовлетворенной потребности в отдыхе и т.д. (отрицает наличие болезни, но признает, что, возможно, болен, например, «Со мной все в порядке, но окружающие считают иначе»).
- 2- Отрицает наличие болезни (полное отрицание болезни, например, «У меня нет депрессии, со мной все в порядке»).

Шкала Монтгомери-Асберга для оценки депрессии (MADRS)

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____
Диагноз _____

1. Наблюдаемая печаль

- 0 печаль отсутствует;
- 1
- 2 выглядит удрученным, но легко отвлекается;
- 3
- 4 печальный и несчастный большую часть времени;
- 5
- 6 выглядит печальным постоянно, чрезвычайно подавлен и несчастен.

2. Высказываемая печаль

- 0 редкая печаль, обусловленная обстоятельствами;
- 1
- 2 печальный, но легко отвлекается;
- 3
- 4 преобладают печальные или мрачные чувства, настроение определяется влиянием внешних (неблагоприятных) обстоятельств;
- 5
- 6 постоянная печаль, страдание или отчаяние.

3. Внутреннее напряжение

- 0 спокоен; лишь мимолетное внутреннее напряжение;
- 1
- 2 редкое чувство внутреннего дискомфорта;
- 3
- 4 постоянное ощущение внутреннего напряжения или паники, с которыми пациент справляется с известным трудом;
- 5
- 6 жестокий ужас или мучение, непреодолимая паника.

4. Ухудшение сна

- 0 спит как обычно;
- 1
- 2 малозаметные трудности засыпания, слегка нарушенный или прерывистый сон;
- 3
- 4 сон нарушен, по крайней мере, в течение двух часов;
- 5
- 6 менее чем двух- или трехчасовой сон.

5. Нарушение аппетита

- 0 нормальный или повышенный аппетит;
- 1
- 2 немного пониженный аппетит;
- 3
- 4 отсутствие аппетита, пища лишена вкуса;
- 5
- 6 питается по принуждению.

6. Трудности концентрации

- 0 отсутствуют;
- 1
- 2 редкое затруднение внимания;
- 3
- 4 трудности концентрации, неотвязные мысли, мешающие читать или поддерживать разговор;
- 5
- 6 неспособность читать, большие трудности в беседе.

7. Усталость

- 0 трудности в начале деятельности сомнительны, вялости нет;
- 1
- 2 затруднение начать активную деятельность;
- 3
- 4 трудности начать рутинные действия, сопряженные с затратой сил;
- 5
- 6 сильная вялость, неспособность делать хоть что-нибудь без помощи.

8. Неспособность испытывать чувства

- 0 нормальный интерес к окружающему и людям;
- 1
- 2 снижение способности получать удовольствие от обычных интересов;
- 3
- 4 низкий интерес к окружающему, снижение чувств к друзьям и близким;
- 5
- 6 явления эмоционального паралича, неспособность испытывать гнев, горе или удовольствие, мучительное отсутствие чувств к родственникам и друзьям.

9. Пессимистические мысли

- 0 отсутствуют;
- 1
- 2 непостоянные идеи неудачливости, самоупрек или самоосуждение;
- 3
- 4 повторяющееся самообвинение или ясные, но рациональные идеи вины или греховности, нарастающий пессимизм в отношении будущего;
- 5
- 6 бред гибели или неискупимого греха, абсурдное и непоколебимое самообвинение.

10. Суицидальные мысли

- 0 получает удовольствие от жизни или воспринимает ее такой, какая она есть;
- 1
- 2 усталость от жизни, мимолетные суицидальные мысли;
- 3
- 4 возможная выгода от смерти, общепринятые суицидальные мысли, суицид рассматривается как возможное решение, но без специальных планов и целей;
- 5
- 6 явные суицидальные намерения (если представится случай), активная подготовка к самоубийству.

ГЛАВА 2

ОПРОСНИКИ И ШКАЛЫ ОЦЕНКИ ПРЕДБОЛЕЗНЕННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

2.1 Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)

Шкала состоит из 35 утверждений, каждое из которых имеет весовой коэффициент, отражающий диагностическую силу данного утверждения. Кроме того, УН включает шкалу неискренности из 10 утверждений. Все 45 утверждений опросника отобраны из банка утверждений ММРІ.

Цель методики состоит в оценке уровня невротизации испытуемого. Состояние невротизации (невротичности) концептуально сходно с понятием «нейротизма» у Г. Айзенка. Состояние невротизации включает достаточно выраженное эмоциональное напряжение, ощутимый психологический и физический дискомфорт, ощущение трудности совладания с проблемами, сниженный контроль над эмоциями, беспокойство, тревожность, утомляемость, раздражительность, признаки перевозбуждения вегетативной нервной системы, нерезко выраженные нарушения сна. Высокий уровень невротизации предрасполагает к развитию клинически выраженных невротических расстройств или депрессии.

Обработка и интерпретация результатов исследования

В соответствии с ключами (таблица 2.1) проводится подсчет набранных испытуемым баллов. При этом ответы по шкале неискренности принимаются за 1 балл. Ответы на пункты основной шкалы невротизации оцениваются в соответствии с указанными весовыми коэффициентами. Общая оценка по шкале невротизации выводится путем суммирования весовых коэффициентов. Полученные оценки по шкалам неискренности и невротизации сопоставляются с диагностическими критериями.

Диагностические критерии УН

Шкала неискренности

Оценка по шкале более 5 баллов свидетельствует о недостоверности результатов исследования.

Шкала невротизации

Уровни невротизации для мужчин (диапазон значений от -98 до +84):

- очень высокий уровень -41 балл и меньше;
- высокий уровень от -21 до -40;
- повышенный уровень от -11 до -20;
- неопределенный уровень от -10 до +10;
- пониженный уровень от +11 до +20;
- низкий уровень от +21 до +40;
- очень низкий уровень от +41 балл и больше.

Уровни невротизации для женщин (диапазон значений от -103 до +133):

- очень высокий уровень -81 балл и меньше;
- высокий уровень от -41 до -80;
- повышенный уровень от -21 до -40;
- неопределенный уровень от -20 до +10;
- пониженный уровень от +11 до +40;
- низкий уровень от +41 до +80;
- очень низкий уровень от +81 балл и больше.

Таблица 2.1 – Ключи и весовые коэффициенты к методике УН

№ п/п	Мужчины		Женщины	
	Да	Нет	Да	Нет
1		Л		Л
2	+2	-1	+4	-2
3		+2		+4
4	-3	+2	-4	+5
5		Л		Л
6	-1	+2	-1	+4
7	-2	+1	-3	+1
8	-7	+2	-6	+3

№ п/п	Мужчины		Женщины	
	Да	Нет	Да	Нет
9	+2	-1		
10		Л		Л
11	-4	+1	-5	+2
12	-8	+1	-8	+2
13	-4	+4	-4	+4
14	+3	-2	+2	-1
15		Л		Л
16	-3	+4	-3	+6

№ п/п	Мужчины		Женщины	
	Да	Нет	Да	Нет
17			-2	+1
18	-2	+4	-2	+9
19	-3	+1	-6	+3
20		Л		Л
21	+4	-5	+4	-3
22	-3	+3	-4	+4
23	-3	+4	-3	+6
24	-4	+2	-3	+3
25		Л		Л
26	-3	+3	-2	+2
27	-5	+3	-4	+5
28	+1	-3	+2	-3
29		+1	-2	+3
30		Л		Л

№ п/п	Мужчины		Женщины	
	Да	Нет	Да	Нет
31	+3	-4	+4	-2
32	-2	+3	-2	+7
33	-6		-9	+1
34	-1	+2	-1	+4
35		Л		Л
36	-1	+3	-2	+7
37	-2	+3	-2	+4
38	-3	+4	-3	+6
39	-5	+3	-3	+4
40		Л		Л
41	+2	-3	+4	-4
42	+3	-1	+1	0
43	-1	+3	-1	+5
44	-2	+3	-3	+7
45		Л		Л

2.2 Тест нервно-психической адаптации (ТНА)

В основу данной методики положено представление о психической адаптации в виде континуальной шкалы (Гурвич И.Н., 1992 г.). На одном полюсе шкалы находится состояние психического здоровья, а на противоположном – состояние предболезни. Оценка, полученная испытуемым, определяет его положение на этом континууме.

Тест позволяет распределить испытуемых на 5 групп психического здоровья:

- 1 группа – здоровые;
- 2 группа – практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками;
- 3 группа – практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками;
- 4 группа – состояние предпатологии;

- 5 группа – признаки нервно-психической патологии.

Методика состоит из 26 утверждений, отражающих различные невротические проявления. Ответы градуированы по длительности проявлений на 5 уровней от «нет и никогда не было» (0 баллов) до «есть и было всегда» (4 балла).

Обработка и оценка результатов исследования

Обработка протокола исследования заключается в подсчете общей суммы набранных испытуемым баллов.

Оценка полученных результатов включает определение той группы психического здоровья, к которой относится данный испытуемый в соответствии с итоговым баллом.

Критерии отнесения к группам представлены ниже:

- 1 группа – сумма баллов менее 10;
- 2 группа – 11-20 баллов;
- 3 группа – 21-30 баллов;
- 4 группа – 31-40 баллов;
- 5 группа – более 40 баллов.

2.3 Опросник «Определение нервно-психического напряжения»(НПН)

Методика направлена на оценку предболезненных проявлений нервно-психического напряжения.

НПН состоит из 30 утверждений, представляющих собой признаки нервно-психического напряжения, которые можно разделить на три группы в зависимости от своей направленности:

- соматический дискомфорт
- психический дискомфорт
- общие признаки нервно-психического напряжения

Каждый пункт имеет три варианта ответа. Испытуемому предлагается выбрать вариант, который соответствует его состоянию.

Обработка и интерпретация полученных результатов

В каждом пункте опросника вариант А оценивается в 1 балл, вариант Б – в 2 балла, вариант С – 3 балла. Подсчитывается сумма набранных баллов. Максимальное количество баллов опросника равно 90, минимальное количество – 30.

В структуре интерпретации полученного результата выделяются три степени нервно-психического напряжения (НПН):

- первая степень НПН (относительная сохранность характеристик психического и соматического состояния) – менее 42 баллов;
- вторая степень НПН (ощущение подъема, готовности к работе и сдвиг в сторону симпатикотонии) – интервал 42-75 баллов;
- третья степень НПН – дезорганизация психической деятельности и снижение продуктивности деятельности – более 75 баллов.

2.4 Шкала безнадежности

Шкала разработана А. Беком и соавт. и предназначена для оценки оптимистичности-пессимистичности жизненной ориентации личности. Методика содержит 20 утверждений, касающихся будущего испытуемых. Одиннадцать из этих утверждений относятся к эмоции безнадежности, девять других касаются противоположной эмоции – надежды. Испытуемому предлагается оценить каждый пункт в дихотомическом формате «верно/неверно».

Шкала безнадежности нашла широкое применение в оценке суицидального риска, поскольку переживание безнадежности высоко коррелирует с суицидальными действиями.

Обработка и оценка результатов исследования

Подсчитывается суммарная оценка по шкале. При этом ответы на пункты об эмоции безнадежности оцениваются в 1 балл, когда испытуемый ответил «верно», а ответы об эмоции надежды получают 1 балл в случае ответа «неверно». Для

удобства можно пользоваться таблицей 2.2.

Таблица 2.2 – Оценки пунктов шкалы безнадёжности

№	Ответ	Балл	№	Ответ	Балл
01	НЕВЕРНО	1	11	ВЕРНО	1
02	ВЕРНО	1	12	ВЕРНО	1
03	НЕВЕРНО	1	13	НЕВЕРНО	1
04	ВЕРНО	1	14	ВЕРНО	1
05	НЕВЕРНО	1	15	НЕВЕРНО	1
06	НЕВЕРНО	1	16	ВЕРНО	1
07	ВЕРНО	1	17	ВЕРНО	1
08	НЕВЕРНО	1	18	ВЕРНО	1
09	ВЕРНО	1	19	НЕВЕРНО	1
10	НЕВЕРНО	1	20	ВЕРНО	1

Интерпретация заключается в оценке уровня выраженности состояния безнадёжности. Критерии оценки представлены ниже:

- 0-3 балла – безнадёжность не выявлена;
- 4-8 баллов – безнадёжность лёгкая;
- 9-14 баллов – безнадёжность умеренная;
- 15-20 баллов – безнадёжность тяжёлая.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 2

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К МЕТОДИКАМ, ОПИСАННЫМ В ГЛАВЕ 2 «ОПРОСНИКИ И ШКАЛЫ ОЦЕНКИ ПРЕДБОЛЕЗНЕННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ»

1. Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН).
2. Регистрационный бланк к методике УН.
3. Тест нервно-психической адаптации.
4. Опросник «Определение нервно-психического напряжения».
5. Шкала безнадёжности.

Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)

Инструкция

В опроснике содержится несколько десятков утверждений, касающихся состояния вашего здоровья и вашего характера. К опроснику приложен бланк ответов. Номера на бланке ответов соответствуют номерам утверждений опросника.

Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно по отношению к вам или не верно.

Если вы решили, что данное утверждение верно, поставьте знак (x) в графу «ДА» на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения.

Если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте знак (x) в графу «НЕТ» рядом с номером, соответствующим номеру утверждения. Если утверждение по отношению к вам бывает верно и неверно, выбирайте решение в соответствии с тем, что бывает чаще. Если утверждение по отношению к вам бывает верно или неверно в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время.

Всякое утверждение, которое вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

Внимательно следите за тем, чтобы ваши ответы на бланке соответствовали номерам утверждений.

Учтите, что при расшифровке результатов исследования содержание утверждений не учитывается. Вся дальнейшая обработка проводится по номеру, который имеет каждое утверждение, поэтому вы можете быть совершенно откровенны.

1. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

2. Я мало устаю.

3. Должен признаться, что временами я неразумно волновался из-за вещей, которые в действительности не имели значения.

В разных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывания, «ползание мурашек» или онемение.

5. Временами мне так и хочется выругаться.
6. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
7. Мой желудок сильно беспокоит меня.
8. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
9. Я люблю ходить на танцы.
10. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
11. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
12. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
13. Я замечаю, что мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
14. У меня гораздо меньше всяких опасений и страхов, чем у моих знакомых.
15. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
16. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
17. В наше время только наивные люди могут верить в загробную жизнь.
18. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
19. Раз в неделю или чаще меня безо всякой видимой причины внезапно будто обдает жаром.
20. В игре я предпочитаю выигрывать.
21. Большую часть времени я вполне доволен жизнью.
22. Работа стоит мне большого напряжения.
23. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
24. Часто у меня бывают сильные головные боли.
25. Иногда я бываю сердитым и злым.
26. В гостях я чаще сижу где-нибудь в сторонке или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

27. Приступы сильного возбуждения и взволнованности у меня бывают раз в неделю или даже чаще.

28. Боли в сердце или в груди у меня бывают очень редко (или не бывают совсем).

29. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.

30. Верно, что мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях.

31. Я вполне уверен в себе.

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

33. Почти каждую ночь меня мучают кошмары.

34. Временами моя голова работает как бы медленнее, чем обычно.

35. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

36. Иногда я бываю так возбужден, что мне трудно заснуть.

37. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.

38. Я часто предаюсь грустным размышлениям.

39. У меня мало уверенности в себе.

40. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

41. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.

42. Сейчас я чувствую себя лучше, чем когда-либо.

43. Временами я сам изматывал себя тем, что слишком много на себя брал.

44. Я почти все время испытываю чувство тревоги за кого-то или за что-то.

45. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

Регистрационный бланк к методике УН

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____
Возраст _____

№ пункта	да	нет	№ пункта	да	нет	№ пункта	да	нет
1			16			31		
2			17			32		
3			18			33		
4			19			34		
5			20			35		
6			21			36		
7			22			37		
8			23			38		
9			24			39		
10			25			40		
11			26			41		
12			27			42		
13			28			43		
14			29			44		
15			30			45		

Тест нервно-психической адаптации

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

В данном опроснике представлены явления, которыми психика человека, как правило, отвечает на трудные жизненные переживания.

Внимательно их прочитайте и отметьте, пожалуйста, в регистрационном бланке соответствующей колонке символом «х» наличие этих явлений у вас:

Есть и было всегда – 4

Есть уже длительное время – 3

Появилось в последнее время – 2

Было в прошлом, но сейчас нет – 1

Нет и не было – 0

№	Утверждение	0	1	2	3	4
1.	Бессонница, расстройство сна.					
2.	Ощущение, что окружающие люди относятся к вам недоброжелательно.					
3.	Головные боли.					
4.	Изменение настроения без видимых причин.					
5.	Боязнь темноты.					
6.	Быстрая утомляемость, чувство усталости.					
7.	Неуверенность в себе, в своих силах.					
8.	Сильное чувство вины.					
9.	Опасение по поводу возможного возникновения тяжелого заболевания.					
10.	Боязнь находиться одному в помещении или на улице.					
11.	Опасение покраснеть «на людях».					
12.	Трудности в общении с людьми.					
13.	Беспричинный и необоснованный страх за себя, за других людей, боязнь каких-либо ситуаций.					
14.	Дрожание рук, ног, всего тела.					
15.	Невозможность сдерживать проявления своих чувств.					

№	Утверждение	0	1	2	3	4
16.	Сниженное, плохое или подавленное настроение.					
17.	Учащенное сердцебиение.					
18.	Беспричинная, необоснованная тревога, предчувствие, что может произойти что-то неприятное.					
19.	Безразличие ко всему происходящему.					
20.	Повышенная раздражительность, вспыльчивость.					
21.	Повышенная потливость.					
22.	Чувство общей слабости, вялости.					

Опросник «Определение нервно-психического напряжения»

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Заполните правую часть бланка, отмечая знаком «+» те строки, содержание которых соответствует особенностям вашего состояния в настоящее время.

Утверждения	Ответ
1. Наличие физического дискомфорта	
А. Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений.	
Б. Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе (не причиняющие беспокойства).	
В. Наличие многочисленных разнообразных неприятных ощущений, причиняющих беспокойство, мешающих работе, деятельности.	
2. Наличие болевых ощущений	
А. Полное отсутствие каких-либо болей.	
Б. Болевые ощущения появляются лишь изредка, быстро исчезают и не мешают работе.	
В. Есть постоянные болевые ощущения, серьезно беспокоящие и мешающие работе.	
3. Температурные ощущения	
А. Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела.	
Б. Ощущение тепла, повышения температуры тела.	
В. Ощущение похолодания конечностей, чувство озноба.	
4. Состояние мышечного тонуса	
А. Обычный, неизменный мышечный тонус.	
Б. Умеренное повышение мышечного тонуса, чувство умеренного мышечного напряжения.	
В. Значительное мышечное напряжение, дрожание рук, подергивание (тик) мышц лица, губ, век.	
5. Координация движений	
А. Обычная, неизменная координация движений.	
Б. Повышение двигательной активности, увеличение скорости, точности, ловкости, координированности движений во время работы, письма.	

Утверждения	Ответ
В. Снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднение при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.	
6. Двигательная активность в целом	
А. Объемная, неизменная двигательная активность.	
Б. Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений.	
В. Резкое усиление общей двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, постоянное стремление двигаться, ходить, изменять положение тела.	
7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы	
А. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца.	
Б. Ощущение усиления сердечной деятельности, не привлекающее особого внимания и не мешающее работе.	
В. Наличие неприятных ощущений со стороны сердца – резкое сердцебиение, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в области сердца.	
8. Ощущения (и проявления) со стороны желудочно-кишечного тракта	
А. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе.	
Б. Единичные, быстро проходящие, не причиняющие беспокойства, не мешающие работе ощущения в животе – подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное «урчание» в животе.	
В. Выраженные неприятные ощущения в животе – боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.	
9. Проявления со стороны органов дыхания	
А. Отсутствие каких-либо ощущений.	
Б. Увеличение глубины и учащение дыхания, не причиняющие беспокойства и не мешающие работе.	
В. Значительные изменения дыхания – одышка, чувство недостаточности вдоха, «комочек в горле».	
10. Проявления со стороны выделительной системы	
А. Отсутствие каких-либо изменений.	
Б. Умеренная активизация выделительной функции – более частое, чем обычно, желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть).	
В. Резкое учащение позывов в туалет, трудность или невозможность воздержаться.	

Утверждения	Ответ
11. Состояние потоотделения	
А. Обычное потоотделение, без каких-либо изменений.	
Б. Умеренное усиление потоотделения.	
В. Появление обильного холодного пота.	
12. Состояние слизистой оболочки полости рта	
А. Обычное состояние, без каких-либо изменений.	
Б. Умеренное увеличение слюноотделения.	
В. Ощущение сухости во рту.	
13. Окраска кожных покровов	
А. Обычная окраска кожи лица, рук, шеи.	
Б. Покраснение кожи лица, рук, шеи.	
В. Побледнение кожи лица, рук, шеи, появление на коже «мраморного»(пятнистого) оттенка.	
14. Восприимчивость к внешним раздражениям, чувствительность	
А. Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность.	
Б. Умеренное повышение чувствительности, восприимчивости к внешним раздражениям, не отвлекающее от работы.	
В. Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.	
15. Чувство уверенности в себе, в своих силах	
А. Обычное состояние, отсутствие каких-либо изменений.	
Б. Повышение уверенности в себе, вера в успех.	
В. Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.	
16. Настроение	
А. Обычное, неизменное настроение.	
Б. Приподнятое, повышенное настроение, чувство подъема, приятногoудовлетворения деятельностью, работой.	
В. Сниженное настроение, чувство подавленности.	
17. Особенности сна	
А. Нормальный, обычный сон.	
Б. Крепкий, освежающий сон накануне.	
В. Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течении нескольких ночей, в том числе и накануне	
18. Особенности эмоционального состояния в целом	
А. Отсутствие каких-либо изменений в сфере чувств и эмоций.	
Б. Чувство озабоченности, ответственности, появление азарта, положительно окрашенной злости.	
В. Чувство страха, паники, отчаяния.	

Утверждения	Ответ
19. Помехоустойчивость	
А. Обычное состояние, без каких-либо изменений.	
Б. Повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей.	
В. Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при наличии отвлекающих раздражителей.	
20. Особенности речи	
А. Обычная, неизменная речь.	
Б. Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (граммотности, логичности).	
В. Нарушение речи – появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, слишком тихая речь.	
21. Общая оценка психического состояния	
А. Обычное, неизменное состояние.	
Б. Состояние внутренней собранности, повышенной готовности к работе, подъем душевных сил, мобилизованность, высокий психический тонус.	
В. Чувство усталости, безразличия, рассеянности, несобранности, апатии, снижение психического тонуса.	
22. Особенности памяти	
А. Обычная, неизменная память.	
Б. Улучшение памяти, легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент.	
В. Ухудшение памяти.	
23. Особенности внимания	
А. Обычное внимание, без каких-либо изменений.	
Б. Улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел.	
В. Ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на выполняемой работе, отвлекаемость.	
24. Сообразительность	
А. Обычная сообразительность, без каких-либо изменений.	
Б. Улучшение сообразительности, высокая находчивость.	
В. Растерянность, ухудшение сообразительности.	
25. Умственная работоспособность	
А. Обычная умственная работоспособность.	
Б. Повышение умственной работоспособности.	
В. Значительное снижение умственной работоспособности,	

Утверждения	Ответ
быстрая умственная утомляемость.	
26. Явление психического дискомфорта	
А. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний, связанных с психическим состоянием.	
Б. Единичные, слабо выраженные изменения психического состояния, не мешающие работе и не причиняющие беспокойства, чувство психического комфорта.	
В. Резко выраженные и многочисленные проявления психического дискомфорта, неприятное общее психическое состояние, ухудшение самочувствия, мешающее работе.	
27. Степень распространенности признаков напряжения	
А. Единичные и слабо выраженные признаки напряжения, не привлекающие к себе внимания.	
Б. Отчетливые признаки напряжения, которые сопутствуют повышенной работоспособности и успешной деятельности.	
В. Большое количество разнообразных неприятных проявлений нервно-психического напряжения, наблюдающихся со стороны многих органов и систем организма и существенно мешающих работе.	
28. Частота возникновения состояния напряжения	
А. Напряжение возникает очень редко.	
Б. Напряжение развивается часто, но только при наличии реально трудных ситуаций.	
В. Напряжение развивается весьма часто и нередко в тех случаях, когда для него нет достаточных причин	
29. Продолжительность состояния нервно-психического напряжения	
А. Напряжение продолжается очень короткий срок и полностью исчезает, как только миновала сложная ситуация.	
Б. Напряжение продолжается в течение всего периода пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения работы	
В. Напряжение длится необычайно долго (несколько часов и более) и не прекращается даже после исчезновения трудной ситуации.	
30. Общая степень выраженности напряжения	
А. Полное отсутствие напряжения либо весьма слабая его степень.	
Б. Умеренно выраженное напряжение.	
В. Резко выраженное, чрезмерное нервно-психическое напряжение.	

Шкала безнадёжности

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Ниже приводится 20 утверждений о вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО, если вы согласны с утверждением, или слово НЕВЕРНО, если вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

1.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
2.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мне пора сдать, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему
3.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
4.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
5.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
6.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
7.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне во тьме
8.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
9.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Всё, что я вижу впереди – скорее, неприятности, чем радости
12.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь

			быть счастливее, чем я есть сейчас
14.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Дела идут не так, как мне хочется
15.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я сильно верю в своё будущее
16.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я никогда не достигаю того, чего хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределённым
19.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем меня ждёт больше хороших дней, чем плохих
20.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого

ГЛАВА 3

КЛИНИЧЕСКИЕ ШКАЛЫ И ОПРОСНИКИ САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

3.1 Шкала ситуационной и личностной тревоги Спилбергера (STAI)

Опросник предназначен для оценки выраженности тревожных переживаний. В методике оцениваются два вида тревоги:

- тревога как преходящее состояние, переживаемое в особых ситуациях;
- тревога как личностная черта, обусловленная устойчивой тенденцией воспринимать различные жизненные ситуации как угрожающие.

Методика состоит из двух подшкал:

- 1) подшкала «состояние тревоги или ситуационная тревога» (в русскоязычном варианте «шкала ситуационной (реактивной) тревоги»);
- 2) подшкала «личностная тревога» (в русскоязычном варианте «личностная тревожность»).

Каждая подшкала включает 20 пунктов и таким образом весь опросник составляет 40 утверждений.

Первые 20 пунктов «работают» на подшкалу ситуационной тревоги и оцениваются испытуемым, исходя из самочувствия в момент исследования.

Вторая половина утверждений (утверждения 21-40) входят в подшкалу личностной тревоги, поэтому и оцениваются данные утверждения испытуемым в соответствии с его обычным повседневным состоянием.

Обработка результатов исследования

На каждое из высказываний необходимо дать один из четырех вариантов ответа: 1 – неверно, 2 – пожалуй, так, 3 – верно, 4 – совершенно верно.

Показатели ситуационной тревоги (СТ) и личностной

тревоги (ЛТ) подсчитываются по формулам:

$СТ = А - В + 50$, где А – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; В – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$ЛТ = С - D + 35$, где

С – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

D – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результаты оцениваются следующим образом:

- до 30 баллов – низкая тревожность;
- 31–45 – умеренная тревожность;
- 46 и более баллов – высокая тревожность.

3.2 Интегративный тест тревожности (ИТТ)

ИТТ оценивает тревогу как многомерный конструкт. Опросник создан в Институте специальной педагогики и психологии им. Р. Валленберга (А.П. Бизюк). За основу диагностической модели ИТТ был взят рассмотренный выше опросник Спилбергера.

Основными шкалами этого опросника являются, подобно шкале Спилбергера, *шкалы ситуационной и личностной тревожности*.

Кроме того, автором методики с помощью факторного анализа в каждой основной шкале было выделено еще 5 субшкал, отражающих разные компоненты тревожности. К ним относятся следующие субшкалы:

- эмоционального дискомфорта (ЭД)
- астенического компонента тревожности (АСТ)
- фобического компонента тревожности (ФОБ)
- тревожной оценки перспективы (ОП)
- социальной защиты (СЗ)

Обработка и интерпретация результатов исследования

Подсчет общего показателя

Сложить все полученные баллы отдельно по каждому бланку. Затем осуществляется перевод в станайны по таблице 1. На основании значений полученных станайнов определяется уровень выраженности ситуативной и личностной тревоги:

1-3 – низкие значения

4-6 – средние значения

7-9 – высокие значения

Таблица 3.1 – Таблица перевода сырых баллов в станайны для общих показателей ИТТ

Станайны	Сырые показатели	
	<i>Мужчины</i>	<i>Женщины</i>
1	6 и менее	6 и менее
2	7-8	7-8
3	9	9-10
4	10-11	11-12
5	12-14	13-16
6	15-18	17-21
7	19-22	22-25
8	23-26	26-30
9	27 и более	31 и более

Подсчет дополнительных шкал

Подсчет дополнительных шкал осуществляется отдельно по каждому бланку для каждого вида тревоги. По каждой шкале определяются значения каждого ключевого утверждения и складываются соответствующие им диагностические коэффициенты по таблице 2.

Затем сырые значения переводятся в станайны по таблицам 3-4. Критерии оценки станайнов для дополнительных шкал такие же, как и для общих показателей.

Таблица 3.2 – Диагностические коэффициенты для дополнительных шкал ИТТ

Шкала	№ утверждения	Совсем нет	Слабо выражено	Выражено	Очень выражено
		Почти никогда	Редко	Часто	Почти все время
ЭД	1	0	25	49	74
	2	0	24	49	73
	4	0	27	53	80
	6	0	24	49	73
АСТ	8	0	30	61	91
	13	0	41	81	122
	14	0	29	58	87
ФОБ	7	0	37	74	111
	9	0	28	56	85
	12	0	29	58	87
ОП	3	0	37	74	ПО
	5	0	32	65	98
	15	0	31	61	92
СЗ	10	0	57	114	171
	11	9	43	86	129

Таблица 3.3 – Таблица перевода в станайны показателей дополнительных шкал для взрослых и юношей

Станайны	Суммы диагностических коэффициентов				
	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
1	34 и менее	26 и менее	13 и менее	44 и менее	50 и менее
2	35–48	27–36	14–19	45–62	51–70
3	49–62	37–47	20–24	63–80	71–90
4	63–76	48–57	25–29	81–97	91–110
5	77–100	58–82	30–54	98–122	111–135
6	102–137	83–122	55–99	123–155	136–165
7	138–173	123–161	100–144	156–187	166–195
8	174–209	162–201	145–188	188–219	196–225
9	210 и более	202 и более	189 и более	220 и более	226 и более

Таблица 3.4 – Таблица перевода в станайны показателей дополнительных шкал для девушек

Станайны	Суммы диагностических коэффициентов				
	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
1	42 и менее	31 и менее	16 и менее	53 и менее	60 и менее
2	43–58	32–44	17–23	54–75	61–85
3	59–75	45–57	24–29	76–97	86–109
4	76–92	58–70	30–36	98–118	110–134
5	93–117	71–95	37–61	119–143	135–159
6	118–150	96–132	62–104	144–172	160–184
7	151–183	133–169	105–148	173–200	185–210
8	184–217	170–206	149–191	201–228	211–235
9	217 и более	207 и более	192 и более	229 и более	236 и более

3.3 Шкала самооценки депрессии Зунга (SDS)

Данная шкала была предложена В. Зунгом в 1965 г. Она предназначена для оценки тяжести депрессии у лиц любого возраста с первичным диагнозом депрессии.

Шкала включает 20 диагностических пунктов, 10 из них касаются наличия симптомов депрессии, а 10 говорят об их отсутствии. Каждый симптом оценивается испытуемым по частоте проявления на момент исследования или в течение предыдущей недели.

Общая сырая оценка по шкале находится в диапазоне от 20 до 80 баллов.

Обработка результатов заключается в подсчете баллов в соответствии с четырьмя градациями.

Для утверждений 1, 2, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19

Никогда или изредка – 1 балл.

Иногда – 2 балла.

Часто – 3 балла.

Почти всегда или постоянно – 4 балла.

Для утверждений 3, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20

Никогда или изредка – 4 балла.

Иногда – 3 балла.

Часто – 2 балла.

Почти всегда или постоянно – 1 балл.

Критерии оценки результатов

Менее 50 баллов – в пределах нормы.

50–59 баллов – минимальная легкая депрессия.

60–69 баллов – умеренная депрессия.

70 и более баллов – выраженная депрессия.

Утверждения 1, 2 отражают депрессивный аффект.

Утверждения 3–10 описывают физиологические проявления депрессии.

Утверждения 11–20 характеризуют депрессивные переживания.

3.4 Опросник депрессивной симптоматики (IDS–SR16)

Опросник предложен Rusch в 1980 г. с целью устранения недостатков шкал оценки депрессии Гамильтона и Монтгомери–Асберг. В связи с этим в IDS были включены все симптомы депрессии в рамках DSM, меланхолические и атипические симптомы.

Первоначальный вариант опросника состоял из 28 пунктов. Затем были добавлены еще два симптома. Таким образом, полный вариант IDS составил 30 диагностических пунктов. На русский язык переведен сокращенный вариант методики, включающий 16 пунктов.

SR-16 оценивает 8 симптомов депрессии:

- нарушения сна;
- тоскливость;
- нарушения аппетита и веса тела;
- нарушения концентрации внимания;
- снижение самооценки;
- суицидальные мысли;
- снижение интереса;
- снижение энергии и работоспособности;
- нарушения активности.

Некоторые симптомы имеют несколько диагностических пунктов, отражающих разные формы проявления симптома. Например, нарушения сна включают трудности засыпания, ночные пробуждения, раннее пробуждение и чрезмерную сонливость. Такую конструкцию следует признать удачной, поскольку она позволяет отследить особенности отношения испытуемого к исследованию и их влияние на достоверность результатов.

К достоинствам SR-16 относится событийно-конкретный характер формулировок пунктов. Они в максимальной степени направлены на объективизацию испытуемым имеющегося у него депрессивного симптома. Это повышает валидность исследования. Общая оценка по опроснику находится в диапазоне от 0 до 27 баллов.

Разработаны критерии оценки 4 степеней тяжести депрессии.

Правила подсчета общего балла:

1. В пунктах 1–4 выбирается для подсчета наиболее высокая оценка (если две высокие, то одна на выбор).

2. В пунктах 6–9 выбирается для подсчета наиболее высокая оценка.

3. В пунктах 15–16 выбирается для подсчета наиболее высокая оценка.

4. Складываются оценки по каждому из 9 симптомов.

5. По критериям ниже определяется степень тяжести депрессии.

Критерии оценки тяжести депрессии:

0–5 – отсутствует;

6–10 – легкая степень;

11–15 – умеренная степень;

16–20 – выраженная степень;

21–27 – значительно выраженная степень.

3.5 Опросник депрессии Бека (BDI)

Данный опросник предложен А. Беком в 1961 г., затем модифицирован в 1978 и 1996 гг.

BDI предназначен для определения наличия депрессии и оценки ее выраженности.

Опросник включает 21 диагностический пункт:

- 11 симптомов относятся к эмоциональным нарушениям;
- 4 симптома отражают поведенческие изменения при депрессии;
- 6 симптомов отражают соматические проявления депрессии.

Пункты опросника BDI:

- 1) печаль;
- 2) пессимизм;
- 3) ощущение невезучести;
- 4) неудовлетворенность собой;
- 5) чувство вины;
- 6) ощущение наказания;
- 7) самоотрицание;
- 8) самообвинение;
- 9) наличие суицидальных мыслей;
- 10) плаксивость;
- 11) раздражительность;
- 12) чувство социальной отчужденности;
- 13) нерешительность;
- 14) дисморфофобия;
- 15) трудности в работе;
- 16) бессонница;
- 17) утомляемость;
- 18) потеря аппетита;
- 19) потеря в весе;
- 20) озабоченность состоянием здоровья;
- 21) потеря сексуального влечения.

Обработка результатов исследования

Каждый симптом оценивается по 4-балльной шкале интенсивности. Общая оценка составляет от 0 до 63 баллов. Установлены критерии определения тяжести депрессии:

- меньше 9 баллов – отсутствие депрессивных симптомов;
- 10–18 баллов – умеренно выраженная депрессия;

- 19–29 баллов – выраженная депрессия;
- 30–63 балла – значительно выраженная депрессия.

3.6 Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

Шкала была создана A.Zigmond и R.P.Snaith в 1983 г.

Методика предназначена для достижения двух целей:

- выявление клинически значимой тревоги и депрессии у амбулаторных пациентов;
- дифференциальная диагностика между тревогой и депрессией.

Шкала представляет собой самооценочный опросник, состоящий из двух субшкал:

- субшкала тревоги,
- субшкала депрессии.

Каждая субшкала содержит по 7 диагностических пунктов. Пункты оцениваются по 4 категориям выраженности симптома. Общий балл по каждой из субшкал находится в диапазоне от 0 до 21 балла. Разработаны критерии оценки тяжести тревоги и депрессии.

Шкала призвана помочь врачу выявить пациентов в общемедицинской сети, нуждающихся в назначении антидепрессантов. Рассмотрим суть каждой субшкалы.

Субшкала депрессии HADS

Основу выявления состояния депрессии составила *ангедония*. Пять из семи диагностических пунктов депрессии имеют отношение к этому состоянию. В субшкалу депрессии не вошли когнитивные и суицидальные симптомы, поскольку, по мнению авторов, они могут отражать в большей степени особенности когнитивного функционирования, а не депрессию как расстройство.

Субшкала тревоги HADS

Диагностические пункты субшкалы тревоги заимствованы из схемы исследования общего психического статуса. Три пункта касаются страхов или паники, четыре пункта относятся к

генерализованной тревоге.

Достоинством HADS является отсутствие пунктов, которые могли бы отражать не столько депрессию, сколько соматическое заболевание.

Шкала проста в использовании и справляется с дифференциальной диагностикой тревоги и депрессии.

К недостаткам шкалы относятся:

– чрезмерная фокусировка на ангедонии, что ограничивает возможности полноценной диагностики депрессии;

– диагностические пункты тревоги практически лишены соматических симптомов, что лимитирует возможности оценки тяжести тревожного состояния.

Обработка и интерпретация полученных данных

– подшкала А – «тревога»: нечетные пункты 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;

– подшкала D – «депрессия»: четные пункты 2, 4, 6; 8, 10, 12, 14.

При интерпретации данных учитывается суммарный показатель по каждой подшкале (А и D), при этом выделяются 3 степени выраженности тревоги и депрессии:

– 0–7 баллов – норма;

– 8–10 баллов – субклинически выраженная тревога/депрессия;

– 11 баллов и выше – клинически выраженная тревога/депрессия.

3.7 Опросник депрессивных состояний (ОДС)

Методика ОДС предназначена для выявления депрессии и дифференциальной диагностики эндогенного и невротического характера депрессии.

В настоящей обновленной версии (ОДС-2) имеется два варианта опросника: мужской (97 пунктов) и женский (93 пункта). ОДС-2 включает две клинические шкалы.

- Первая клиническая шкала «депрессия-норма» (Д-Н) предназначена для диагностики депрессивного состояния

и его выраженности по отношению к норме.

- Вторая клиническая шкала «эндогенная – невротическая депрессия» (МДП–Д) позволяет провести дифференциальную диагностику между депрессией в рамках циклотимии (или других аффективных расстройств) и депрессией при невротических расстройствах, связанной с воздействием психосоциальных стрессов или личностных проблем.

Первая шкала в обоих вариантах состоит из 59 пунктов, вторая – из 47 пунктов в мужском варианте и из 43 – в женском. Пункты носят дихотомический характер "да-нет". В отличие от предыдущей версии, в ОДС-2 за каждый ключевой ответ начисляется только 1 балл. В предыдущей версии каждый ключевой ответ имел свой диагностический весовой коэффициент.

Обработка и интерпретация результатов исследования

1. Подсчитать количество ключевых ответов по каждой шкале. Список ключевых ответов представлен ниже.

Ключи к опроснику ОДС – Мужской вариант

Шкала Д-Н

Да: 6, 11, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 28, 30, 36, 39, 44, 54, 56, 59, 61, 63, 64, 66, 68, 69, 70, 71, 74, 75, 78, 81, 82, 84, 87, 91, 93, 94, 95, 96

Нет: 1, 2, 3, 4, 5, 9, 14, 22, 23, 25, 26, 27, 32, 33, 34, 35, 45, 49, 53, 55, 60, 72, 90.

Шкала МДП-Д

Да: 7, 18, 24, 28, 31, 37, 38, 42, 46, 50, 61, 65, 76, 83, 84, 88, 92, 93, 97

Нет: 5, 8, 10, 13, 16, 17, 19, 23, 29, 40, 41, 43, 47, 48, 51, 52, 57, 58, 62, 66, 67, 73, 77, 79, 80, 85, 86, 89

Ключи к опроснику ОДС – Женский вариант

Шкала Д-Н

Да: 9, 14, 15, 18, 19, 22, 23, 28, 32, 34, 39, 43, 47, 57, 59, 61,

63, 64, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 77, 79, 81, 82, 84, 88, 90, 91, 92, 93

Нет: 1, 2, 5, 6, 7, 12, 17, 25, 26, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 48, 52, 55, 58, 62, 73, 87

Шкала МДП-Д

Да: 4, 20, 24, 29, 32, 40, 42, 45, 49, 66, 74, 76, 80, 89, 90

Нет: 3, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 31, 33, 41, 44, 46, 50, 51, 53, 54, 56, 60, 68, 78, 83, 84, 85, 86

2. Перевести суммарные «сырые» оценки в стандартные Т-баллы (см. табл. 3.5).

Таблица 3.5 – Таблица перевода сырых баллов в Т-баллы

Сырые баллы	Шкала D-N		Шкала МДП-Д		Сырые баллы	Шкала D-N		Шкала МДП-Д	
	М	Ж	М	Ж		М	Ж	М	Ж
0	37	33			19	66	58	35	47
1	38	34			20	68	59	38	50
2	40	35			21	69	61	40	53
3	42	37			22	71	62	43	55
4	43	38			23	72	63	45	58
5	45	39		13	24	74	65	47	60
6	46	41		15	25	75	66	50	63
7	48	42		18	26	77	67	53	65
8	49	43		20	27	78	69	55	68
9	51	45		23	28	80	70	58	70
10	52	46	13	25	29	81	71	60	73
11	54	47	15	28	30	83	73	63	75
12	55	49	18	30	31	85	74	65	78
13	57	50	20	33	32	86	75	68	80
14	58	51	23	35	33	88	77	70	83
15	60	53	25	38	34	89	78	73	85
16	61	54	28	40	35	91	79	75	88
17	63	55	30	43	36	92	81	78	90
18	65	57	33	45	37	94	82	80	

Сырые баллы	Шкала D-N		Шкала МДП-Д		Сырые баллы	Шкала D-N		Шкала МДП-Д	
	М	Ж	М	Ж		М	Ж	М	Ж
38	95	83	83		47	109	95		
39	97	85	85		48	111	97		
40	98	86	88		49	112	98		
41	100	87	90		50	114	99		
42	102	89			51	115	101		
43	103	90			52	117	102		
44	105	91			53	118	103		
45	106	93			54	120	105		
46	108	94			55	122	106		

Интерпретация шкальных оценок

В результате исследования с помощью ОДС предоставляются ответы на два диагностических вопроса:

- имеется депрессия или нет;
- если депрессия обнаруживается, то в рамках какого нозологического регистра она может квалифицироваться.

Ответ на первый вопрос дается в результате оценки показателя по шкале Д-Н. Депрессия обнаруживается при значениях Т-баллов 70 и выше (в «сырых» оценках у мужчин – 22 и более баллов, у женщин – 28 и более баллов).

Критерии оценки характера депрессии (в случае ее выявления):

- значение Т меньше 40 баллов – невротический спектр депрессии (в сырых баллах у мужчин – до 20 баллов включительно, у женщин – до 15 баллов включительно);
- значение Т в диапазоне от 40 до 60 баллов – область диагностической неопределённости (в сырых баллах у мужчин 21-29 баллов, у женщин – 16-24 балла);
- значение Т выше 60 баллов – большая депрессия (в сырых баллах – у мужчин 30 баллов и выше, у женщин 25 баллов и выше).

3.8 Методика определения уровня депрессии (шкала депрессии В.А. Жмурова)

Данная шкала предназначена для оценки уровня депрессии преимущественно тоскливого или меланхолического характера. Методика В.А. Жмурова состоит из 44 пунктов, каждый из которых включает 4 уровня выраженности депрессивного симптома. Испытуемый прочитывает симптомы и выбирает тот уровень выраженности, который отражает его состояние на данный момент.

Обработка и оценка результатов исследования

Варианты ответа в каждом пункте обозначены буквами а, б, с, d. В ходе обработки протокола исследования подсчитывается суммарный балл.

Оценки вариантов ответа следующие:

- а – 0 баллов,
- б – 1 балл,
- с – 2 балла,
- d – 3 балла.

Далее полученная оценка сопоставляется с критериями оценки тяжести депрессии:

- 1–9 – депрессия отсутствует либо незначительна;
- 10–24 – депрессия минимальна;
- 25–44 – легкая депрессия;
- 45–67 – умеренная депрессия;
- 68–87 – выраженная депрессия;
- 88 и более – глубокая депрессия.

3.9 Шкала «Уровень невротической астении» (УНА)

Методика «Уровень невротической астении» (УНА) создана в Психоневрологическом НИИ им. В.М. Бехтерева.

Шкала состоит из 38 утверждений, которые были отобраны специалистами психиатрами и клиническими психологами на основе клинического опыта и теоретических представлений о клинике астенического синдрома при невротических расстройствах.

Ответы на пункты шкал градуированы по частоте проявления симптома на 5 уровней от «почти всегда» до «почти никогда».

Обработка и оценка результатов исследования

Методика построена с использованием математической теории распознавания образов. Каждый ответ на пункт имеет свой диагностический коэффициент, отражающий диагностический вес данного ответа в диагностику вероятности наличия астении. Поэтому общий показатель по шкале определяется путем суммирования диагностических коэффициентов ответов, отмеченных испытуемым в бланке. Диагностические коэффициенты отдельно для мужчин и женщин представлены в таблицах 3.6, 3.7.

Таблица 3.6 – Диагностические коэффициенты методики УНА (для мужчин)

№ пункта	Почти всегда	Часто	Иногда	Редко	Почти никогда
1	-5	-3	+2	+3	+10
2	-9	-9	0	+4	+4
3	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0
5	-11	-10	-2	+3	+6
6	-12	-12	-4	0	+4
7	-8	-4	+1	+1	+3
8	-8	-6	+3	+5	+6
9	-9	-2	+1	+2	+2
10	+4	+3	-2	-8	-11
11	-7	-5	-4	-2	+4
12	+4	-1	-4	-5	-8
13	+5	+4	+2	-5	-5
14	0	0	0	0	0
15	+4	0	0	-7	-7
16	-4	-3	0	+5	+5
17	-10	-10	0	+1	+4
18	-9	-8	-6	-3	+3
19	0	0	0	0	0
20	-9	-7	0	+2	+6
21	+6	+4	-1	-6	-6

№пункта	Почтивсегда	Часто	Иногда	Редко	Почти никогда
22	-14	-14	-5	-2	+7
23	-10	-10	-5	0	+5
24	-14	-14	-3	-3	+6
25	0	0	0	0	0
26	-12	-12	-1	+1	+7
27	0	0	0	0	0
28	-11	-10	0	+3	+12
29	-9	-9	-8	-2	+4
30	-6	-6	-6	+1	+3
31	-9	-9	-1	+2	+7
32	-6	-4	+2	+5	+5
33	-8	-8	-7	-2	+3
34	-4	-4	0	+4	+6
35	-11	-7	+2	+2	+2
36	-12	-8	0	+6	+6
37	-9	-5	0	+3	+3
38	-7	-6	+1	+9	+9

Таблица 3.7 – Диагностические коэффициенты методики УНА (для женщин)

№пункта	Почтивсегда	Часто	Иногда	Редко	Почти никогда
1	-4	-1	0	+3	+5
2	-7	-7	0	+4	+5
3	+2	+2	-2	-2	-4
4	-3	-2	+4	+6	+6
5	-6	-5	-1	+6	+6
6	-6	-6	-2	+1	+4
7	-8	-3	+1	+1	+7
8	-7	-2	+3	+4	+4
9	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0
11	-8	-8	-3	-1	+4
12	+3	+1	-4	-4	-6
13	0	0	0	0	0
14	-6	-6	-1	+1	+4
15	0	0	0	0	0
16	-3	-1	+2	+5	+5
17	0	0	0	0	0

№пункта	Почтивсегда	Часто	Иногда	Редко	Почти никогда
18	0	0	0	0	0
19	-7	-7	-2	0	+6
20	-9	-2	+2	+2	+4
21	+14	+5	0	-4	-6
22	-10	-5	-2	+4	+6
23	-10	-7	-2	+1	+4
24	-10	-7	-2	+2	+4
25	-4	-4	-4	+3	+3
26	-14	-7	0	+5	+7
27	-5	-2	0	+5	+5
28	-8	-5	+3	+8	+9
29	-10	-5	-2	+1	+3
30	-7	-7	-2	+2	+5
31	-6	-6	-1	+4	+10
32	-5	-2	+2	+8	+13
33	-8	-8	-2	+1	+4
34	-3	0	0	+4	+5
35	-8	-5	-2	+5	+7
36	0	0	0	0	0
37	-6	-3	-2	+4	+4
38	-7	-2	+3	+7	+7

Оценка результатов основана на сопоставлении итогового результата по шкале спрогностическими критериями вероятности наличия/отсутствия испытуемого невротической астении. Прогностические критерии соответствуют выделенным диапазонам значений итоговой шкальной оценки. Интервалы итоговых шкальных оценок и критерии вероятности наличия/отсутствия невротической астении представлены в таблицах 3.8,3.9(отдельно для мужчин и для женщин).

Для определения степени вероятности наличия/отсутствия невротической астении следует определить интервал, в который попадает полученная испытуемым оценка. Затем определить соответствующие этому интервалу вероятности наличия и отсутствия невротической астении.

Таблица 3.8 – Прогностические критерии вероятности наличия/отсутствия невротической астении (у мужчин)

Диагноз	Интервалы итоговых шкальных оценок									
	< -20	-20 - 15	-15 - 10	-10 - 5	-5 - 0	0 - 25	25 - 50	50 - 75	75 - 100	> 100
Наличие невротической астении	1,0	1,0	1,0	0,96	0,88	0,56	0,29	0,03	0	0
Отсутствиене невротической астении	0	0	0	0,04	0,12	0,44	0,71	0,97	1,0	1,0

Таблица 3.9 – Прогностические критерии вероятности наличия/отсутствия невротической астении (у женщин)

Диагноз	Интервалы итоговых шкальных оценок									
	< -150	-150 - 101	-101 - 51	-51 - 26	-26 - 25	25 - 50	50 - 75	75 - 101	101 - 150	> 150
Наличие невротической астении	1,0	1,0	0,85	0,84	0,51	0,17	0,06	0,04	0	0
Отсутствие невротической астении	0	0	0,15	0,16	0,49	0,83	0,94	0,96	1,0	1,0

Для удобства оценки вероятности можно ориентироваться на следующие критерии:

у мужчин

- от 26 до 50 – высокая вероятность отсутствия невротической астении;
- 51 и более – очень высокая вероятность отсутствия невротической астении;

- интервал от -25 до +25 – зона неопределенности (случайного диагноза);
- интервал от -26 до -50 – высокая вероятность наличия невротической астении;
- 51 и менее – очень высокая вероятность наличия невротической астении.

у женщин

- от 26 до 50 – высокая вероятность отсутствия невротической астении;
- 51 и более – очень высокая вероятность отсутствия невротической астении;
- интервал от -25 до +25 – зона неопределенности (случайного диагноза);
- интервал от -51 до -100 – высокая вероятность наличия невротической астении;
- -101 и менее – очень высокая вероятность наличия невротической астении.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 3

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К МЕТОДИКАМ, ОПИСАННЫМ В ГЛАВЕ 3 «КЛИНИЧЕСКИЕ ШКАЛЫ И ОПРОСНИКИ САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ»

1. Шкала ситуационной и личностной тревоги Спилбергера (STAI)
2. Интегративный тест тревожности
Шкала ситуационной тревоги
3. Интегративный тест тревожности
Шкала личностной тревоги
4. Шкала самооценки депрессии Зунга (SDS)
5. Опросник депрессивной симптоматики (IDS–SR16)
6. Опросник депрессии Бека (BDI)
7. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)
8. Опросник депрессивных состояний
Мужской вариант
9. Опросник депрессивных состояний
Женский вариант
10. Регистрационный бланк ОДС (для мужчин)
11. Регистрационный бланк ОДС (для женщин)
12. Методика определения уровня депрессии (шкала депрессии В.А. Жмурова)
13. Шкала «Уровень невротической астении»

Шкала ситуационной и личностной тревоги Спилбергера (STAI)

Ф.И.О. _____ Пол _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Поставьте любую метку в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.	Неверно	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я внутренне скован	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4
21. У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22. Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23. Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26. Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4

Инструкция Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Поставьте любую метку в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.	Неверно	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я бываю доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

СТ _____

ЛТ _____

Интегративный тест тревожности Шкала ситуационной тревоги

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол ___ Возраст _____

Инструкция

Ниже вам предложено несколько утверждений, касающихся вашего эмоционального состояния. Отметьте знаком «+» в одной из граф, насколько ваше состояние соответствует каждому утверждению именно СЕЙЧАС, В ДАННЫЙ МОМЕНТ, СЕГОДНЯ

№	Утверждения	Совсем нет	Слабо выражено	Выражено	Очень выражено
	Я нахожусь в напряжении				
	Я расстроен(а)				
	Я тревожусь о будущем				
	Я нервничаю				
	Я озабочен(а)				
	Я возбужден(а)				
	Я ощущаю непонятную угрозу				
	Я быстро устаю				
	Я не уверен(а) в себе				
	Я избегаю любых конфликтов				
	Я легко прихожу в замешательство				
	Я ощущаю свою бесполезность				
	Я плохо сплю				
	Я ощущаю себя утомленным(ой)				
	Я эмоционально чувствителен(а)				

Общий показатель	Сырые баллы	Станайны

	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
Сырые баллы					
Станайны					

Интегративный тест тревожности

Шкала личностной тревоги

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол ___ Возраст _____

Инструкция

Ниже вам предложено несколько утверждений, касающихся вашего эмоционального состояния. Отметьте знаком «+» в одной из граф, КАК ЧАСТО ваше состояние соответствует каждому утверждению на протяжении последнего времени (например, на протяжении одного года).

№	Утверждения	Почти никогда	Редко	Часто	Почти все время
1.	находился(ась) в напряжении				
2.	расстраивался(ась)				
3.	тревожился(ась) о будущем				
4.	нервничал(а)				
5.	бывал(а) озабочен(а)				
6.	бывал(а) возбужден(а)				
7.	ощущал(а) непонятную угрозу				
8.	быстро уставал (а)				
9.	неуверен (а) в себе				
10.	избегал (а) любых конфликтов				
11.	легко приходил(а) в замешательство				
12.	ощущал(а) свою бесполезность				
13.	плохо спал(а)				
14.	ощущал(а) себя утомленным(ой)				
15.	Я бывал(а) эмоционально чувствителен(а)				

Общий показатель	Сырые баллы	Станайны

	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
Сырые баллы					
Станайны					

Шкала самооценки депрессии Зунга (SDS)

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Оцените каждое утверждение в зависимости от вашего состояния, поставив знак «+» в соответствующей каждому пункту клетке справа от утверждений.

Утверждения	Никогда или изредка	Иногда	Часто	Почти всегда или постоянно
1. Я чувствую подавленность				
2. У меня бывают периоды плача или близости к слезам				
3. Утром я чувствую себя лучше всего				
4. У меня плохой ночной сон				
5. Аппетит у меня не хуже обычного				
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом				
7. Я замечаю, что теряю вес				
8. Меня беспокоят запоры				
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно				
10. Я устаю без всяких причин				
11. Я мыслю так же ясно, как всегда				
12. Мне легко делать то, что я умею				
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте				
14. У меня есть надежды на				

Утверждения	Никогда или изредка	Иногда	Часто	Почти всегда или постоянно
будущее				
15. Я более раздражителен(а), чем обычно				
16. Мне легко принимать решения				
17. Я чувствую, что полезен(а) и необходим(а)				
18. Я живу достаточно полной жизнью				
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру				
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда				

Опросник депрессивной симптоматики (IDS–SR16)

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

В каждом пункте обведите, пожалуйста, один ответ, который наилучшим образом описывает ваше состояние за прошедшие 7 дней.

1. Как вы засыпаете?

- 0 Мне никогда не требовалось более 30 минут, чтобы уснуть.
- 1 Менее чем в половине случаев мне требовалось, по крайней мере, 30 минут, чтобы уснуть.
- 2 Более чем в половине случаев мне требовалось, по крайней мере, 30 минут, чтобы уснуть.
- 3 Более чем в половине случаев мне требовалось более 1 часа, чтобы уснуть.

2. Ночной сон:

- 0 Я не просыпался(лась) по ночам.
- 1 У меня был беспокойный, чуткий сон, и каждую ночь я несколько раз ненадолго просыпался(-лась).
- 2 Я просыпался(-лась), по крайней мере, один раз за ночь, но легко засыпал (-а) снова.
- 3 Более чем в половине случаев я просыпался(-лась) более одного раза за ночь и не спал(-а) в течение 20 минут или дольше.

3. Слишком раннее пробуждение:

- 0 В большинстве случаев я просыпался(-лась) не раньше чем за 30 минут до того, как мне нужно было встать.
- 1 Более чем в половине случаев я просыпался(-лась) более чем за 30 минут до того, как мне нужно было встать.
- 2 Я почти всегда просыпался(-лась), по крайней мере, примерно на час раньше, чем мне было нужно, но потом снова засыпал(-а).
- 3 Я просыпался(-лась), по крайней мере, за час до того, как

мне нужно вставать, и больше не мог(-ла) заснуть.

4. Избыточный сон:

- 0 Я спал(-а) не более 7–8 часов за ночь и не спал(-а) днем.
- 1 Я спал(-а) не более 10 часов в сутки (т.е. за 24 часа), включая дневной сон.
- 2 Я спал(-а) не более 12 часов в сутки (т.е. за 24 часа), включая дневной сон.
- 3 Я спал(-а) более 12 часов в сутки (т.е. за 24 часа), включая дневной сон.

5. Было ли вам грустно:

- 0 Мне не было грустно.
- 1 Мне было грустно менее чем половину времени.
- 2 Мне было грустно более чем половину времени.
- 3 Мне было грустно почти все время.

6. Сниженный аппетит:

- 0 Аппетит у меня не изменился.
- 1 Я ел(-а) немного реже или съедал(-а) меньше, чем обычно.
- 2 Я ел(-а) намного меньше, чем обычно, и через силу.
- 3 В течение суток я ел(-а) редко, и мне стоило огромных усилий заставить себя что-нибудь съесть, или я ел(-а), только когда меня уговаривали поесть.

7. Повышенный аппетит:

- 0 Аппетит у меня не изменился.
- 1 У меня чаще возникала потребность поесть, чем обычно.
- 2 Я регулярно ел(-а) чаще и/или съедал(-а) больше, чем обычно.
- 3 Мне очень хотелось съесть больше как во время завтраков, обедов и ужинов, так и между ними.

8. Снижение веса (за последние две недели):

- 0 Мой вес не изменился.
- 1 Мне кажется, что я немного похудел(-а).
- 2 Я похудел(-а) на 1 кг или больше.
- 3 Я похудел(-а) более чем на 2 кг.

9. Увеличение веса (за последние две недели):

- 0 Мой вес не изменился.
- 1 Мне кажется, что я немного прибавил(-а) в весе.
- 2 Я поправился(-ась) на 1 кг или больше.
- 3 Я поправился(-ась) более чем на 2 кг.

10. Концентрация внимания/принятие решений:

- 0 Моя способность сосредотачиваться или принимать решения не изменилась.
- 1 Я иногда был(-а) нерешителен(-льна) или чувствовал(-а), что у меня рассеяно внимание.
- 2 Большую часть времени я с трудом сосредотачивался(-ась) или принимал(-а) решения.
- 3 Я не мог(-ла) достаточно сосредоточиться для того, чтобы читать, или не мог(-ла) принимать даже простых решений.

11. Самооценка:

- 0 Я чувствовал(-а) себя таким же полезным и достойным человеком, как и другие.
- 1 Я был(-а) более критичен(-на) по отношению к себе, чем обычно.
- 2 Я был(-а) почти уверен(-а), что создаю другим проблемы.
- 3 Я почти все время думал(-а) о своих крупных и мелких недостатках.

12. Мысли о смерти или самоубийстве:

- 0 Я не думал(-а) о самоубийстве или смерти.
- 1 Жизнь мне казалась пустой, или я задавался(-лась) вопросом, стоит ли жить.
- 2 Я задумывался(-лась) о самоубийстве или смерти на несколько минут несколько раз в неделю.
- 3 Я раздумывал(-а) о самоубийстве или смерти несколько раз в день, либо я составлял(-а) конкретные планы самоубийства или делал(-а) реальные попытки покончить с собой.

13. Интерес к окружающему миру:

- 0 Я испытывал(-а) такой же интерес к людям или делам, как обычно.

- 1 Я заметил(-а), что меня стали меньше интересовать люди или дела.
- 2 Я чувствую, что у меня сохранился интерес лишь к одному или двум видам деятельности, которыми я занимался(-ась) раньше.
- 3 Мне были практически совсем не интересны дела, которыми я занимался(-ась) раньше.

14. Жизненная энергия:

- 0 Я был(-а) так же энергичен(-на), как и всегда.
- 1 Я уставал(-а) быстрее, чем обычно.
- 2 Мне нужно было прилагать большие усилия, чтобы начинать или завершать свои обычные ежедневные дела (например, покупки, выполнение домашних заданий, приготовление еды, поездки на работу).
- 3 В большинстве случаев я действительно не мог(-ла) заниматься своими обычными ежедневными делами, потому что у меня просто не хватало энергии.

15. Ощущение заторможенности:

- 0 Я думал(-а), говорил(-а) и двигался(-лась) в обычном для себя темпе.
- 1 Мне кажется, что мое мышление было заторможено, или что мой голос звучал вяло или монотонно.
- 2 Мне требовалось несколько секунд, чтобы ответить на большинство вопросов, и я уверен(-а), что мое мышление было заторможено.
- 3 Мне часто приходилось прилагать огромные усилия, чтобы отвечать на вопросы.

16. Ощущение беспокойства:

- 0 Я не испытывал(-а) беспокойства.
- 1 Я часто суетился(-лась), потирал(-а) руки или ерзал(-а).
- 2 У меня периодически возникало сильное желание двигаться, и я чувствовал(-а) себя довольно беспокойно.
- 3 Иногда я был(-а) не в состоянии усидеть на месте, мне было необходимо постоянно прохаживаться.

Опросник депрессии Бека (BDI)

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Обведите кружком номер утверждения, которое вы выбрали. Если в группе несколько утверждений в равной мере хорошо описывают ваше состояние, обведите каждое из них. Прежде чем сделать свой выбор, внимательно прочтите все утверждения в каждой группе.

1.

0 – Я не чувствую себя несчастным.

1 – Я чувствую себя несчастным.

2 – Я все время несчастен и не могу освободиться от этого чувства.

3 – Я настолько несчастен и опечален, что не могу этого вынести.

2.

0 – Думая о будущем, я не чувствую себя особенно разочарованным.

1 – Думая о будущем, я чувствую себя разочарованным.

2 – Я чувствую, что мне нечего ждать в будущем.

3 – Я чувствую, что будущее безнадежно и ничто не изменится к лучшему.

3.

0 – Я не чувствую себя неудачником.

1 – Я чувствую, что у меня было больше неудач, чем у большинства других людей.

2 – Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, все, что я вижу, это череда неудач.

3 – Я чувствую себя полным неудачником.

- 4.
- 0 – Я получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.
 - 1 – Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как раньше.
 - 2 – Я не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было.
 - 3 – Я всем не удовлетворен, и мне все надоело.
- 5.
- 0 – Я не чувствую себя особенно виноватым.
 - 1 – Довольно часто я чувствую себя виноватым.
 - 2 – Почти всегда я чувствую себя виноватым.
 - 3 – Я чувствую себя виноватым все время.
- 6.
- 0 – Я не чувствую, что меня за что-то наказывают.
 - 1 – Я чувствую, что могу быть наказан за что-то.
 - 2 – Я ожидаю, что меня накажут.
 - 3 – Я чувствую, что меня наказывают за что-то.
- 7.
- 0 – Я не испытываю разочарования в себе.
 - 1 – Я разочарован в себе.
 - 2 – Я внушаю себе отвращение.
 - 3 – Я ненавижу себя.
- 8.
- 0 – У меня нет чувства, что я в чем-то хуже других.
 - 1 – Я самокритичен и признаю свои слабости и ошибки.
 - 2 – Я все время виню себя за свои ошибки.
 - 3 – Я виню себя за все плохое, что происходит.
- 9.
- 0 – У меня нет мыслей о том, чтобы покончить с собой.
 - 1 – У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не сделаю.
 - 2 – Я хотел бы покончить жизнь самоубийством.
 - 3 – Я бы покончил с собой, если бы представился удобный случай.

10.

0 – Я плачу не больше, чем обычно.

1 – Сейчас я плачу больше обычного.

2 – Я теперь все время плачу.

3 – Раньше я еще мог плакать, но теперь не смогу, даже если захочу.

11.

0 – Сейчас я не более раздражен, чем обычно.

1 – Я раздражаюсь легче, чем раньше, даже по пустякам.

2 – Сейчас я все время раздражен.

3 – Меня уже ничто не раздражает, потому что все стало безразлично.

12.

0 – Я не потерял интереса к другим людям.

1 – У меня меньше интереса к другим людям, чем раньше.

2 – Я почти утратил интерес к другим людям.

3 – Я потерял всякий интерес к другим людям.

13.

0 – Я способен принимать решения так же, как всегда.

1 – Я откладываю принятие решений чаще, чем обычно.

2 – Я испытываю больше трудностей в принятии решений, чем прежде.

3 – Я больше не могу принимать каких-либо решений.

14.

0 – Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 – Я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим или непривлекательным.

2 – Я чувствую, что изменения, происшедшие в моей внешности, сделали меня непривлекательным.

3 – Я уверен, что выгляжу безобразным.

15.

0 – Я могу работать так же, как раньше.

1 – Мне надо приложить дополнительные усилия, чтобы начать что-либо делать.

2 – Я с большим трудом заставляю себя что-либо делать.

3 – Я вообще не могу работать.

16.
0 – Я могу спать так же хорошо, как и обычно.
1 – Я сплю не так хорошо, как всегда.
2 – Я просыпаюсь на 1–2 часа раньше, чем обычно, и с трудом могу заснуть снова.
3 – Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу снова заснуть.
17.
0 – Я устаю не больше обычного.
1 – Я устаю легче обычного.
2 – Я устаю почти от всего того, что я делаю.
3 – Я слишком устал, чтобы делать что бы то ни было.
18.
0 – Мой аппетит не хуже, чем обычно.
1 – У меня не такой хороший аппетит, как был раньше.
2 – Сейчас мой аппетит стал намного хуже.
3 – Я вообще потерял аппетит.
19.
0 – Если в последнее время я и потерял в весе, то очень немного.
1 – Я потерял в весе более 2 кг.
2 – Я потерял в весе более 4 кг.
3 – Я потерял в весе более 6 кг.

Я специально пытался не есть, чтобы потерять в весе (обведите кружком): ДаНет

20.
0 – Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.
1 – Меня беспокоят такие проблемы, как различные боли, расстройства желудка, запоры.
2 – Я настолько обеспокоен своим здоровьем, что мне даже трудно думать о чем-нибудь другом.
3 – Я до такой степени обеспокоен своим здоровьем, что вообще ни о чем другом не могу думать.
21.
0 – Я не замечал каких-либо изменений в моих сексуальных интересах.
1 – Я меньше, чем обычно, интересуюсь сексом.
2 – Сейчас я намного меньше интересуюсь сексом.
3 – Я совершенно утратил интерес к сексу.

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол ____ Возраст _____

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое утверждение и выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как вы себя чувствовали НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной. Отметьте номер вашего ответа на «бланке ответов».

1. Я испытываю напряженность, мне не по себе
 - 1) все время;
 - 2) часто;
 - 3) время от времени, иногда;
 - 4) совсем не испытываю.
2. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство
 - 1) определенно, это так;
 - 2) наверное, это так;
 - 3) лишь в очень малой степени это так;
 - 4) это совсем не так.
3. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться
 - 1) определенно, это так, и страх очень сильный;
 - 2) да, это так, но страх не очень сильный;
 - 3) иногда, но это меня не беспокоит;
 - 4) совсем не испытываю.
4. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное
 - 1) определенно, это так;
 - 2) наверное, это так;
 - 3) лишь в очень малой степени это так;
 - 4) совсем не способен.

5. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове
- 1) постоянно;
 - 2) бóльшую часть времени;
 - 3) время от времени, и не так часто;
 - 4) только иногда.
6. Я испытываю бодрость
- 1) совсем не испытываю;
 - 2) очень редко;
 - 3) иногда;
 - 4) практически все время.
7. Я легко могу сесть и расслабиться
- 1) определенно, это так;
 - 2) наверное, это так;
 - 3) лишь изредка это так;
 - 4) совсем не могу.
8. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно
- 1) практически все время;
 - 2) часто;
 - 3) иногда;
 - 4) совсем нет.
9. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь
- 1) совсем не испытываю;
 - 2) иногда;
 - 3) часто;
 - 4) очень часто.
10. Я не слежу за своей внешностью
- 1) определенно, это так;
 - 2) я не уделяю этому столько времени, сколько нужно;
 - 3) может быть, я стал меньше уделять этому внимания;
 - 4) я слежу за собой так же, как и раньше.
11. Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться
- 1) определенно, это так;
 - 2) наверное, это так;
 - 3) лишь в некоторой степени это так;
 - 4) совсем не испытываю.

12. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения

- 1) точно так же, как и обычно;
- 2) да, но не в той степени, как раньше;
- 3) значительно меньше, чем обычно;
- 4) совсем не считаю.

13. У меня бывает внезапное чувство паники

- 1) действительно, очень часто;
- 2) довольно часто;
- 3) не так уж часто;
- 4) совсем не бывает.

14. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) редко;
- 4) очень редко.

Опросник депрессивных состояний Мужской вариант

Инструкция

Вам предлагается ряд вопросов, касающихся вашего самочувствия, переживаний и поведения. Внимательно прочитайте каждый вопрос и ответьте на него «да» или «нет», поставив значок (крестик, птичку и т.д.) в соответствующем месте бланка – над или под номером утверждения. Отвечайте по возможности в полном соответствии с вашим самочувствием на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго. Если возникают колебания с ответом – выбирайте тот вариант, который бывает чаще. Будьте искренни, опросник не предполагает выделение «плохих» или «хороших» ответов.

1. Аппетит у меня хороший.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Моя повседневная жизнь заполнена делами, которые мне интересны.
4. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
5. Запоры бывают у меня очень редко.
6. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
7. Считаю, что если я попал в беду, то лучше всего мне помалкивать.
8. Временами в меня вселяется злой дух.
9. Я редко беспокоюсь о своем здоровье.
10. Бывает, у меня появляется желание ломать и крушить все вокруг.
11. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
12. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
13. Сейчас я могу судить о вещах лучше, чем когда бы то ни было.
14. Состояние моего здоровья примерно такое же, как у большинства моих знакомых.

15. Я вел неправильный образ жизни.
16. В разных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, "ползание мурашек" или онемение.
17. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
18. Я бы хотел быть таким же счастливым, какими мне кажутся другие.
19. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
20. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
21. У меня мало уверенности в себе.
22. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
23. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
24. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчёмности.
25. Обычно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.
26. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
27. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
28. Я стал хуже понимать содержание прочитанного.
29. Мне бывает очень досадно, если мне приходится признать, что меня ловко провели.
30. С моим рассудком творится что-то неладное.
31. Приступы головокружения бывают у меня очень редко (или не бывают совсем).
32. Мне кажется, что с памятью у меня все в порядке.
33. Я боюсь сойти с ума.
34. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
35. Я могу долго читать, и глаза мои не устают.
36. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
37. Голова у меня болит очень редко.
38. Я мечтаю очень редко.
39. Думаю, что я человек обреченный.
40. Я люблю поухаживать за женщинами.

41. Охота мне нравится.
42. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
43. Случалось, что я препятствовал людям в каком-либо деле не потому, что это было для меня действительно важно, а просто из принципа.
44. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
45. Думаю, что нервы у меня такие же, как и у большинства окружающих (не хуже).
46. У меня редко что-либо болит (или никогда ничего не болит).
47. Иногда безо всякой причины или даже когда дела идут плохо, я чувствую себя радостно-возбужденным и счастливым.
48. Мне нравится бывать в компаниях, где все подшучивают друг над другом.
49. Принимаясь за какое-нибудь дело, я обычно рассчитываю на успех.
50. Самое трудное для меня в любом деле – это начало.
51. Моя внешность меня, в общем, устраивает.
52. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
53. Плохое настроение у меня быстро проходит, потому что всегда находится что-нибудь интересное, что меня отвлекает.
54. Бывало, что я замечал, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
55. У меня редко звенит или гудит в ушах.
56. Работа стоит мне большого напряжения.
57. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
58. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
59. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
60. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
61. Определенно, судьба несправедлива ко мне.
62. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.

63. Я впечатлительнее большинства других людей.
64. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
65. Я очень редко вижу сны.
66. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо одном.
67. Я легко теряю терпение с людьми.
68. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
69. Мне труднее сосредоточиться, чем другим.
70. Я склонен все принимать близко к сердцу.
71. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
72. Приступы плохого настроения бывают у меня очень редко.
73. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
74. Часто даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
75. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
76. Мне определенно доставило бы удовольствие провести мошенника его же способом.
77. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я – неудачник.
78. Временами мне кажется, что я ни на что не годен.
79. Я часто вижу сны.
80. Меня весьма беспокоят возможные несчастья.
81. Часто я и сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
82. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
83. Если меня постигает неудача или я попадаю в беду, я всегда обращаюсь за помощью.
84. Я понимаю людей, которые полностью отдаются своим горестям и заботам.
85. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.

86. Бывали периоды, когда я чувствовал себя настолько полным энергии, что, казалось, мог бы обходиться без сна по несколько суток.

87. Я человек нервный и легко возбудимый.

88. В моем доме всегда было все самое необходимое (достаточно еды, одежды и т.д.).

89. Как правило, я решительно отстаиваю свои взгляды.

90. Я краснею очень редко.

91. Будущее кажется мне безнадежным.

92. Члены моей семьи и мои близкие родственники ладят друг с другом.

93. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

94. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

95. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

96. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

97. Если я хочу что-то сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я готов отказаться от своих намерений.

Опросник депрессивных состояний Женский вариант

1. Аппетит у меня хороший.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежей и отдохнувшей.
3. Я легко просыпаюсь от шума.
4. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
5. Моя повседневная жизнь заполнена делами, которые мне интересны.
6. Сейчас я примерно так же работоспособна, как и всегда.
7. Запоры бывают у меня очень редко.
8. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
9. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
10. Временами в меня вселяется злой дух.
11. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
12. Я редко беспокоюсь о своем здоровье.
13. Бывает, у меня появляется желание ломать и крушить все вокруг.
14. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не могла делать, потому что никак не могла заставить себя взяться за работу.
15. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
16. Сейчас я могу судить о вещах лучше, чем когда бы то ни было.
17. Состояние моего здоровья примерно такое же, как у большинства моих знакомых.
18. Я вела неправильный образ жизни.
19. В разных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, "ползание мурашек" или онемение.
20. Я бы хотела быть такой же счастливой, какими мне кажутся другие.
21. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
22. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
23. У меня мало уверенности в себе.
24. Я считаю, что большинство людей способны солгать,

чтобы продвинуться по службе.

25. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.

26. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).

27. Мне кажется, что по сравнению с большинством окружающих я достаточно способная и сообразительная.

28. Временами я бываю совершенно уверена в своей никчемности.

29. Обычно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.

30. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

31. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).

32. Я стала хуже понимать содержание прочитанного.

33. Мое тело бывает очень чувствительным к прикосновениям.

34. С моим рассудком творится что-то неладное.

35. Мне кажется, что с памятью у меня все в порядке.

36. Я боюсь сойти с ума.

37. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.

38. Я могу долго читать, и глаза мои не устают.

39. Большую часть времени я испытываю общую слабость.

40. Голова у меня болит очень редко.

41. Иногда, когда я смущена, я сильно потею, и это меня раздражает.

42. Я мечтаю очень редко.

43. Думаю, что я человек обреченный.

44. Я люблю пококетничать с мужчинами.

45. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.

46. Случалось, что я препятствовала людям в каком-либо деле не потому, что это было для меня действительно важно, а просто из принципа.

47. Я часто предаюсь грустным размышлениям.

48. Думаю, что нервы у меня такие же, как и у большинства окружающих (не хуже).

49. У меня редко что-либо болит (или никогда ничего не болит).

50. Иногда безо всякой причины или даже когда дела идут плохо, я чувствую себя радостно-возбужденной и счастливой.

51. Мне нравится бывать в компаниях, где все подшучивают друг над другом.

52. Принимаясь за какое-нибудь дело, я обычно рассчитываю на успех.

53. Я очень легко потею даже в прохладные дни.

54. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденной и взволнованной.

55. Плохое настроение у меня быстро проходит, потому что всегда находится что-нибудь интересное, что меня отвлекает.

56. Я спокойно выхожу из дому, не беспокоясь о том, заперла ли я дверь, окна, выключила ли свет и т.п.

57. Бывало, что я замечала, что незнакомые люди смотрят на меня критически.

58. У меня редко звенит или гудит в ушах.

59. Работа стоит мне большого напряжения.

60. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.

61. Даже среди людей я обычно чувствую себя одинокой.

62. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.

63. Определенно, судьба несправедлива ко мне.

64. Я впечатлительнее большинства других людей.

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

66. Я очень редко вижу сны.

67. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо одном.

68. Я легко теряю терпение с людьми.

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

70. Мне труднее сосредоточиться, чем другим.

71. Я склонна все принимать близко к сердцу.

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

73. Приступы плохого настроения бывают у меня очень редко.

74. Часто даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

75. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.

76. Меня довольно трудно вывести из себя.

77. Временами мне кажется, что я ни на что не годен.

78. Я часто вижу сны.

79. Часто я и сама огорчаюсь, что я такая раздражительная и ворчливая.

80. Все, что связано с сексом, вызывает у меня отвращение.

81. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.

82. Я понимаю людей, которые полностью отдаются своим горестям и заботам.

83. Должна признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.

84. Я человек нервный и легко возбудимый.

85. У меня есть свой особый воображаемый мир, о котором я никому не рассказываю.

86. Как правило, я решительно отстаиваю свои взгляды.

87. Я краснею очень редко.

88. Будущее кажется мне безнадежным.

89. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.

90. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

91. Большую часть времени я чувствую себя усталой.

92. Иногда я чувствую, что близка к нервному срыву.

93. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

Регистрационный бланк ОДС (для мужчин)

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

да нет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
да нет	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
да нет	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
да нет	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
да нет	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
да нет	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
да нет	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
да нет	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
да нет	89	90	91	92	93	94	95	96	97		

Регистрационный бланк ОДС (для женщин)

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

да нет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
да нет	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
да нет	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
да нет	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
да нет	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
да нет	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
да нет	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
да нет	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
да нет	89	90	91	92	93						

**Методика определения уровня депрессии
(шкала депрессии В.А. Жмурова)**

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Читайте, пожалуйста, каждую группу утверждений (всего групп 44) и выбирайте подходящий вариант ответа – а, б, с или d.

1.

- a. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.
- b. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
- c. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
- d. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.

2.

- a. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.
- b. У меня иногда бывает такое настроение.
- c. У меня часто бывает такое настроение.
- d. Такое настроение бывает у меня постоянно.

3.

- a. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.
- b. У меня иногда бывает такое чувство.
- c. У меня часто бывает такое чувство.
- d. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

4.

- a. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.
- b. У меня иногда бывает такое чувство.
- c. У меня часто бывает такое чувство.
- d. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

- 5.
- a. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).
 - b. У меня иногда бывает такое чувство.
 - c. У меня часто бывает такое чувство.
 - d. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).
- 6.
- a. У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.
 - b. У меня иногда бывает такое состояние.
 - c. У меня часто бывает такое состояние.
 - d. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.
- 7.
- a. Я спокоен за свое будущее, как обычно.
 - b. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
 - c. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
 - d. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.
- 8.
- a. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.
 - b. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
 - c. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
 - d. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.
- 9.
- a. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.
 - b. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
 - c. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
 - d. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.
- 10.
- a. Я боязлив(а) не более обычного.
 - b. Я боязлив(а) несколько более обычного.
 - c. Я боязлив(а) значительно более обычного.

- d. Я боязлив(а) намного более обычного.
- 11.
- a. Хорошее меня радует, как и прежде.
 - b. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
 - c. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
 - d. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.
- 12.
- a. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.
 - b. У меня иногда бывает такое чувство.
 - c. У меня часто бывает такое чувство.
 - d. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.
- 13.
- a. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.
 - b. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
 - c. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
 - d. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.
- 14.
- a. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.
 - b. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
 - c. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
 - d. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.
- 15.
- a. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.
 - b. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).
 - c. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).
 - d. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).
- 16.
- a. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.
 - b. Я виню себя за это несколько больше обычного.

- c. Я виню себя за это значительно больше обычного.
 - d. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.
- 17.
- a. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.
 - b. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
 - c. Часто бывает так, что я себя ненавижу.
 - d. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.
- 18.
- a. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.
 - b. У меня иногда теперь бывает это чувство.
 - c. У меня часто бывает теперь это чувство.
 - d. Это чувство у меня теперь не проходит.
- 19.
- a. Я виню себя за проступки других не больше обычного.
 - b. Я виню себя за них несколько больше обычного.
 - c. Я виню себя за них значительно больше обычного.
 - d. За проступки других я виню себя намного больше обычного.
- 20.
- a. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.
 - b. Иногда у меня бывает такое состояние.
 - c. У меня часто бывает теперь такое состояние.
 - d. Это состояние у меня теперь не проходит.
- 21.
- a. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.
 - b. Теперь иногда бывает.
 - c. Оно часто бывает у меня.
 - d. Это чувство у меня теперь практически не проходит.
- 22.
- a. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.
 - b. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
 - c. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
 - d. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

- 23.
- a. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.
 - b. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
 - c. Я часто так думаю.
 - d. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.
- 24.
- a. Желания умереть у меня не бывает.
 - b. Это желание у меня иногда бывает.
 - c. Это желание у меня бывает теперь часто.
 - d. Это теперь постоянное мое желание.
- 25.
- a. Я не плачу.
 - b. Я иногда плачу.
 - c. Я плачу часто.
 - d. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.
- 26.
- a. Я не чувствую, что я раздражителен(на).
 - b. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.
 - c. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.
 - d. Я раздражителен(на) намного больше обычного.
- 27.
- a. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.
 - b. Иногда у меня бывает такое состояние.
 - c. У меня часто бывает такое состояние.
 - d. Это состояние у меня теперь не проходит.
- 28.
- a. Моя умственная активность никак не изменилась.
 - b. Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.
 - c. Я чувствую теперь, что я сильно отупел(а), (в голове мало мыслей).
 - d. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).

- 29.
- a. Я не потерял(а) интерес к другим людям.
 - b. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
 - c. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
 - d. У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).
- 30.
- a. Я принимаю решения, как и обычно.
 - b. Мне труднее принимать решения, чем обычно.
 - c. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
 - d. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.
- 31.
- a. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.
 - b. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
 - c. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
 - d. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.
- 32.
- a. Я могу работать, как и обычно.
 - b. Мне несколько труднее работать, чем обычно.
 - c. Мне значительно труднее работать, чем обычно.
 - d. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).
- 33.
- a. Я сплю не хуже, чем обычно.
 - b. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
 - c. Я сплю значительно хуже, чем обычно.
 - d. Теперь я почти совсем не сплю.
- 34.
- a. Я устаю не больше, чем обычно.
 - b. Я устаю несколько больше, чем обычно.
 - c. Я устаю значительно больше, чем обычно.
 - d. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

- 35.
- a. Мой аппетит не хуже обычного.
 - b. Мой аппетит несколько хуже обычного.
 - c. Мой аппетит значительно хуже обычного.
 - d. Аппетита у меня теперь совсем нет.
- 36.
- a. Мой вес остается неизменным.
 - b. Я немного похудел(а) в последнее время.
 - c. Я заметно похудел(а) в последнее время.
 - d. В последнее время я очень похудел(а).
- 37.
- a. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.
 - b. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
 - c. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
 - d. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.
- 38.
- a. Я интересуюсь сексом, как и прежде.
 - b. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
 - c. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
 - d. Я полностью потерял(а) интерес к сексу.
- 39.
- a. Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.
 - b. Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.
 - c. Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.
 - d. Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).
- 40.
- a. Я чувствую боль, как и обычно.
 - b. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
 - c. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
 - d. Я почти не чувствую теперь боли.

41.

- a. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.
- b. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
- c. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
- d. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42.

- a. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.
- b. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
- c. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
- d. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43.

- a. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).
- b. Такое однажды со мной было.
- c. Со мной такое было два или три раза.
- d. Со мной было такое много раз.

44.

- a. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.
- b. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
- c. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
- d. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Шкала «Уровень невротической астении»

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол ____ Возраст _____

Инструкция

Вам будет предъявлен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего самочувствия и поведения. Прочитав каждое из утверждений, решите, верно оно по отношению к вам или нет. Вы можете выбрать пять вариантов ответа на этот вопрос, в зависимости от того, насколько часто вы наблюдаете за собой те чувства или особенности поведения, которые заключены в этом утверждении: 1 - "почти всегда", 2 - "часто", 3 - "иногда", 4 - "редко", 5 - "почти никогда". Выбранный вами ответ отметьте в соответствующей графе опросного листа.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с вашим самочувствием на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго - важна ваша первая реакция. Будьте внимательны.

№	Утверждения	Почти всегда	Часто	Иногда	Редко	Почти никогда
		1	2	3	4	5
1.	Я работаю с большим напряжением					
2.	Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или на вопросе					
3.	Моя половая жизнь удовлетворительна					
4.	Ожидание меня нервирует					
5.	Я испытываю мышечную слабость					
6.	Мне кажется, что я ни на что не годен					
7.	Я забывчив					
8.	Я чувствую себя усталым					

№	Утверждения	Почти всегда	Часто	Иногда	Редко	Почти никогда
		1	2	3	4	5
9.	Критика очень задевает меня					
10.	Я уверен в себе					
11.	Мои руки трясутся					
12.	У меня хороший аппетит					
13.	Я люблю вечеринки и шумные компании					
14.	Я уже не так хорошо понимаю прочитанное					
15.	Мои руки и ноги теплые					
16.	Меня легко задеть					
17.	Мои планы представляются мне настолько трудновыполнимыми, что я легко отказываюсь от них					
18.	Я страдаю от запоров					
19.	У меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу сдержать					
20.	У меня болит голова					
21.	Я просыпаюсь утром свежим и отдохнувшим					
22.	У меня бывают головокружения					
23.	У меня бывают в мышцах судороги и подергивания					
24.	У меня шумит (звенит) в ушах					
25.	Меня беспокоят половые (сексуальные) вопросы					
26.	Я испытываю тяжесть в голове					
27.	Я легко плачу					

№	Утверждения	Почти всегда	Часто	Иногда	Редко	Почти никогда
		1	2	3	4	5
28.	Я испытываю общую слабость					
29.	Я испытываю боли в темени					
30.	Мой слух так чувствителен, что это раздражает меня					
31.	Мне снятся тревожные сны					
32.	Жизнь для меня связана с напряжением					
33.	Моя голова стянута обручем					
34.	Я легко просыпаюсь от шума					
35.	Я бываю злым и раздражительным					
36.	Меня утомляют люди					
37.	Когда я волнуюсь, то покрываюсь потом					
38.	Мне не дают заснуть беспокойные мысли					

ГЛАВА 4 МНОГОШКАЛЬНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ОПРОСНИКИ

4.1 Опросник невротических расстройств – симптоматический (ОНР-СИ)

ОНР-СИ позволяет провести количественное определение степени выраженности невротических синдромов у пациента. Методика состоит из 138 жалоб невротического порядка, наличие и выраженность которых оценивает у себя испытуемый. Все утверждения опросника сгруппированы в 13 форм невротических расстройств, которые представлены ниже.

1. Тревожно-фобические расстройства.
2. Депрессивные расстройства.
3. Аффективная напряженность.
4. Расстройства сна.
5. Аффективная лабильность.
6. Астенические расстройства.
7. Сексуальные расстройства.
8. Дерезализационные-деперсонализационные расстройства.
9. Обсессивные расстройства.
10. Нарушения социальных контактов.
11. Ипохондрические расстройства.
12. Ананкастические расстройства.
13. Соматовегетативные расстройства.

Обработка протокола исследования

С помощью ключей в таблице 4.1 суммируются оценки по каждой шкале.

Таблица 4.1 – Ключи для подсчета оценок по шкалам

№	Название шкалы	Ключевые утверждения	Макс. сумма
1	Тревожно-фобические расстройства	1, 4, 21, 24, 41, 44, 61, 71, 81, 84, 101, 104, 121, 124	42
2	Депрессивные расстройства	2, 22, 42, 62, 75, 82, 122	21

№	Название шкалы	Ключевые утверждения	Макс. сумма
3	Аффективная напряженность	16, 36, 56, 64, 76, 99, 112, 116, 118, 126	30
4	Расстройство сна	19, 39, 79, 99, 119	15
5	Аффективная лабильность	5, 25, 45, 65, 85, 105, 125	21
6	Астенические расстройства	6, 26, 46, 66, 72, 86, 102, 106	24
7	Сексуальные расстройства	7, 27, 47, 67, 87, 107, 137	21
8	Дереализационные-деперсонализационные расстройства	8, 18, 48, 68, 88, 108, 128, 138	24
9	Обсессивные расстройства	12, 18, 32, 38, 52, 58, 78, 92	24
10	Нарушение социальных контактов	10, 30, 50, 70, 130	15
11	Ипохондрические расстройства	17, 37, 57, 77, 97, 117	18
12	Ананкастические расстройства	15, 35, 55, 90, 95, 110, 115	21
13	Соматовегетативные расстройства	3, 9, 11, 13, 14, 20, 23, 29, 31, 33, 34, 40, 43, 49	42

Затем полученные значения делятся на максимальные суммы баллов (четвертая колонка в таблице 4.1) и умножаются на 100. Таким образом высчитывается доля набранных баллов в процентах от максимально возможной суммы баллов по каждой шкале. После проведения подсчетов полученные результаты представляются на графике. На горизонтальной оси метками являются шкалы опросника, а на вертикальной – шкала от 0 до 100%.

Интерпретация результатов основана на оценке выраженности невротических синдромов и на выделении наиболее беспокоящих пациента невротических симптомов.

4.2 Опросник выраженности психопатологической симптоматики

Методика предназначена для диагностики различных психопатологических проявлений.

Опросник содержит 90 диагностических пунктов с описанием конкретных нервно-психических или соматических жалоб, выраженность которых оценивается испытуемым по пятибалльной шкале. Методика создана на основе известного зарубежного опросника *SCL-90-R*.

Каждый из 90 вопросов оценивается по пятибалльной шкале (от 0 до 4), где 0 соответствует позиции «совсем нет», а 4 – «очень сильно».

Клинико-психологическое содержание шкал опросника

Утверждения опросника организованы в 9 основных шкал.

Соматизация (Somatization – SOM)

Жалобы, фиксированные на кардиоваскулярной, гастроинтестинальной, респираторной и других системах, головные боли, другие боли и общий мышечный дискомфорт, а также соматические эквиваленты тревожности. Все эти симптомы и признаки могут указывать на наличие состояния дистресса, хотя они могут быть и проявлением реальных соматических заболеваний.

Обсессивно-компульсивные расстройства (Obsessive – Compulsive – O-C)

Проявления обсессивно-компульсивного синдрома. При этом характерны мысли, импульсы и действия, воспринимаемые как постоянные и непреодолимой силы, но чуждые Эго или нежелательные.

Межличностная сензитивность (Interpersonal Sensitivity – INT)

Данное расстройство определяется чувствами личностной неадекватности и неполноценности, в особенности, когда человек сравнивает себя с другими. Самоосуждение, чувство беспокойства и заметный дискомфорт в процессе межличностного взаимодействия. Индивиды с высокими показателями по INT сообщают об обостренном чувстве осознания собственного Я и негативных ожиданиях относительно межличностного взаимодействия.

Депрессия (Depression – DEP)

Симптомы этого расстройства отражают широкую область

проявлений клинической депрессии. Здесь представлены симптомы дисфории и такие аффективные симптомы, как признаки отсутствия интереса к жизни, недостатка мотивации и потери жизненной энергии. Кроме того, сюда относятся чувства безнадежности, мысли о суициде и другие когнитивные и соматические проявления депрессии.

Тревожность (Anxiety – ANX)

Ощущение диффузной угрозы или страха, нервозность, напряжение, тремор, а также приступы паники и чувство ужаса.

Враждебность (Hostility – HOS)

Враждебность включает мысли, чувства или действия, которые являются проявлениями негативного аффективного состояния. В состав шкалы входят такие качества, как агрессия, раздражительность, гнев и негодование.

Фобическая тревожность (Phobic Anxiety – PHOB)

Стойкий страх конкретных объектов. Страх носит иррациональный характер, неадекватный стимулу, и влечет за собой избегающее поведение. Пункты шкалы отражают наиболее патогномичные проявления фобического поведения.

Паранойяльные симптомы (Paranoid Ideation – PAR)

Паранойяльное поведение представлено в виде нарушений мышления. Его кардинальные характеристики: проективность мыслей, враждебность, подозрительность, страх потери независимости, иллюзии.

Психотизм (Psychoticism – PSY)

В шкалу психотизма включены вопросы, указывающие на избегающий, изолированный, шизоидный стиль жизни, на симптомы шизофрении, такие как зрительные или звуковые галлюцинации. Шкала психотизма представляет собой континуум от мягкой социальной изоляции до очевидных признаков психоза.

Дополнительные вопросы

Семь диагностических пунктов не попадают ни под одно определение психопатологических синдромов. Эти признаки могут указывать на определенные психические расстройства, но напрямую не относятся ни к одному из них. Дополнительные

вопросы не объединены в виде шкалы определенного расстройства, а учитываются при общей обработке теста.

Список ключей к шкалам опросника

Соматизация (12 пунктов): 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58.

Обсессивно-компульсивные расстройства (10 пунктов): 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 54, 65.

Межличностная сензитивность (9 пунктов): 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73.

Дерепрессия (13 пунктов): 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79.

Тревожность (10 пунктов): 2, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86.

Враждебность (6 пунктов): 11, 24, 63, 67, 74, 81.

Фобическая тревожность (7 пунктов): 13, 25, 47, 50, 70, 75, 82.

Паранойяльные симптомы (6 пунктов): 8, 18, 43, 68, 76, 83.

Психотизм (10 пунктов): 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90.

Дополнительные вопросы (7 пунктов):

19. Плохой аппетит.

60. Переедание.

44. То, что вам трудно заснуть.

59. Мысли о смерти.

64. Бессонница по утрам.

66. Беспокойный и тревожный сон.

89. Чувство вины.

Общие индексы дистресса

Кроме основных шкал, опросник включает три обобщенных индекса дистресса:

– общий индекс тяжести (GSI);

– индекс наличного симптоматического дистресса (PSDI);

– общее число утвердительных ответов (PST).

GSI отражает текущее состояние и глубину расстройства. Данный индекс используется как обобщенный единичный показатель. GSI является комбинацией информации о количестве симптомов и интенсивности переживаемого дистресса.

PSDI показывает субъективную степень выраженности состояния, связанную с количеством симптомов. Данный индекс

отражает тестовую установку на диссимуляцию или аггравацию симптомов.

PST представляет собой число симптомов, на которые пациент дает положительные ответы, т.е. количество утверждений, для которых испытуемый отмечает хоть какой-то уровень выше нулевого. Данный индекс характеризует широту симптоматики.

Результаты по SCL-90-R могут быть интерпретированы на трех уровнях:

- общая выраженность психопатологической симптоматики;
- выраженность отдельных шкал;
- выраженность отдельных симптомов.

Подсчет баллов по шкалам SCL-90-R

Вначале суммируются баллы для каждого из 9 симптоматических расстройств и для дополнительных вопросов. Складываются все отличные от нуля значения по каждому пункту, относящемуся к определенной шкале. Далее эта сумма делится (за исключением значений по дополнительным пунктам) на соответствующее число пунктов шкалы. Например, балл по шкале соматизации получается делением на 12, по шкале тревожности – на 10 и т.д. Деление следует выполнять до второго знака после запятой. Таким образом, получают сырые значения по каждой шкале.

Подсчет значений индексов

Вначале получают общую сумму баллов по всему опроснику, включая дополнительные вопросы.

Значение индекса GSI получается делением общей суммы баллов на количество утверждений (90).

Значение индекса PST представляет собой число утвердительных ответов (отличных от нуля).

Значение индекса PSDI определяется делением общей суммы на значение PST.

После того как подсчитаны сырые значения для каждой шкалы и значения общих индексов, они соотносятся с нормативными данными региона, в котором проводится исследование.

4.3 Опросник для определения невротических и невротоподобных нарушений (ОНР)

ОНР представляет собой адаптированный в Психоневрологическом НИИ им. В.М.Бехтерева вариант немецкого опросника *BVNK-300*.

Он включает 300 диагностических пунктов, каждый из которых оценивается испытуемым по 6 градациям.

Пункты методики организованы в следующие блоки шкал:

– 15 клинических шкал, соответствующих различным формам невротических расстройств;

– 7 личностных шкал, отражающих невротические особенности личности;

– 6 специальных шкал, характеризующих психотические, психопатоподобные и аддиктивные нарушения;

– 2 контрольные шкалы.

Список всех 30 шкал данного опросника представлен в таблице 4.2.

Таблица 4.2 – Шкалы методики «Опросник для определения невротических и невротоподобных нарушений»

№	Название шкалы
<i>Клинические шкалы</i>	
1	Степень ухудшения общего самочувствия
2	Колебания интенсивности жалоб
3	Расстройства в сфере пищеварения
4	Расстройства сердечно-сосудистой деятельности
5	Нарушения общей чувствительности
6	Нарушения моторики
7	Психическая истощаемость
8	Нарушения сна
9	Повышенная возбудимость
10	Переживание своей малоценности
11	Пониженная работоспособность
12	Навязчивые мысли и действия
13	Немотивированный страх
14	Фобические расстройства
15	Нарушения социальных контактов

№	Название шкалы
<i>Личностные шкалы</i>	
16	Неуверенность в себе
17	Познавательная и социальная пассивность
18	Невротический «сверхконтроль» поведения
19	Аффективная неустойчивость
20	Интровертированная направленность личности
21	Ипохондричность
22	Социальная неадаптивность
<i>Специальные шкалы</i>	
23	Злоупотребление курением
24	Злоупотребление лекарственными средствами
25	Злоупотребление алкоголем
26	Гипоманиакальные проявления
27	Паранойяльная настроенность
28	Галлюцинаторно-бредовые нарушения
<i>Контрольные шкалы</i>	
29	Симуляция
30	Диссимуляция

Характеристика личностных шкал

Шкала «Неуверенность в себе»

Высокие значения оценок: повышенная тревожность, трудности принятия решений, склонность к тщательному обдумыванию поступков, неудовлетворенность собой, сниженная самооценка; в социальных отношениях – робость, зависимость, ожидание неудач, неуспеха, неприятия; отсутствие стеничности и самостоятельности в поведении.

Низкие значения оценок: уверенность в себе, самостоятельность, независимость, стеничность.

Шкала «Познавательная и социальная пассивность»

Высокие значения оценок: низкая интеллектуальная продуктивность, замедление ассоциативных процессов, склонность к длительному обдумыванию; ограниченный круг интересов; низкая социальная активность, недостаточная общительность, затруднения в установлении контактов, отсутствие потребности в широких и разнообразных межличностных связях.

Низкие значения оценок: подвижность и пластичность интеллектуальных процессов, разнообразные интересы, активный поиск информации и впечатлений; социальная смелость, уверенность, настойчивость, склонность к риску, стремление к широким и разнообразным контактам.

Шкала «Невротический «сверхконтроль» поведения»

Высокие значения оценок: повышенная интроспективность, чрезмерный сознательный контроль поведения, склонность к выраженной рационализации; инертность и «застываемость» переживаний; в поведении и социальных контактах – «зажатость», отсутствие раскованности, спонтанности, естественности и непринужденности.

Низкие значения оценок: спонтанность эмоциональных реакций и поведения в целом, свободная самореализация, динамичность принимаемых решений, оценок, поступков, отсутствие интроспективности и склонности к рефлексии.

Шкала «Аффективная неустойчивость»

Высокие значения оценок: несдержанное, плохо контролируемое поведение, преобладание аффективных форм реагирования, раздражительности, вспыльчивости; неконформность и необдуманность поступков; плохая переносимость стресса с возможностью дезадаптивных форм поведения, агрессивности.

Низкие значения оценок: эмоциональная стабильность и уравновешенность, отсутствие аффективной обусловленности и необдуманности поведения, высокая фрустрационная толерантность, преобладание пластичных, конструктивных способов преодоления стресса.

Шкала «Интровертированная направленность личности»

Высокие значения оценок: социальная дистанцированность, потребность в одиночестве, дискомфорт в ситуациях широкого социального взаимодействия, индивидуализм в поведении.

Низкие значения оценок: социально ориентированное поведение, открытость и легкость в контактах, потребность в общении, способность к групповому взаимодействию.

Шкала «Ипохондричность»

Высокие значения оценок: чрезмерная сосредоточенность на состоянии здоровья, отдельных психических и соматических функциях, стремление поддерживать правильный образ жизни с целью избежать заболевания, тревожные опасения в связи с риском заболевания.

Низкие значения оценок: беспечное, нетревожное отношение к состоянию своего здоровья, отсутствие стремления к превентивным мерам в связи с риском заболевания и щадящему стилю жизни.

Шкала «Социальная неадаптивность»

Высокие значения оценок: плохая приспособляемость в социальных ситуациях, снижение социальной перцепции и понимания нюансов межличностных отношений, отсутствие критичности в отношении правильности и принятия окружающими своего поведения.

Низкие значения оценок: адаптивность, пластичность, дифференцированность социального поведения; хорошие коммуникативные способности и стремление к сотрудничеству.

Обработка данных исследования

Сначала по всем шкалам методики подсчитываются путем суммирования баллов сырые оценки. При этом для получения «сырых» оценок по личностным шкалам необходимо суммировать баллы ответов испытуемого на утверждения, относящиеся к полюсу шкалы, соответствующему ее названию, и вычесть баллы ответов на утверждения, относящиеся к противоположному полюсу шкалы. Номера утверждений, баллы которых при подсчете «сырой» шкальной оценки необходимо суммировать, приводятся в таблице ключей в графе «+», а номера утверждений, баллы которых следует вычитать, приводятся в графе «-». Полученный результат представляет собой «сырую» шкальную оценку (R) для всех личностных шкал, кроме шкалы 17 («Познавательная и социальная пассивность»). Для вычисления «сырой» оценки по этой шкале необходимо полученный результат вычесть из 119. Ключи к шкалам методики представлены в таблицах 4.3 – 4.5.

Дальнейшая обработка «сырых» оценок обеспечивает сопоставимость результатов исследования по отдельным шкалам и со средне-нормативными данными. С этой целью осуществляется преобразование «сырых» шкальных оценок (R) в стандартизированные оценки (T-баллы). Это преобразование производится по формуле:

$$T = 50 + 10 \times \frac{R - M}{s}$$

где T – стандартизированная оценка;
R – «сырая» оценка данного испытуемого;
M – средняя «сырая» оценка в нормативной группе;
s – стандартное отклонение.

Шкальные оценки (R и T) клинических и личностных шкал отдельного испытуемого представляются в виде таблицы и графически в виде «профиля» на специальном бланке.

Обработка и представление данных ОНР аналогичны обработке результатов исследования Миннесотского многофазного личностного опросника (MMPI) (при этом «профиль» ОНР повернут на 90°). Интерпретация данных исследования проводится на основании анализа совокупности шкальных оценок, сопоставления их между собой и с нормативными данными.

На основании оценок клинических шкал могут быть выявлены и описаны симптомокомплексы невротических и невротоподобных нарушений в психической и соматической сферах, произведена сравнительная оценка их выраженности. В процессе использования методики целесообразно обращаться не только к шкальным оценкам, но и к конкретным ответам испытуемого на утверждения, входящие в шкалу.

При рассмотрении результатов исследования для блока личностных шкал анализируется «профиль» шкальных оценок с учетом его высоты, конфигурации, соотношения отдельных шкал (подобно профилю MMPI).

При анализе результатов исследования по *специальным* шкалам «сырая» шкальная оценка R используется преимущественно при групповых сопоставлениях путем

получения ее средней величины в исследуемых группах испытуемых. При интерпретации данных отдельного испытуемого по этим шкалам следует учитывать отсутствие нормативных данных. Поэтому полученную испытуемым «сырую» шкальную оценку R следует сопоставлять с пороговым значением. Диагностически значимыми являются R-оценки, превосходящие пороговое значение.

Пороговые значения R-оценки для специальных шкал

- 23. «Злоупотребление курением».....6
- 24. «Злоупотребление лекарственными средствами»12
- 25. «Злоупотребление алкоголем»9
- 26. «Гипоманиакальные проявления».....12
- 27. «Паранойяльная настроенность».....12
- 28. «Галлюцинаторно-бредовые нарушения»12

Более информативные психодиагностические результаты могут быть получены при анализе ответов испытуемого на каждый пункт, входящий в шкалу. При этом наличие даже одного ответа в шкале на 3 («Незначительно соответствует») и более баллов указывает на возможность соответствующего психического отклонения или патологической зависимости.

Контрольные шкалы позволяют выявить склонность испытуемого в момент исследования к симулятивным или диссимулятивным ответам. Склонность к симуляции констатируется при превышении «сырой» шкальной оценки R порогового значения, равного 27. Склонность к диссимуляции – при превышении порогового значения, равного 40.

Таблица 4.3 – Ключи к клиническим шкалам ОНР

№	Название шкалы	Ключевые утверждения
1	Степень ухудшения общего самочувствия	63, 133, 141
2	Колебания интенсивности жалоб	75, 91, 107, 121, 157
3	Расстройства в сфере пищеварения	64, 70, 76, 83, 88, 92, 94, 98, 112, 122, 124, 134, 153

№	Название шкалы	Ключевые утверждения
4	Расстройства сердечно-сосудистой деятельности	65, 71, 77, 81, 89, 99, 111, 113, 114, 146
5	Нарушения общей чувствительности	66, 72, 84, 97, 100, 123, 142, 145, 150, 155, 160
6	Нарушения моторики	78, 82, 93, 105, 115, 117, 135, 147, 156
7	Психическая истощаемость	62, 67, 79, 85, 90, 101, 106, 110, 125, 131, 136, 138, 143, 151, 163, 166, 269
8	Нарушения сна	80, 95, 102, 109, 126
9	Повышенная возбудимость	68, 69, 73, 86, 103, 118, 120, 127, 132, 137, 140, 152, 161, 164
10	Переживание своей малоценности	20, 25, 172, 175, 192, 199, 202, 213, 217, 220, 225, 227, 230, 234, 238, 240, 298
11	Пониженная работоспособность	74, 96, 104, 108, 119, 128, 139, 149, 158, 159, 162, 165, 167
12	Навязчивые мысли и действия	173, 178, 181, 189, 196, 203, 205, 214, 228, 231
13	Немотивированный страх	168, 182, 190, 222, 226, 237, 243
14	Фобические расстройства	171, 174, 180, 197, 204, 206, 208, 211, 215, 219, 223, 229, 232, 239, 241
15	Нарушения социальных контактов	169, 176, 179, 183, 191, 198, 207, 212, 216, 224, 233, 236, 242

Таблица 4.4 – Ключи к личностным шкалам ОНР

№	Название шкалы	Баллы ответов суммируются («+»)	Баллы ответов вычитаются («-»)
16	Неуверенность в себе	7, 9, 31, 32, 33, 47, 209, 245, 251, 252, 258, 263, 271, 283, 288, 294, 300	37, 46, 184, 253, 264, 267
17	Познавательная и социальная пассивность	1, 2, 5, 8, 16, 28, 30, 42, 49, 52, 53, 60, 244, 259, 272, 275, 276, 277, 290	11, 61
18	Невротический «сверхконтроль» поведения	3, 13, 29, 34, 43, 51, 247, 273, 281, 297	15, 248, 256
19	Аффективная неустойчивость	38, 54, 57, 185, 266, 269, 284, 286, 292	20, 278, 289, 299
20	Интровертированная направленность личности	4, 19, 35, 45, 55, 260, 293	10, 18, 44, 250

№	Название шкалы	Баллы ответов суммируются («+»)	Баллы ответов вычитаются («-»)
21	Ипохондричность	12, 14, 17, 27, 39, 50, 249, 257, 274, 292	
22	Социальная неадаптивность	21, 41, 59, 188, 195, 235, 254, 262, 287	26, 270, 291, 296

Таблица 4.5 – Ключи к специальным и контрольным шкалам ОНР

№	Название шкалы	Ключевые утверждения
<i>Специальные шкалы</i>		
23	Злоупотребление курением	58, 148
24	Злоупотребление лекарственными средствами	87, 129, 144, 154
25	Злоупотребление алкоголем	193, 200, 210
26	Гипоманиакальные проявления	22, 48, 261, 265
27	Паранойяльная настроенность	24, 194, 201, 218
28	Галлюцинаторно-бредовые нарушения	170, 186, 221, 279
<i>Контрольные шкалы</i>		
29	Симуляция	23, 56, 116, 130, 177, 246
30	Диссимуляция	6, 36, 40, 187, 255, 268, 280, 285, 295

Таблица 4.6 – Средние величины (m) и стандартные отклонения (s) «сырых» шкальных оценок (r) для группы здоровых испытуемых

№ шкалы	Название шкалы	M	s
<i>Клинические шкалы</i>			
1	Степень ухудшения общего самочувствия	6,3	3,6
2	Колебания интенсивности жалоб	7,2	3,4
3	Расстройства в сфере пищеварения	14,3	5,9
4	Расстройства сердечно-сосудистой деятельности	20,5	8,1
5	Нарушение общей чувствительности	16,7	5,9
6	Нарушения моторики	18,1	5,9
7	Психическая истощаемость	30,0	12,3

№ шкалы	Название шкалы	М	s
8	Нарушения сна	7,7	3,3
9	Повышенная возбудимость	36,5	11,9
10	Переживание своей малоценности	31,8	11,6
11	Пониженная работоспособность	32,0	10,8
12	Навязчивые мысли и действия	24,6	8,8
13	Немотивированный страх	11,8	4,6
14	Фобические расстройства	31,3	10,8
15	Нарушения социальных контактов	30,9	9,3
<i>Личностные шкалы</i>			
16	Неуверенность в себе	63,2	12,2
17	Познавательная и социальная пассивность	50,9	13,1
18	Невротический «сверхконтроль» поведения	37,1	6,1
19	Аффективная неустойчивость	34,1	7,0
20	Интровертированная направленность личности	28,6	6,2
21	Ипохондричность	22,7	6,9
22	Социальная неадаптивность	24,8	6,8

4.4 Опросник невротических черт личности (НЧЛ)

Опросник НЧЛ предназначен для диагностики личностных черт, патогенетически связанных с развитием невротических и психосоматических расстройств. Методика представляет собой сокращённый и переработанный вариант ОНР.

НЧЛ включает 119 пунктов, которые испытуемый оценивает по 6 градациям:

- нет – 0 баллов
- мало – 1 балл
- незначительно – 2 балла
- скорее – 3 балла
- преимущественно – 4 балла
- полностью – 5 баллов.

Опросник состоит из 7 личностных шкал

- «Неуверенность в себе»
- «Познавательная и социальная пассивность»
- «Невротический сверхконтроль»

- «Аффективная неустойчивость»
- «Интровертированная направленность личности»
- «Ипохондричность»
- «Социальная неадаптивность».

Наряду с личностными, в опросник включены также две оценочные шкалы:

- «Симуляция»
- «Диссимуляция»

Оценочные шкалы позволяют отследить тестовую установку, достоверность результатов и некоторые важные личностные черты, отражающие адаптивные возможности испытуемого.

Обработка результатов исследования

Подсчитываются итоговые оценки по шкалам в соответствии с ключами (таблица 4.7). При подсчете следует соблюдать следующие правила:

- оценки по контрольным шкалам получаются путем суммирования баллов за ключевые ответы;
- оценки личностных шкал равны сумме баллов ответов в прямых значениях, из которой вычитается сумма баллов ответов в обратных значениях;
- оценка по шкале ипохондричности равна разности 119 и суммы баллов за ключевые ответы по этой шкале.

Таблица 4.7 – Ключевые пункты шкал опросника НЧЛ

№	Название шкалы	Номер утверждения	
		в прямых значениях	в обратных значениях
1	Неуверенность в себе	7, 9, 28, 29, 30, 44, 65, 68, 74, 75, 81, 85, 92, 103, 108, 114, 119	34, 43, 60, 76, 86, 88
2	Познавательная и социальная пассивность	1, 2, 5, 8, 16, 25, 27, 39, 45, 48, 49, 55, 67, 82, 93, 96, 97, 98, 110	11, 56

№	Название шкалы	Номер утверждения	
		в прямых значениях	в обратных значениях
3	Невротический сверхконтроль поведения	3, 13, 26, 31, 40, 47, 70, 94, 101, 117	15, 71, 79
4	Аффективная неустойчивость	35, 50, 53, 61, 87, 90, 104, 106, 112	20, 99, 109, 118
5	Интровертированная направленность личности	4, 19, 32, 42, 51, 83, 113	10, 18, 41, 73
6	Ипохондричность	12, 14, 17, 24, 36, 46, 72, 80, 95, 102	
7	Социальная неадаптивность	21, 38, 54, 63, 64, 66, 77, 84, 107	23, 91, 111, 116
8	Симуляция	22, 52, 57, 58, 59, 69	
9	Диссимуляция	6, 33, 37, 62, 78, 89, 100, 105, 115	

После подсчета итоговых оценок по шкалам следует определить уровень выраженности личностных черт в соответствии с критериями, указанными в таблице 4.8. Всего таких уровней 5: от низкого до высокого.

Таблица 4.8 – Критерии оценки степени выраженности свойств в опроснике НЧЛ

№	Название шкалы	Уровень выраженности свойства				
		высокая	повышенная	средняя	пониженная	низкая
1	Неуверенность в себе	74-96	51-73	27-50	4-26	(-19)-3
2	Познавательная и социальная пассивность	92-112	71-91	49-70	28-48	7-27
3	Невротический сверхконтроль поведения	45-57	32-44	18-31	5-17	(-8)-4
4	Аффективная неустойчивость	38-50	25-37	11-24	(-2)-10	(-15)-(-3)

№	Название шкалы	Уровень выраженности свойства				
		высокая	повышенная	средняя	пониженная	низкая
5	Интровертированная направленность личности	28-38	17-27	5-16	(-6)-4	(-17)-(-7)
6	Ипохондричность	51-60	41-50	30-40	20-29	10-19
7	Социальная неадаптивность	38-50	25-37	11-24	(-2)-10	(-15)-(-3)
8	Симуляция	28-36	Не применяется			6-27
9	Диссимуляция	41-54	Не применяется			6-40

Для того чтобы определить уровень выраженности свойства, описываемой какой-либо шкалой, необходимо в строке этой шкалы найти интервал значений, в который попадает полученное значение. Название столбика, в котором находится найденный интервал, соответствует уровню выраженности черты.

После определения уровней выраженности полученные результаты представляются наглядно графически. На вертикальной оси откладываются равномерно 5 делений, соответствующих уровням выраженности черт. На горизонтальной оси деления соответствуют 9 шкалам опросника.

Интерпретация полученных результатов

Интерпретация результатов включает оценку высоты и конфигурации графического профиля и интерпретацию наиболее выраженных невротических черт.

Высота профиля характеризует общую выраженность невротических черт личности. Конфигурация (соотношение подъемов и спадов) профиля отражает структуру невротических черт личности.

Выделено три характерных профиля оценок, описывающих разные степени выраженности и особенности структуры невротических черт личности.

1. Все шкалы имеют высокие или повышенные оценки. Это говорит об общем высоком уровне выраженности невротических черт личности, который проявляется

значительном эмоциональном напряжении, снижении уровня социальной адаптации и повышенной склонности к формированию невротических реакций.

2. Большинство шкал (либо все шкалы) профиля имеет низкие или пониженные оценки, меньшее число шкал имеет средние оценки. Такой профиль говорит о том, что в настоящее время невротические черты личности не обнаруживаются. В целом можно сделать вывод о том, что конфигурация личностных черт носит адаптивный характер.

3. Ряд шкал имеет высокие или повышенные оценки, отдельные шкалы имеют низкие, пониженные или средние оценки. В этом случае можно сделать заключение о том, что в структуре личности испытуемого присутствуют как невротические черты, так и адаптивные личностные характеристики.

Интерпретация оценок контрольных и личностных шкал

Оценка контрольных шкал

- Оценки шкал «Симуляция» и «Диссимуляция» не превышают порогового значения: положительное отношение к исследованию, установка на сотрудничество, адекватность самооценки и оптимальная степень самораскрытия в ответах; результаты исследования достоверны.
- Оценка шкалы «Симуляция» превышает пороговое значение, оценка шкалы «Диссимуляция» не превышает порогового значения: чрезмерная откровенность в ответах, стремление подчеркнуть недостатки собственной личности, эмоционально насыщенные проблемы и трудности социальной адаптации; можно предположить снижение самооценки, критическое отношение к себе, неудовлетворенность актуальной жизненной ситуацией, потребность в психотерапевтической помощи; результаты исследования недостаточно достоверны.
- Оценка шкалы «Симуляция» не превышает порогового значения, оценка шкалы «Диссимуляция» превышает

пороговое значение: стремление испытуемого придать ответам социально одобряемый характер, избежать излишней откровенности, смягчить недостатки собственной личности, эмоционально значимые проблемы и трудности социальной адаптации; результаты исследования недостаточно достоверны.

- Оценки шкал «Симуляция» и «Диссимуляция» превышают пороговое значение: амбивалентное отношение к исследованию, стремление, с одной стороны, придать ответам социально одобряемый характер, отметить удовлетворенность собой и актуальной ситуацией, а с другой – подчеркнуть личностные недостатки и трудности социального приспособления; полученные данные могут отражать как плохое самопонимание испытуемого, так и неустойчивость эмоционального фона, противоречивость мотивационных тенденций; результаты исследования недостаточно достоверны.

Личностные шкалы

1. Шкала «Неуверенность в себе»

- Высокие значения: высокая тревожность, неуверенность, трудности при принятии решений и в ситуациях выбора, склонность к тщательному обдумыванию поступков, самоанализу; неудовлетворенность собой, пониженная самооценка; в социальных отношениях – робость, зависимость, ожидание неудач, неуспеха, неприятия; отсутствие стеничности и самостоятельности в поведении.
- Повышенные значения: тревожность, неуверенность в себе, повышенная склонность к критическому самоанализу, затруднения при принятии решений; вероятно зависимо-уступчивая позиция и повышенная эмоциональная истощаемость в социальных контактах, потребность в эмоциональной поддержке, недостаточная самостоятельность и настойчивость при достижении цели.

- Значения в зоне неопределенного диагноза: в настоящее время проблемы, связанные с самопринятием и удовлетворенностью собой, не являются для личности актуальными; вероятно достаточная степень уверенности при принятии решений и осуществлении социальных контактов, уравновешенный эмоциональный фон и рисунок поведения, адекватность самовосприятия (отсутствие как чрезмерно критического отношения к себе, так и самопереоценки).
- Пониженные значения: высокий уровень уверенности в себе, самооценки и способности к самоактуализации, отсутствие проблем при принятии решений, стремление к самостоятельности и доминированию в социальных отношениях, способность к принятию ответственности и достижению цели.
- Низкие значения: уверенность в себе, повышенная самооценка, самостоятельность, независимость, стеничность, стремление к доминированию в социальных контактах.

2. Шкала «Познавательная и социальная пассивность»

- Высокие оценки: низкая интеллектуальная продуктивность, замедленность мыслительных процессов; ограниченный круг интересов; низкая социальная активность, недостаточная общительность, затруднения в установлении контактов, отсутствие или снижение потребности в широких и разнообразных межличностных связях.
- Повышенные оценки: недостаточная продуктивность, повышенная истощаемость, трудности переключения когнитивной деятельности, склонность к углубленной рефлексии, недостаточная спонтанность в решениях, неширокий круг интересов; снижение социальной активности, склонность к дистанцированию.
- Значения в зоне неопределенного диагноза: средний уровень интеллектуальной продуктивности и

пластичности, умеренная выраженность познавательных интересов, отсутствие выраженного стремления к поиску различных видов информации; умеренная социальная активность.

- Пониженные значения: высокий уровень интеллектуальной продуктивности, восприимчивость к новому, способность к быстрому принятию решений; развитые коммуникативные навыки и организаторские способности, эмоциональная включенность и повышенная социальная активность.
- Низкие значения: высокая подвижность и пластичность интеллектуальных процессов, разнообразие интересов, активный поиск информации и впечатлений; социальная уверенность, настойчивость, склонность к риску, стремление к широким и разнообразным контактам.

3. Шкала «Невротический “сверхконтроль” поведения»

- Высокие значения: неуверенность в сочетании с повышенной склонностью к интроспекции, чрезмерный контроль над поведением, обстоятельное обдумывание поступков, высокий уровень рационализации; инертность и «застреваемость» переживаний; стеснительность в социальных контактах, отсутствие раскованности, спонтанности, естественности и непринужденности.
- Повышенные значения: потребность в тщательном планировании и обдумывании поступков, стремление к завершению начатого, трудности переключения деятельности; точность, корректность, педантичность, терпеливость в работе и социальном взаимодействии; мотивация избегания неуспеха доминирует над мотивацией высоких достижений; излишне серьезное отношение к жизни в сочетании с затруднением свободной самореализации.
- Значения в зоне неопределенного диагноза: отсутствие проблем свободной самореализации, поведение имеет

достаточно спонтанный, непринужденный характер, отсутствует склонность к повышенной рефлексии и критической интроспекции; умеренная степень пластичности и целостности в переживаниях и поведении.

- Пониженные оценки: отсутствие проблем, связанных со свободной самореализацией, естественность, непринужденность в поведении и социальных контактах, отсутствие склонности к тщательному планированию, обдумыванию и завершению начатого, легкость переключения видов деятельности, нетерпеливость, подвижность; мотивация высоких достижений преобладает над мотивацией избегания неуспеха.
- Низкие значения: спонтанность эмоциональных реакций, раскованность в поведении, отсутствие склонности к интроспекции и саморефлексии, уверенность в себе; легкое отношение к проблемам, неудачам, ответственности, отсутствие страха перед новыми видами деятельности, контактами, ориентация на успех и высокие достижения.

4. Шкала «Аффективная неустойчивость»

- Высокие значения: несдержанность, сниженный контроль над поведением; преобладание внешне экспрессивных эмоциональных способов реагирования, раздражительность, вспыльчивость; склонность к необдуманым решениям; низкая толерантность к стрессу; сенситивность к несправедливости, эмоциональная застреванность.
- Повышенные значения: повышенная эмоциональная возбудимость, сниженный контроль над эмоциями, неустойчивый, неуравновешенный характер поведения, возможность раздражительных и гневливых реакций в фрустрирующих ситуациях, сенситивность, склонность к аккумуляции негативного аффекта;

сниженная устойчивость к стрессу.

- Значения в зоне неопределенного диагноза: отсутствие проблем с контролем аффективных реакций; достаточная уравновешенность, сбалансированность поведения и эмоциональных реакций; блокирование негативных внешних реакций; умеренный уровень толерантности к стрессу; отсутствие значительных затруднений в регулировании поведения и социальной адаптации.
- Пониженные значения: уравновешенность и стабильность поведения и эмоционального реагирования, достаточный контроль над поведением; адекватный контроль над поведением.
- Низкие значения: высокая эмоциональная стабильность, адекватный эмоциональный контроль; высокая устойчивость к стрессам.

5. Шкала «Интровертированная направленность личности»

- Высокие значения: выраженное социальное дистанцирование, погруженность в свой внутренний мир; избегание социальных контактов; потребность в одиночестве.
- Повышенные значения: социальная дистанцированность; ограниченность социальных контактов; независимость и самостоятельность поведения; блокирование эмоциональной экспрессии.
- Значения в зоне неопределенного диагноза: отмечается умеренный уровень социальной активности; отсутствие значительных затруднений в социальном взаимодействии; умеренная потребность в понимании и поддержке со стороны окружающих; естественное проявление эмоций в поведении.
- Пониженные значения: общительность, открытость в поведении, ориентация на социальные контакты и мнение окружающих, потребность в социальной поддержке; отсутствие затруднений при

реализации социальных контактов, установлении новых связей.

- Низкие значения: социально ориентированное поведение, открытость и легкость в контактах, потребность в общении, выраженная способность к групповому взаимодействию.

6. Шкала «Ипохондричность»

- Высокие значения: чрезмерная сосредоточенность на соматических ощущениях, озабоченность состоянием своего здоровья; чрезмерное следование правильному образу жизни; ограничительное и щадящее поведение.
- Повышенные значения: сосредоточенность на состоянии своего здоровья, повышенное внимание к соматическим функциям; поиск информации о различных заболеваниях; строгое следование мерам профилактики заболеваний; ригидность и консерватизм в поведении и установках.
- Значения в зоне неопределенного диагноза: отсутствует повышенный контроль над состоянием здоровья; адекватный подход к соблюдению здорового образа жизни; понимание места мер профилактики и диагностики в контексте всей жизни.
- Пониженные значения: отсутствие склонности к повышенному контролю над состоянием здоровья; легкое восприятие необходимости здорового образа жизни; отсутствие тревоги в ситуациях легких недомоганий; возможность отступления от предписаний и рекомендаций по лечению и поддержанию здоровья.
- Низкие значения: беспечное, легкомысленное отношение к состоянию своего здоровья, отсутствие стремления к профилактическим мерам в связи с риском заболевания.

7. Шкала «Социальная неадаптивность»

- Высокие значения: недостаточность адаптации к социальным ситуациям, дефицит социальной перцепции и понимания нюансов межличностных отношений,

отсутствие критичности в отношении правильности и принятия окружающими своего поведения.

- Повышенные значения: снижение уровня социальной адаптивности, недостаточность социальной перцепции, эмпатичности в отношениях; незрелость социальных установок; проблемы поддержания адекватных межличностных отношений.
- Значения в зоне неопределенного диагноза: отсутствие трудностей социальной адаптивности; достаточный уровень социальной перцепции и гибкости.
- Пониженные значения: сбалансированное социальное поведение; зрелость социальной перцепции; адекватное усвоение социальных стереотипов и условностей.
- Низкие значения: выраженные социальные адаптивные способности, гибкость в социальном поведении; развитый коммуникативный репертуар.

4.5 Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний

Методика предназначена для выявления и оценки невротических расстройств (авторы-разработчики К.К. Яхин, Д.М. Менделевич). Опросник состоит из 68 пунктов, которые организованы в 6 клинических шкал:

1. Шкала тревоги.
2. Шкала невротической депрессии.
3. Шкала астении.
4. Шкала истерического типа реагирования.
5. Шкала обсессивно-фобических нарушений.
6. Шкала вегетативных нарушений.

Испытуемому предлагается оценить каждый пункт по 5-балльной системе от «никогда не было» (5 баллов) до «постоянно и всегда» (1 балл).

Обработка и оценка результатов исследования

Каждый балл, которым испытуемый оценил каждый пункт

опросника, переводится в диагностический коэффициент по таблицам 4.9 - 4.14.

Затем диагностические коэффициенты по каждой шкале суммируются.

Полученные результаты оцениваются с точки зрения отсутствия или наличия невротических нарушений.

Критерии оценки:

- более +1,28 – отсутствие невротических расстройств.
- менее -1,28 – болезненный характер невротических нарушений.

Таблица 4.9–Диагностические коэффициенты для шкалы тревоги

№ пункта	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
6	-1,33	-0,44	1,18	1,31	0,87
12	-1,08	-1,3	-0,6	0,37	1,44
26	-1,6	-1,34	-0,4	-0,6	0,88
28	-1,11	0	0,54	1,22	0,47
32	-0,9	-1,32	-0,41	0,41	1,3
33	-1,19	-0,2	1	1,04	0,4
37	-0,78	-1,48	-1,38	0,11	0,48
41	-1,26	-0,93	-0,4	0,34	1,24
50	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
61	-0,92	-0,36	0,28	0,56	0,1

Таблица 4.10 –Диагностические коэффициенты для шкалы невротической депрессии

№ пункта	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
2	-1,58	-1,45	-0,41	0,7	1,46
7	-1,51	-1,53	-0,34	0,58	1,4
15	-1,45	-1,26	-1	0	0.83

№ пункта	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
17	-1,38	-1,62	-0,22	0,32	0,75
18	-1,3	-1,5	-0,15	0,8	1,22
35	-1,34	-1,34	-0,5	0,3	0,73
48	-1,2	-1,23	0,36	0,56	0,2
49	-1,08	-1,08	-1,18	0	0,46
58	-1,2	-1,26	-0,37	0,21	0,42
68	-1,08	-0,54	-0,1	0,25	0,32

Таблица 4.11 – Диагностические коэффициенты для шкалы астении

№ пункта	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
3	-1,51	-1,14	-0,4	0,7	1,4
8	-1,5	-0,33	0,9	1,32	0,7
9	-1,3	-1,58	-0,6	0,42	1
10	-1,62	-1,18	0	0,79	1,18
14	-1,56	-0,7	-0,12	0,73	1,35
16	-1,62	-0,6	0,26	0,81	1,24
24	-0,93	-0,8	-0,1	0,6	1,17
27	-1,19	-0,44	0,18	1,2	1,08
45	-1,58	-0,23	0,34	0,57	0,78
62	-0,5	-0,56	0,38	0,56	0

Таблица 4.12 – Диагностические коэффициенты для шкалы истерического типа реагирования

№ пункта	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
5	-1,41	-1,25	-0,5	0,4	1,53
21	-1,2	-1,48	-1,26	-0,18	0,67

№ пункта	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
31	-1,15	-1,15	-0,87	-0,1	0,74
34	-1,48	-1,04	-0,18	1,11	0,5
35	-1,34	-1,34	-0,52	0,3	0,73
36	-1,3	-1,38	-0,64	-0,12	0,66
45	-1,58	-0,23	0,34	0,57	0,78
47	-1,38	-1,08	-0,64	-0,1	0,52
49	-1,08	-1,08	-1,18	-0,1	0,46
57	-1,2	-1,34	-0,3	0	0,42
64	-0,6	-1,26	-1,08	-0,38	0,23

Таблица 4.13 – Диагностические коэффициенты для шкалы
обсессивно-фобических нарушений

№ пункта	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
11	-1,38	-1,32	-0,3	0,3	1,2
13	-1,53	-1,38	-0,74	0,23	0,9
19	-1,32	-0,63	0	0,99	1,2
38	-0,9	-1,17	-0,43	0,37	0,69
40	-1,38	-0,67	-0,81	0,18	0,64
46	-1,34	-1,2	0,1	0,54	0,43
53	-0,78	-1,5	-0,35	0,27	0,36
56	-0,3	-1,2	-1,3	-0,67	0,33
61	-0,92	-0,36	0,28	0,56	0,1
66	-1	-0,78	-1,15	-0,52	0,18

Таблица 4.14 – Диагностические коэффициенты для шкалы
вегетативных нарушений

№ пункта	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
----------	--------	---------	---------	---------	----------

№ пункта	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	-1,51	-1,6	-0,54	0,5	1,45
4	-1,56	-1,51	-0,34	0,68	1,23
6	-1,33	-0,44	1,18	1,31	0,87
20	-1,3	-1,58	-0,1	0,81	0,77
22	-1,08	-1,5	-0,71	0,19	0,92
23	-1,8	-1,4	-0,1	0,5	1,22
25	-1,15	-1,48	-1	0,43	0,63
29	-1,6	-0,5	-0,3	0,62	0,9
30	-1,34	-0,7	-0,17	0,42	0,85
32	-0,9	-1,32	-0,41	0,42	1,19
39	-1,56	-0,43	-0,1	0,48	0,76
42	-1,3	-0,97	-0,4	-0,1	0,7
43	-1,11	-0,044	0	0,78	0,45
44	-1,51	-0,57	-0,26	0,32	0,63
51	-1,34	-0,78	0,2	0,31	1,4
52	-0,97	-0,66	-0,14	0,43	0,77
54	-0,93	-0,3	0,13	0,93	0,6
57	-1,2	-1,34	-0,3	0	0,42
59	-1,08	-0,83	-0,26	0,24	0,55
63	-0,9	-1,15	-1	-0,1	0,25
65	-1	-1,26	-0,22	-0,43	0,27
67	-0,7	-0,42	-0,55	0,18	0,4

4.6 Гиссенский опросник психосоматических жалоб

Гиссенский опросник состоит из 57 пунктов, сгруппированных методом факторного анализа в 5 шкал, из которых 4 являются основными и одна – дополнительная.

К основным шкалам относятся:

- «Истощение»
- «Желудочные жалобы»

- «Боли в разных частях тела»
- «Сердечные жалобы».

Дополнительная шкала оценивает общую интенсивность жалоб.

Пункты методики описывают соматические симптомы, встречающиеся в картине психосоматических заболеваний. Психосоматические жалобы касаются таких сфер, как общее самочувствие, вегетативная нервная система, функционирование внутренних органов.

Каждый из пунктов оценивается по 5-балльной шкале: «нет» (0 баллов) до «значительно сильно» (4 балла). Кроме того, в опроснике предусмотрена возможность указать дополнительные, не включённые в опросник жалобы, и отметить степень общей обусловленности жалоб психическими и физическими факторами.

Каждая основная шкала включает 6 пунктов, суммарная шкала включает все 24 пункта основных шкал. Остальные пункты в состав шкал не входят.

Обработка результатов исследования

1. Подсчет сырых итоговых оценок по шкалам. Для этого суммируются баллы, полученные за ответы на ключевые пункты шкал. Ответы по баллам градуированы в следующем порядке:

- нет – 0 баллов;
- слегка – 1 балл;
- незначительно – 2 балла;
- значительно – 3 балла;
- сильно – 4 балла.

Ключи к шкалам опросника

- Шкала 1 «Истощение» – 1, 7, 29, 32, 36, 42.
- Шкала 2 «Желудочные жалобы» – 3, 15, 18, 23, 25, 51.
- Шкала 3 «Ревматический фактор» – 9, 11, 13, 27, 41, 55.
- Шкала 4 «Сердечные жалобы» – 2, 10, 20, 45, 52, 56.
- Шкала 5 «Давление жалоб» – сумма оценок по 4 основным шкалам.

2. Перевод «сырых» оценок в процентиля. Итоговая «сырая» оценка по шкале переводится в процентиля. Для этого используются таблицы перевода с учетом пола, возраста и критерия «здоровый/пациент» (таблицы 4.15–4.20).

Таблица 4.15 –Таблица перевода«сырых» оценок в процентиля для женщин 18-30 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
0	1	5	33	22	12	9	33	9	0	0
1	3	8	49	28	26	12	55	23	0	0
2	3	9	62	42	35	17	68	28	0	3
3	13	17	74	57	49	28	78	35	0	3
4	25	26	83	69	61	34	87	46	7	3
5	37	32	87	75	65	45	90	53	10	5
6	57	41	88	83	71	52	93	63	17	5
7	71	45	93	83	80	60	96	66	23	9
8	78	54	94	88	88	65	96	75	25	11
9	83	62	97	91	94	66	96	77	30	14
10	87	68	100	91	97	74	96	82	39	20
11	93	72	0	92	97	77	97	82	42	20
12	96	77	0	95	97	80	99	86	43	20
13	99	83	0	95	99	82	99	89	46	26
14	99	86	0	97	99	85	99	94	51	28
15	100	88	0	98	99	91	99	95	57	31
16	0	89	0	100	100	92	99	95	61	35
17	0	94	0	0	0	94	99	98	62	35
18	0	98	0	0	0	97	99	98	70	38
19	0	100	0	0	0	97	99	98	71	40
20	0	0	0	0	0	97	99	98	74	40

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
21	0	0	0	0	0	100	100	100	75	43
22	0	0	0	0	0	0	0	0	75	45
23	0	0	0	0	0	0	0	0	80	46
24	0	0	0	0	0	0	0	0	81	49
25	0	0	0	0	0	0	0	0	84	49
26	0	0	0	0	0	0	0	0	88	52
27	0	0	0	0	0	0	0	0	88	60
28	0	0	0	0	0	0	0	0	90	62
29	0	0	0	0	0	0	0	0	91	62
30	0	0	0	0	0	0	0	0	91	63
31	0	0	0	0	0	0	0	0	93	63
32	0	0	0	0	0	0	0	0	93	66
33	0	0	0	0	0	0	0	0	94	68
34	0	0	0	0	0	0	0	0	97	69
35	0	0	0	0	0	0	0	0	99	75
36	0	0	0	0	0	0	0	0	99	77
37	0	0	0	0	0	0	0	0	99	80
38	0	0	0	0	0	0	0	0	99	85
39	0	0	0	0	0	0	0	0	99	85
40	0	0	0	0	0	0	0	0	100	91
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92

Сырые баллы	Процентные ранги										
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д		
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П	
49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100

Таблица 4.16 – Таблица перевода «сырых» оценок в процентиля для мужчин 18-30 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
0	15	0	48	13	22	8	47	14	5	2
1	33	4	66	19	43	13	69	17	8	2
2	45	12	81	32	61	13	81	27	11	2
3	56	16	88	32	68	22	88	35	18	3
4	71	22	91	40	77	25	93	45	22	3
5	86	30	95	49	85	32	97	54	34	5
6	90	35	99	54	92	38	97	59	41	6
7	93	40	99	62	95	41	99	73	51	6
8	97	50	100	76	96	52	99	79	58	11
9	97	61	0	79	97	60	100	89	65	13
10	98	67	0	87	100	67	0	92	68	13
11	99	77	0	89	0	71	0	95	73	13
12	99	82	0	89	0	76	0	97	80	16
13	99	84	0	92	0	79	0	98	81	17
14	100	88	0	95	0	83	0	98	82	17
15	0	94	0	95	0	86	0	98	86	22
16	0	96	0	95	0	89	0	98	91	25
17	0	98	0	97	0	94	0	100	92	29

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
18	0	100	0	98	0	95	0	0	95	32
19	0	0	0	100	0	97	0	0	96	32
20	0	0	0	0	0	98	0	0	96	33
21	0	0	0	0	0	100	0	0	99	35
22	0	0	0	0	0	0	0	0	99	37
23	0	0	0	0	0	0	0	0	99	37
24	0	0	0	0	0	0	0	0	99	40
25	0	0	0	0	0	0	0	0	99	40
26	0	0	0	0	0	0	0	0	99	41
27	0	0	0	0	0	0	0	0	100	41
28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43
29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48
30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51
31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	59
32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	62
33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65
34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	68
35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	68
36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75
38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	76
39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	81
40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86
43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86
44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94
48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94
49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94
50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94
51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94
52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95
54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100

Таблица 4.17– Таблица перевода «сырых» оценок в процентиля для женщин 31-45 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
0	0	3	25	20	7	1	18	9	0	0
1	9	5	45	31	18	5	22	15	2	1
2	20	9	56	38	22	9	34	20	2	1

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
3	35	16	67	53	29	11	49	24	4	1
4	53	23	78	58	40	17	58	40	4	1
5	60	30	85	64	51	20	69	46	7	3
6	72	36	89	71	58	25	74	54	16	3
7	76	42	89	81	65	31	82	59	16	4
8	80	50	89	84	69	41	87	67	20	5
9	87	56	92	86	72	47	89	70	24	6
10	92	63	94	94	76	56	93	75	29	6
11	94	73	96	95	78	67	98	81	38	10
12	96	80	96	95	85	73	98	88	40	11
13	98	84	98	96	89	75	100	89	40	12
14	98	89	100	97	89	77	0	91	40	13
15	98	93	0	98	89	82	0	95	42	13
16	98	93	0	98	92	87	0	96	42	16
17	100	97	0	99	98	88	0	97	49	20
18	0	98	0	100	98	93	0	98	53	22
19	0	98	0	0	100	94	0	98	62	25
20	0	99	0	0	0	96	0	99	64	26
21	0	100	0	0	0	97	0	99	69	28
22	0	0	0	0	0	98	0	99	71	31
23	0	0	0	0	0	99	0	99	73	34
24	0	0	0	0	0	100	0	100	76	38
25	0	0	0	0	0	0	0	0	76	45
26	0	0	0	0	0	0	0	0	78	47
27	0	0	0	0	0	0	0	0	78	50
28	0	0	0	0	0	0	0	0	80	53
29	0	0	0	0	0	0	0	0	80	54
30	0	0	0	0	0	0	0	0	80	55

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
31	0	0	0	0	0	0	0	0	85	56
32	0	0	0	0	0	0	0	0	85	59
33	0	0	0	0	0	0	0	0	87	62
34	0	0	0	0	0	0	0	0	92	66
35	0	0	0	0	0	0	0	0	92	69
36	0	0	0	0	0	0	0	0	92	69
37	0	0	0	0	0	0	0	0	93	71
38	0	0	0	0	0	0	0	0	93	72
39	0	0	0	0	0	0	0	0	93	73
40	0	0	0	0	0	0	0	0	96	74
41	0	0	0	0	0	0	0	0	96	77
42	0	0	0	0	0	0	0	0	98	80
43	0	0	0	0	0	0	0	0	98	82
44	0	0	0	0	0	0	0	0	98	83
45	0	0	0	0	0	0	0	0	98	84
46	0	0	0	0	0	0	0	0	98	85
47	0	0	0	0	0	0	0	0	98	85
48	0	0	0	0	0	0	0	0	98	86
49	0	0	0	0	0	0	0	0	98	86
50	0	0	0	0	0	0	0	0	98	86
51	0	0	0	0	0	0	0	0	98	88
52	0	0	0	0	0	0	0	0	98	92
53	0	0	0	0	0	0	0	0	98	93
54	0	0	0	0	0	0	0	0	98	93
55	0	0	0	0	0	0	0	0	100	93
56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95
57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96
58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96
60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96
62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100

Таблица 4.18 – Таблица перевода «сырых» оценок в процентиля для мужчин 31-45 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
0	23	6	45	23	10	12	39	14	3	0
1	55	12	71	32	23	23	58	38	13	3
2	65	19	84	41	32	29	68	46	16	4
3	74	35	90	52	45	33	84	52	23	6

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
4	80	51	100	58	70	42	87	65	29	7
5	87	68	0	68	70	48	90	72	39	7
6	90	71	0	72	77	58	94	75	39	10
7	90	78	0	78	81	59	94	81	45	16
8	90	80	0	84	87	68	94	86	48	17
9	94	83	0	86	90	72	94	88	61	19
10	94	87	0	91	94	74	97	91	68	22
11	94	90	0	93	94	84	97	94	68	29
12	97	90	0	97	94	86	97	94	68	35
13	97	93	0	97	97	86	97	94	71	35
14	97	96	0	97	100	90	100	94	71	41
15	100	97	0	97	0	94	0	97	77	42
16	0	99	0	100	0	96	0	99	81	45
17	0	99	0	0	0	96	0	99	87	48
18	0	99	0	0	0	97	0	100	87	49
19	0	99	0	0	0	99	0	0	87	51
20	0	100	0	0	0	99	0	0	90	55
21	0	0	0	0	0	99	0	0	91	57
22	0	0	0	0	0	99	0	0	91	62
23	0	0	0	0	0	99	0	0	91	64
24	0	0	0	0	0	100	0	0	94	68
25	0	0	0	0	0	0	0	0	94	71
26	0	0	0	0	0	0	0	0	94	72
27	0	0	0	0	0	0	0	0	94	72
28	0	0	0	0	0	0	0	0	94	74
29	0	0	0	0	0	0	0	0	94	77
30	0	0	0	0	0	0	0	0	94	81
31	0	0	0	0	0	0	0	0	94	84

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
32	0	0	0	0	0	0	0	0	94	84
33	0	0	0	0	0	0	0	0	94	86
34	0	0	0	0	0	0	0	0	94	86
35	0	0	0	0	0	0	0	0	97	87
36	0	0	0	0	0	0	0	0	100	88
37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	88
38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	88
39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	88
40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	88
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	91
43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93
44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96
45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99

Сырые баллы	Процентные ранги										
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д		
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П	
60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100

Таблица 4.19 – Таблица перевода «сырых» оценок в процентилях для женщин 46-60 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
0	5	1	37	15	3	2	13	5	0	0
1	8	5	53	24	11	3	26	8	0	0
2	24	7	63	37	13	5	39	11	0	0
3	39	12	74	40	16	10	55	15	0	0
4	58	18	79	44	18	11	68	20	0	1
5	61	24	84	53	21	11	76	27	0	1
6	68	36	87	61	34	13	87	36	3	1
7	82	47	92	66	42	18	87	51	5	2
8	87	54	92	70	47	22	87	61	13	6
9	89	61	95	76	58	24	89	67	16	6
10	89	70	95	81	63	28	92	70	21	7
11	89	79	97	85	66	35	95	76	24	7
12	92	81	97	90	71	40	95	81	24	8
13	100	85	97	91	76	48	100	81	29	8
14	0	87	97	94	79	57	0	88	39	9
15	0	89	97	96	84	63	0	89	42	10
16	0	91	100	98	89	67	0	91	45	12
17	0	94	0	98	92	75	0	94	47	13

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
18	0	96	0	99	95	79	0	97	47	13
19	0	97	0	99	95	84	0	97	50	15
20	0	97	0	99	97	90	0	99	55	16
21	0	98	0	100	100	94	0	100	63	19
22	0	100	0	0	0	96	0	0	63	19
23	0	0	0	0	0	99	0	0	66	22
24	0	0	0	0	0	100	0	0	68	22
25	0	0	0	0	0	0	0	0	71	26
26	0	0	0	0	0	0	0	0	71	28
27	0	0	0	0	0	0	0	0	79	33
28	0	0	0	0	0	0	0	0	82	37
29	0	0	0	0	0	0	0	0	84	38
30	0	0	0	0	0	0	0	0	84	42
31	0	0	0	0	0	0	0	0	84	45
32	0	0	0	0	0	0	0	0	84	46
33	0	0	0	0	0	0	0	0	84	47
34	0	0	0	0	0	0	0	0	84	47
35	0	0	0	0	0	0	0	0	87	49
36	0	0	0	0	0	0	0	0	89	53
37	0	0	0	0	0	0	0	0	92	54
38	0	0	0	0	0	0	0	0	92	57
39	0	0	0	0	0	0	0	0	95	58
40	0	0	0	0	0	0	0	0	95	61
41	0	0	0	0	0	0	0	0	95	65
42	0	0	0	0	0	0	0	0	95	67
43	0	0	0	0	0	0	0	0	95	69
44	0	0	0	0	0	0	0	0	95	70
45	0	0	0	0	0	0	0	0	95	73

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
46	0	0	0	0	0	0	0	0	95	74
47	0	0	0	0	0	0	0	0	95	76
48	0	0	0	0	0	0	0	0	95	79
49	0	0	0	0	0	0	0	0	95	81
50	0	0	0	0	0	0	0	0	95	82
51	0	0	0	0	0	0	0	0	95	83
52	0	0	0	0	0	0	0	0	95	84
53	0	0	0	0	0	0	0	0	95	87
54	0	0	0	0	0	0	0	0	95	89
55	0	0	0	0	0	0	0	0	95	89
56	0	0	0	0	0	0	0	0	95	90
57	0	0	0	0	0	0	0	0	95	90
58	0	0	0	0	0	0	0	0	97	90
59	0	0	0	0	0	0	0	0	100	91
60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	91
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92
64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94
65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94
66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96
67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96
68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98
73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100

Таблица 4.20 –Таблица перевода «сырых» оценок в процентиля для мужчин 46-60 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
0	24	3	55	9	10	5	48	12	7	0
1	31	7	76	18	24	11	62	19	7	0
2	48	10	83	36	31	14	62	22	14	0
3	55	15	86	48	38	21	72	29	24	1
4	72	27	86	58	45	25	76	37	31	1
5	86	38	86	67	45	27	86	40	31	5
6	90	42	93	70	55	34	90	50	34	5
7	93	51	93	78	55	40	90	58	41	7
8	97	62	93	82	62	48	90	64	45	8
9	97	70	97	86	65	52	93	68	48	11
10	97	84	100	88	69	56	100	78	48	12

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
11	97	88	0	90	69	59	0	82	52	12
12	100	90	0	92	76	64	0	85	55	12
13	0	95	0	93	76	74	0	92	55	14
14	0	96	0	93	86	77	0	92	66	16
15	0	96	0	96	97	84	0	93	66	21
16	0	99	0	96	97	89	0	96	66	26
17	0	100	0	96	97	93	0	96	66	26
18	0	0	0	97	97	96	0	97	66	29
19	0	0	0	97	97	96	0	97	66	33
20	0	0	0	97	100	96	0	97	69	36
21	0	0	0	97	0	96	0	97	76	37
22	0	0	0	100	0	97	0	100	79	40
23	0	0	0	0	0	97	0	0	79	40
24	0	0	0	0	0	100	0	0	79	40
25	0	0	0	0	0	0	0	0	79	45
26	0	0	0	0	0	0	0	0	79	51
27	0	0	0	0	0	0	0	0	79	53
28	0	0	0	0	0	0	0	0	79	58
29	0	0	0	0	0	0	0	0	79	59
30	0	0	0	0	0	0	0	0	90	64
31	0	0	0	0	0	0	0	0	90	64
32	0	0	0	0	0	0	0	0	93	66
33	0	0	0	0	0	0	0	0	93	66
34	0	0	0	0	0	0	0	0	93	67
35	0	0	0	0	0	0	0	0	93	70
36	0	0	0	0	0	0	0	0	93	70
37	0	0	0	0	0	0	0	0	93	74

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
38	0	0	0	0	0	0	0	0	97	77
39	0	0	0	0	0	0	0	0	97	78
40	0	0	0	0	0	0	0	0	97	79
41	0	0	0	0	0	0	0	0	100	82
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82
43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86
44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	88
45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	89
46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	89
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93
48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93
49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93
50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95
51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96
52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	З	П	З	П	З	П	З	П	З	П
65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97
67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99
83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100

В представленных выше таблицах столбцы «З» содержат проценты для здоровых, а столбцы «П» – проценты для пациентов. При оценке полученных данных можно определить, сколько процентов испытуемых как в популяции здоровых, так и в популяции пациентов имеют значение ниже того, которое было получено у данного пациента.

Значение «0» в таблицах процентиля означает, что никто из испытуемых не получил по данной шкале такую «сырую»

оценку. Следовательно, для данной «сырой» оценки невозможно получить соответствующий процентиль.

Интерпретация результатов исследования

1. *Интерпретация оценок шкал.* Ниже представлено описание шкал опросника, которые можно использовать в процессе трактовки шкальных оценок.

- *Шкала 1 «Истощение»:* общая астенизация, снижение энергетического потенциала, указывает на потребность пациента в помощи.
- *Шкала 2 «Желудочные жалобы»:* отражает психосоматические нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.
- *Шкала 3 «Ревматический фактор»:* болезненные и спастические ощущения.
- *Шкала 4 «Сердечные жалобы»:* психосоматические жалобы со стороны сердечно-сосудистой системы.
- *Шкала 5 «Давление жалоб»:* характеризует общую интенсивность жалоб, погруженность в болезненные переживания, фиксация на симптомах.

Описанные шкалы не являются синдромами в традиционном понимании, а характеризуют субъективные болезненные переживания психосоматического характера. В случае одного определенного психосоматического заболевания субъективные болезненные переживания могут затрагивать различные сферы соматического функционирования.

2. *Контент-анализ пунктов.* Наряду с интерпретацией шкальных оценок следует провести содержательный анализ всех пунктов (не только входящих в шкалы), в ответах на которые испытуемый представил максимальные оценки. Контент-анализ дает возможность выявить индивидуальные для данного испытуемого болезненные переживания, имеющие высокую значимость.

4.7 Шкала жалоб (опросник Хока–Хесса)

Данный опросник предназначен для экспресс-диагностики невротических расстройств. Методика состоит из 40 пунктов и

представляет собой перечень физических и психических симптомов, характерных для невроза.

Испытуемому предлагается согласиться или не согласиться с утверждениями и вопросами шкалы.

Обработка протокола заключается в подсчете положительных ответов на пункты в соответствии с ключами.

Ключи к опроснику:

ДА: 1-28, 30-40

НЕТ: 29.

Критерии оценки вероятности наличия невроза:

до 18 баллов – отсутствуют признаки невроза;

19–24 балла – склонность к невротизации и возможности проявления невротических реакций;

более 24 баллов – высокая вероятность невроза.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 4

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К МЕТОДИКАМ, ОПИСАННЫМ В ГЛАВЕ 4 «МНОГОШКАЛЬНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ОПРОСНИКИ»

1. Опросник невротических расстройств – симптоматический (ОНР-СИ).
2. Регистрационный бланк ОНР-СИ.
3. Опросник выраженности психопатологической симптоматики.
4. Опросник для определения невротических и
5. неврозоподобных нарушений (ОНР).
6. Регистрационный бланк ОНР.
7. Опросник невротических черт личности.
8. **КЛИНИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.**
9. Гиссенский опросник психосоматических жалоб.
10. Шкала жалоб (опросник Хока-Хесса).

Опросник невротических расстройств –симптоматический (ОНР-СИ)

Инструкция

Вам будет предъявлен ряд утверждений, касающихся вашего самочувствия в течение последней недели.

Ваши ответы помогут лучше понять, что и в какой степени беспокоит вас в настоящее время.

Внимательно прочитайте каждое утверждение и в регистрационном листе рядом с номером утверждения поставьте тот номер ответа, который отражает, насколько названное недомогание (симптом) беспокоит Вас в настоящее время (ориентировочно в течение недели):

- 0 – не беспокоит;
- 1 – незначительно беспокоит;
- 2 – беспокоит;
- 3 – очень беспокоит.

Старайтесь отвечать искренне. Дальнейшая обработка данных автоматизирована, и никто не будет перечитывать ваши ответы.

Не раздумывайте долго, поскольку «плохих» и «хороших» ответов здесь нет. Важна Ваша первая реакция на содержание утверждений, а не результат длительного раздумья.

Будьте внимательны. Небрежность при ответах, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам и необходимости повторного обследования.

Если инструкция ясна, вы можете приступить к работе.

1. Страх, проявляющийся всегда во время пребывания на балконах, мостах, на высоте и т.п.
2. Чувство печали, угнетенное настроение.
3. Сдавленность, чувство как бы комка в горле.
4. Постоянное чувство беспричинной тревоги.
5. Частые слезы.
6. Чувство усталости, слабости после пробуждения утром, проходящее в течение дня.

7. Неудовлетворенность сексуальной жизнью.
8. Чувство, будто знакомые предметы стали странными и чужими.
9. Рвота в ситуациях нервного напряжения.
10. Плохое самочувствие в местах скопления людей.
11. Кожный зуд, быстро появляющаяся и исчезающая сыпь.
12. Многократная, затрудняющая жизнь проверка, все ли правильно сделано (закрыта ли дверь, выключен ли газ и т.д.).
13. Судороги в мышцах, появляющиеся при выполнении только определенных действий (например, судороги в пальцах при письме, игре на музыкальных инструментах и т.д.).
14. Головокружение.
15. Недостаток самостоятельности.
16. Чувство мучительного внутреннего напряжения.
17. Озабоченность возможностью наличия признаков различных серьезных заболеваний.
18. Навязчиво появляющиеся, мешающие упорные мысли, слова, представления.
19. Страшные сны, ночные кошмары.
20. Учащенное сильное сердцебиение, не вызванное физическим усилием.
21. Страх или другие неприятные переживания, всегда возникающие, когда вокруг нет людей (например в пустой квартире).
22. Сильное чувство вины, самообвинение.
23. Потеря чувствительности кожи в какой-либо части тела.
24. Парализующий необъяснимый страх, делающий невозможным какую-либо деятельность.
25. Глубокое, интенсивное переживание неприятных событий.
26. Ухудшение памяти.
27. Трудности в сексуальной жизни (например, отсутствие эрекции, преждевременная эякуляция и др.).
28. Чувство, что окружающий мир как бы скрыт туманом.
29. Головная боль, мешающая что-либо делать.
30. Мучительное чувство одиночества.
31. Вздутие живота, непроизвольное выделение газов.
32. Многократное повторение одних и тех же ненужных или

бессмысленных действий.

33. Заикание.
34. Ощущение прилива крови к голове.
35. Затрудняющая жизнь неуверенность в себе.
36. Рассеянность, мешающая деятельности.
37. Отнимающие много времени действия и процедуры (ритуалы), целью которых является избежать болезни.
38. Постоянная борьба с навязчиво возвращающимися мыслями о желании нанести кому-либо вред, оскорбление и т.д.
39. Трудности засыпания.
40. Боли в сердце.
41. Страх, всегда возникающий при нахождении в движущемся транспорте.
42. Утрата веры в свои силы.
43. Кратковременная обездвиженность, невозможность двигать руками или ногами.
44. Приступы панического ужаса.
45. Склонность к излишне сильным, глубоким переживаниям.
46. Чувство, что мышление значительно затруднено и менее ясно, чем обычно.
47. Нежелание вступать в сексуальные контакты.
48. Чувство, что окружающий мир нереален (изменен).
49. Сухость во рту.
50. Избегание людей, даже близких знакомых.
51. Обмороки.
52. Не поддающаяся контролю внутренняя необходимость выполнения ненужных действий (например, многократного ненужного мытья рук, прикосновения к чему-либо и т.д.).
53. Резкие произвольные движения (тики).
54. Отсутствие аппетита.
55. Беспомощность, жизненная «неумелость».
56. Нервность, хаотичность движений, снижающая эффективность деятельности.
57. Постоянная концентрация внимания на телесных функциях (сердечной, дыхательной, желудочно-кишечной деятельности и т.д.).
58. Возникающие против воли навязчивые мысли непристойного

или кощунственного содержания.

59. Приступы голода (например необходимость есть ночью).

60. Чувство тепла и (или) холода, возникающее без видимой причины.

61. Страх, появляющийся всегда во время нахождения на открытом пространстве (например на большой площади).

62. Желание покончить с собой.

63. Периодические нарушения зрения и слуха.

64. Тревога.

65. Невозможность сдерживать свои чувства, невзирая на последствия.

66. Трудности в концентрации, сосредоточении внимания.

67. Ослабление или утрата полового влечения.

68. Чувство чуждости собственного тела.

69. Понос.

70. Чувство стыда и скованности в присутствии лиц противоположного пола.

71. Страх и (или) другие неприятные переживания, проявляющиеся только во время пребывания в закрытых помещениях.

72. Замедленность движений и мыслей, апатия.

73. Внезапно появляющаяся и исчезающая немота.

74. Запоры.

75. Чувство, что Вы хуже других людей.

76. Сложность контролировать себя и воздержаться от разбивания, уничтожения предметов во время нервного возбуждения, злости.

77. Опасение за свое здоровье (страх заболеть каким-либо серьезным заболеванием).

78. Упорное, навязчивое, ненужное пересчитывание предметов (например, фонарей, автомашин).

79. Частые пробуждения ночью.

80. Покраснение лица, шеи, груди.

81. Чувство страха, возникающее при нахождении в толпе.

82. Пессимизм, предчувствие неудач и провалов в будущем.

83. Недомогание, возникающее в трудных и неприятных ситуациях.

84. Необоснованное чувство опасности, угрозы.
85. Неожиданное бурное переживание радости, счастья, экстаза.
86. Постоянное чувство усталости.
87. Неприятные переживания, связанные с онанизмом.
88. Чувство, будто Вы живете как во сне.
89. Дрожь в мышцах рук, ног или всего тела.
90. Чувство, что Вы легко поддаетесь влиянию других людей.
91. Аллергические проявления («сенная» лихорадка, быстро возникающие и проходящие отеки и др.).
92. Внутренняя необходимость выполнять какие-либо действия очень медленно и педантично.
93. Судороги мышц в разных частях тела.
94. Скопление чрезмерного количества слюны во рту.
95. Погружение в грезы наяву.
96. Не поддающиеся управлению взрывы злости и гнева.
97. Чувство, что Вы больны какой-либо тяжелой, угрожающей жизни болезнью.
98. Жажда.
99. Бессонница.
100. Чувство тепла и (или) холода, возникающее без видимой причины.
101. Сильный страх предметов, животных или мест, бояться которых нет причины.
102. Недостаток сил или энергии для какой-либо деятельности.
103. Затруднения дыхания (например, чувство недостатка воздуха или одышка, проявляющиеся внезапно и быстро проходящие).
104. Чувство тревоги, беспокойства перед какими-то событиями, встречами и т.д.
105. Чувство, что Вас недооценивают.
106. Снижение быстроты мышления, потеря сообразительности.
107. Боли или другие неприятные ощущения в половых органах.
108. Впечатление, что Вы уже однажды видели то, что на самом деле видите сейчас впервые.
109. Неприятные ощущения или боль, возникающие под влиянием шума, яркого света или легких прикосновений и др.
110. Чувство, что люди относятся к Вам враждебно.
111. Непроизвольное мочеиспускание (например во время сна).

112. Злоупотребление алкоголем.
113. Непроизвольное дрожание век, лица, головы или других частей тела.
114. Неприятное потение в моменты волнения.
115. Чувство, что Вы подчиняетесь (покоряетесь) другим людям.
116. Постоянное чувство злости, гнева.
117. Неопределенные, блуждающие боли.
118. Чувство протеста (бунта).
119. Чувство сонливости в течение дня, которое трудно преодолеть и которое вынуждает засыпать хотя бы на какие-то моменты, независимо от обстоятельств.
120. Ощущение прилива крови к голове.
121. Тревога за близких людей, которым в действительности ничего не угрожает.
122. Чувство, что Вы хуже других людей.
123. Нарушение равновесия.
124. Страх, что с Вами что-то произойдет, или Вы сами сделаете себе что-то ужасное (например, выброситесь из окна или произойдет какая-то катастрофа и т.п.).
125. Чувство, что окружающие не интересуются Вами и Вашими делами.
126. Внезапное появление тревожных мыслей.
127. Чувство озноба, внутреннего дрожания.
128. Обедненность, блеклость переживаний.
129. Чувство мышечного напряжения.
130. Потребность в одиночестве.
131. Жжение в пищеводе, изжога.
132. Учащенное мочеиспускание.
133. Судорожное сведение мышц шеи.
134. Мышечные боли (например, боли в пояснице, грудной клетке и т.п.)
135. Шум в ушах.
136. Тошнота, предобморочное состояние.
137. Снижение половой функции.
138. Впечатление, что Вы уже были в каком-то месте или ситуации, в которых на самом деле сейчас находитесь впервые.

Бланк ОНР-СИ Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол_Возр. _____

№	0	1	2	3	№	0	1	2	3	№	0	1	2	3
1					47					93				
2					48					94				
3					49					95				
4					50					96				
5					51					97				
6					52					98				
7					53					99				
8					54					100				
9					55					101				
10					56					102				
11					57					103				
12					58					104				
13					59					105				
14					60					106				
15					61					107				
16					62					108				
17					63					109				
18					64					110				
19					65					111				
20					66					112				
21					67					113				
22					68					114				
23					69					115				
24					70					116				
25					71					117				
26					72					118				
27					73					119				
28					74					120				
29					75					121				
30					76					122				
31					77					123				
32					78					124				
33					79					125				
34					80					126				
35					81					127				
36					82					128				
37					83					129				
38					84					130				
39					85					131				
40					86					132				
41					87					133				
42					88					134				
43					89					135				
44					90					136				
45					91					137				
46					92					138				

Опросник выраженности психопатологической симптоматики

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Ниже приведен перечень проблем и жалоб, иногда возникающих у людей. Пожалуйста, читайте каждый пункт внимательно. Обведите кружком номер того ответа, который наиболее точно описывает степень вашего дискомфорта или встревоженности в связи с той или иной проблемой в течение последней недели, включая сегодняшний день. Обведите только один из номеров в каждом пункте (так, чтобы цифра внутри кружка была видна), не пропуская ни одного пункта. Если вы захотите изменить свой ответ, сотрите резинкой свою первую пометку. Прежде чем начать, прочитайте нижеприведенный пример, и если у вас возникнут вопросы, задайте их инструктору.

Насколько сильно вас тревожили:	Совсем нет	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
1. Головные боли	0	1	2	3	4
2. Нервозность или внутренняя дрожь	0	1	2	3	4
3. Повторяющиеся неприятные неотвязные мысли	0	1	2	3	4
4. Слабость или головокружение	0	1	2	3	4
5. Потеря сексуального влечения или удовольствия	0	1	2	3	4
6. Чувство недовольства другими	0	1	2	3	4
7. Ощущение, что кто-то другой может управлять вашими мыслями	0	1	2	3	4
8. Ощущение, что почти во всех ваших неприятностях виноваты другие	0	1	2	3	4

Насколько сильно вас тревожили:	Совсем нет	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
9. Проблемы с памятью	0	1	2	3	4
10. Ваша небрежность или раздражение	0	1	2	3	4
11. Легко возникающие досада или раздражение	0	1	2	3	4
12. Боли в сердце или грудной клетке	0	1	2	3	4
13. Чувство страха в открытых местах или на улице	0	1	2	3	4
14. Упадок сил или заторможенность	0	1	2	3	4
15. Мысли о том, чтобы покончить с собой	0	1	2	3	4
16. То, что вы слышите голоса, которых не слышат другие	0	1	2	3	4
17. Дрожь		1	2	3	4
18. Чувство, что большинству людей нельзя доверять	0	1	2	3	4
19. Плохой аппетит	0	1	2	3	4
20. Слезливость	0	1	2	3	4
21. Застенчивость или скованность в общении с лицами другого пола	0	1	2	3	4
22. Ощущение, что вы в западне или пойманы	0	1	2	3	4
23. Неожиданный и беспричинный страх	0	1	2	3	4
24. Вспышки гнева, которые вы не смогли сдержать	0	1	2	3	4
25. Боязнь выйти из дома одному	0	1	2	3	4
26. Чувство, что вы сами во многом виноваты	0	1	2	3	4
27. Боли в пояснице	0	1	2	3	4

Насколько сильно вас тревожили:	Совсем нет	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
28. Ощущение, что что-то вам мешает сделать что-либо	0	1	2	3	4
29. Чувство одиночества	0	1	2	3	4
30. Подавленное настроение, хандра	0	1	2	3	4
31. Чрезмерное беспокойство по разным поводам	0	1	2	3	4
32. Отсутствие интереса к чему бы то ни было	0	1	2	3	4
33. Чувство страха	0	1	2	3	4
34. То, что ваши чувства легко задеть	0	1	2	3	4
35. Ощущение, что другие проникают в ваши мысли	0	1	2	3	4
36. Ощущение, что другие не понимают вас или не сочувствуют вам	0	1	2	3	4
37. Ощущение, что люди недружелюбны или вы им не нравитесь	0	1	2	3	4
38. Необходимость делать все очень медленно, чтобы не допустить ошибки	0	1	2	3	4
39. Сильное или учащенное сердцебиение	0	1	2	3	4
40. Тошнота или расстройство желудка	0	1	2	3	4
41. Ощущение, что вы хуже других	0	1	2	3	4
42. Боли в мышцах	0	1	2	3	4
43. Ощущение, что другие наблюдают за вами или говорят о вас	0	1	2	3	4
44. То, что вам трудно	0	1	2	3	4

Насколько сильно вас тревожили:	Совсем нет	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
заснуть					
45. Потребность проверять и перепроверять то, что Вы делаете	0	1	2	3	4
46. Трудность в принятии решения	0	1	2	3	4
47. Боязнь езды в автобусах, метро или поездах	0	1	2	3	4
48. Затрудненное дыхание	0	1	2	3	4
49. Приступы жара или озноба	0	1	2	3	4
50. Необходимость избегать некоторых мест или действий, так как они вас пугают	0	1	2	3	4
51. То, что вы легко теряете мысли	0	1	2	3	4
52. Онемение или покалывание в разных частях тела	0	1	2	3	4
53. Комок в горле	0	1	2	3	4
54. Ощущение, что будущее безнадежно	0	1	2	3	4
55. То, что вам трудно сосредоточиться	0	1	2	3	4
56. Ощущение слабости в разных частях тела	0	1	2	3	4
57. Ощущение напряженности или взвинченности	0	1	2	3	4
58. Тяжесть в конечностях	0	1	2	3	4
59. Мысли о смерти	0	1	2	3	4
60. Переедание	0	1	2	3	4
61. Ощущение неловкости, когда люди наблюдают за вами или говорят о вас	0	1	2	3	4

Насколько сильно вас тревожили:	Совсем нет	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
62. То, что у вас в голове чужие мысли	0	1	2	3	4
63. Импульсы причинять телесные повреждения или вред кому-либо	0	1	2	3	4
64. Бессонница по утрам	0	1	2	3	4
65. Потребность повторять действия, например: прикасаться, мыться, пересчитывать и т.п.	0	1	2	3	4
66. Беспокойный и тревожный сон	0	1	2	3	4
67. Импульсы ломать или крушить что-нибудь	0	1	2	3	4
68. Наличие у вас идей или верований, которые не разделяют другие	0	1	2	3	4
69. Чрезмерная застенчивость при общении с другими	0	1	2	3	4
70. Чувство неловкости в людных местах (магазин, кинотеатр)	0	1	2	3	4
71. Чувство, что все, что бы вы ни делали, требует больших усилий	0	1	2	3	4
72. Приступы ужаса или паники	0	1	2	3	4
73. Чувство неловкости, когда вы едите или пьете на людях	0	1	2	3	4
74. То, что вы часто вступаете в спор	0	1	2	3	4
75. Нервозность, когда вы оставались одни	0	1	2	3	4
76. То, что другие недооценивают ваши достижения	0	1	2	3	4

Насколько сильно вас тревожили:	Совсем нет	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
77. Чувство одиночества, даже когда вы с другими людьми	0	1	2	3	4
78. Такое сильное беспокойство, что вы не могли усидеть на месте	0	1	2	3	4
79. Ощущение собственной никчемности	0	1	2	3	4
80. Ощущение, что с вами произойдет что-то плохое	0	1	2	3	4
81. То, что вы кричите и швыряетесь вещами	0	1	2	3	4
82. Боязнь, что вы упадете в обморок на людях	0	1	2	3	4
83. Ощущение, что люди злоупотребят вашим доверием, если вы им позволите	0	1	2	3	4
84. Нервировавшие вас сексуальные мысли	0	1	2	3	4
85. Мысли, что вы должны быть наказаны за свои грехи	0	1	2	3	4
86. Кошмарные мысли или видения	0	1	2	3	4
87. Мысли о том, что с вашим телом что-то не в порядке	0	1	2	3	4
88. То, что вы не чувствуете близости ни к кому	0	1	2	3	4
89. Чувство вины	0	1	2	3	4
90. Мысли о том, что с вашим рассудком творится что-то невиданное	0	1	2	3	4

Опросник для определения невротических и неврозоподобных нарушений (ОНР)

Инструкция

Вам будет предъявлен ряд утверждений, относящихся к формам поведения, личностным характеристикам и симптомам. Оцените, в какой степени они соответствуют вашему состоянию в настоящее время. Для этого на регистрационном листе в строке, соответствующей номеру вопроса, отметьте одно из чисел – от 1 до 6. При этом 1 – обозначает, что данное утверждение не соответствует вашему состоянию; 6 – обозначает, что данное утверждение полностью соответствует вашему состоянию. Числа от 2 до 5 обозначают промежуточные степени такого соответствия.

Старайтесь отвечать искренне. Не раздумывайте долго, поскольку "плохих" и "хороших" ответов здесь не существует. Будьте внимательны!

1. Я довольно живой и темпераментный.
2. Я не люблю долго заниматься одним и тем же.
3. Я почти никогда не попадаю в такие ситуации, которые я заранее не продумал.
4. Над сложными задачами я могу работать только в одиночку.
5. Я очень быстро все схватываю.
6. Я в любом случае действую в соответствии со своими принципами, что бы ни случилось.
7. Меня нужно принуждать к принятию решения.
8. Я оказываю большее влияние на других.
9. Порицание легко приводит меня в уныние.
10. Я могу говорить с другими о вещах, которые меня угнетают.
11. Мне больше нравится, если меня развлекают, чем самому развлекать других.
12. В принципе, я не люблю каких бы то ни было волнений.
13. Я могу быть очень терпеливым.
14. Я, в общем, настолько привыкаю к определенным делам и ходу событий, что мне очень мешают любые перемены.

15. Я почти не составляю планов на будущее, так как обычно все равно все будет иначе.
16. Даже если шансы на успех не очень велики, я все равно стремлюсь к нему.
17. Я достаточно хорошо информирован о болезнях и их последствиях, чтобы ничего не пропустить у себя.
18. Я могу заниматься самостоятельно лишь с трудом.
19. Я знаю немного людей, с которыми хотел бы дружить.
20. Я «проглатываю» любую обиду.
21. Другие люди мне, в принципе, безразличны.
22. Я способен на большее, чем от меня повседневно требуют.
23. Иногда я бываю несколько злорадным.
24. На меня все нападают.
25. Часто я упрекаю себя в том, что не использую многие свои способности.
26. Лишь с немногими людьми я в ссоре.
27. Я не могу развлекаться до полуночи, так как после этого не высыпаюсь.
28. Я думаю, что легко могу приспособливаться к самым разным условиям жизни.
29. На работе я ставлю перед собой только небольшие цели, чтобы непременно их достичь.
30. Когда я начинаю дружить с кем-нибудь, обычно инициатива на моей стороне.
31. На меня легко оказывать влияние.
32. Я думаю, что часто скрываю свои ошибки от самого себя.
33. У меня часто так много мыслей в голове, что я не могу найти разумное решение.
34. Я с трудом отказываюсь от принятых решений, даже если преобладают аргументы против них.
35. Более всего я чувствую себя счастливым, когда я один.
36. Я должен был бы чаще говорить о том, что мне не нравится.
37. Ничего существенного в своей жизни я не хотел бы делать по-другому.
38. Нередко я вымещаю свою злость на ком-то другом.
39. Я стараюсь избегать чрезмерного напряжения, чтобы сберечь силы.

40. Я всегда признаюсь в своих ошибках.
41. Мне трудно найти правильный тон.
42. У меня полно мыслей и идей.
43. Я тщательно обдумываю все возможности для устройства своей жизни.
44. Я не могу сдерживать в себе такие чувства, как радость и гнев.
45. Я не могу ни к кому обратиться со своими проблемами, не испытывая страха, что в конце концов это как-либо будет использовано.
46. Я уверен в своих решениях.
47. Я думаю, что часто себя недооцениваю.
48. Я мог бы еще многое сказать людям.
49. Я хороший организатор.
50. Я стараюсь не потеть, так как легко можно простудиться.
51. Я бываю удовлетворен только при окончательном и доскональном решении проблемы.
52. Я охотно иду на большой риск.
53. Думаю, что я могу превратить жизнь в праздник.
54. Меня очень легко обидеть и оскорбить.
55. С плохими известиями мне хочется справиться самому.
56. Я не всегда говорю правду.
57. Я довольно долго не забываю несправедливость.
58. Я заядлый курильщик.
59. Часто я попадаю впросак, потому что и себя, и других оцениваю неправильно.
60. Мне необходимо разнообразие в жизни для того, чтобы не было скучно.
61. Мне очень трудно воспринимать новое.
62. Я постоянно чувствую себя усталым.
63. Мое самочувствие в данное время таково, что я уже не могу вести нормальную жизнь.
64. Волнение у меня легко сказывается на желудке.
65. У меня болит сердце.
66. Я очень чувствителен к шуму.
67. В данное время я все делаю без желания.
68. Я настолько беспокоен, что не могу долго спокойно сидеть на одном месте.

69. Меня угнетает, что я так неуравновешен.
70. Продолжительное время у меня нет хорошего аппетита.
71. У меня бывают внезапные приливы (чувство жара).
72. У меня часто болит голова.
73. Перед важными событиями я испытываю сильное волнение и физическое беспокойство.
74. Мне трудно сосредоточиться, и я часто бываю рассеян.
75. Каждый день у меня со здоровьем что-то не в порядке.
76. Иногда я ощущаю давление под ложечкой, даже если я ничего не ел.
77. Даже без большого напряжения я быстро устаю.
78. При волнении я не могу мочиться.
79. Я нахожу жизнь скучной и мрачной.
80. Я часто просыпаюсь весь в поту.
81. Иногда я боюсь, что мое сердце может остановиться.
82. Когда я волнуюсь, у меня дрожат руки.
83. У меня уже давно ежедневные поносы.
84. Я часто испытываю кожный зуд и покалывание.
85. Даже после длительного отдыха я не чувствую себя бодрым.
86. В волнующих ситуациях я начинаю заикаться и не могу ясно произнести ни одного слова.
87. Без таблеток я засыпаю с большим трудом.
88. Меня часто сильно тошнит.
89. Даже без большого физического напряжения меня прошибает пот.
90. Меня по-настоящему ничто больше не интересует.
91. Состояние моего здоровья очень зависит от моего настроения.
92. Когда я раздражен или напряжен, я иногда чувствую неутолимый голод.
93. При волнении и напряженной деятельности у меня постоянно потеют руки и ноги.
94. Я часто испытываю жажду и вынужден много пить.
95. Днем я могу спать, а ночью – нет.
96. Временами я не в состоянии ясно мыслить.
97. Я очень чувствителен к давлению извне.
98. Меня часто тошнит.
99. В определенных ситуациях у меня бывает сильное

сердцебиение.

100. У меня часто бывает мигрень.

101. Я очень быстро устаю.

102. Я плохо засыпаю.

103. На мое настроение легко влиять.

104. Мне кажется, что в моей памяти много пробелов.

105. У меня часто бывает дрожание век и подергивание мышц лица.

106. Я чувствую разбитость во всем теле как после большого напряжения.

107. Периоды, когда я чувствую себя усталым, сменяются периодами, когда мне для того, чтобы чувствовать себя бодрым и работоспособным, достаточно непродолжительного сна.

108. Я редко бываю столь непродуктивным, как сейчас.

109. Я вижу кошмарные сны.

110. У меня уже часто бывало желание умереть.

111. Иногда мне кажется, что мое сердце бьется неравномерно.

112. Временами я ничего не могу есть, и мне противно думать о еде.

113. В определенных ситуациях мне трудно дышать, как будто обруч сдавливает грудь.

114. Часто у меня кружится голова.

115. Иногда у меня такое ощущение, как будто я парализован.

116. Иногда уже с утра я чувствую себя усталым.

117. Часто у меня затекают ноги и руки.

118. Я никогда не могу полностью отключиться.

119. Часто я попадаю в весьма затруднительное положение, потому что забываю очень важные вещи.

120. Только из-за своей напряженности я теряю слишком много сил при выполнении своих задач.

121. Когда я ничем не занимаюсь, мои недуги особенно тяжелы.

122. У меня понос.

123. Иногда я чувствую, что близок к обмороку.

124. Когда я волнуюсь, то вынужден часто ходить в туалет.

125. Мне все надоело, мне хотелось бы все бросить.

126. По ночам я часто просыпаюсь и потом долго не могу уснуть.

127. Я быстро воодушевляюсь, но мой интерес так же быстро пропадает.
128. Иногда мне кажется, что я схожу с ума.
129. Я должен часто принимать таблетки, чтобы голова была ясной.
130. Иногда у меня бывает плохое настроение.
131. Даже когда есть причина, я не могу по-настоящему ничему радоваться.
132. Я легко раздражаюсь, малейшие события приводят меня в ярость.
133. Я чувствую, что мое здоровье в настоящее время не в порядке.
134. У меня болит желудок.
135. Я не могу долго усидеть на одном месте.
136. Я больше уже не способен ни на какие сильные чувства.
137. Я постоянно чувствую себя «затравленным».
138. Мое настроение может испортиться без всяких на то оснований.
139. Иногда я настолько погружаюсь в себя, что начинаю делать что-то совсем неподходящее и бессмысленное.
140. Окружающие считают меня очень нервным.
141. В настоящий момент у меня плохо со здоровьем, но я твердо надеюсь, что все изменится к лучшему.
142. У меня часто темнеет в глазах.
143. В данный момент у меня нет никаких желаний, я вял и ко всему безразличен.
144. Я думаю, что я очень зависим от таблеток.
145. Иногда у меня возникает ощущение комка в горле.
146. Когда я волнуюсь, у меня появляются красные пятна на шее или на лице.
147. Всегда в нужный момент руки отказываются служить мне.
148. Я думаю, что лишь с большим трудом смогу отвыкнуть от курения.
149. Моя умственная работоспособность в последнее время сильно понизилась.
150. У меня даже в теплые дни холодные ноги и руки.
151. Уже давно я не могу себя заставить сделать что-либо

полезное.

152. Мне кажется, что из-за напряженного ритма своей жизни я скоро свалюсь.

153. Я страдаю запорами.

154. Мое состояние становится лучше лишь тогда, когда я принимаю таблетки.

155. По утрам я очень медленно включаюсь в работу.

156. Мне трудно писать, к примеру, расписаться, если при этом смотрят на мои руки.

157. Периоды, когда я очень продуктивен, постоянно сменяются периодами, когда у меня ничего не получается.

158. Я очень невнимателен и часто упускаю важные детали.

159. Я уже не в состоянии творчески мыслить.

160. У меня болят конечности, даже если я не очень напрягался.

161. Я чувствую себя внутренне беспокойным и взволнованным.

162. Часто мне необходимо много времени, чтобы вспомнить даже самые простые вещи.

163. Я очень подавлен, хотя и не знаю почему.

164. Иногда я сплошной «комочек нервов».

165. Иногда я подолгу нахожусь как бы в сумеречном состоянии.

166. Так плохо, как сейчас, я себя еще никогда не чувствовал.

167. У меня такое чувство, словно у меня похитили все мои идеи.

168. Я боязливый человек.

169. Мне кажется, что меня никто хорошо не понимает.

170. На мои мысли пытаются влиять.

171. Я боюсь темноты.

172. Я ненавижу самого себя.

173. Мои мысли постоянно возвращаются, как будто они «ходят по кругу».

174. Я боюсь определенных животных (например: мышей, собак, пауков).

175. Я истязую себя самообвинениями.

176. Когда я разговариваю с кем-то, то всегда боюсь, что мне не о чем будет далее говорить.

177. Не всех, кого я знаю, я люблю.
178. Иногда я не могу успокоиться, пока не представлю себе определенные вещи и не нарисую их в своем воображении.
179. У меня нет никого, с кем бы я мог поговорить о своих проблемах.
180. Достаточно малейшего повода, чтобы я стал бояться, что может случиться что-то страшное.
181. Я склонен к долгому обдумыванию одной и той же проблемы или идеи и не могу, даже при желании, отвлечься от этого.
182. Я испытываю страх перед будущим.
183. Я совершенно не могу включиться в коллектив.
184. Я не люблю думать о своих ошибках.
185. Меня раздражает, когда люди появляются в нетрезвом виде в общественных местах.
186. На мои поступки влияет внутренний голос, который я хорошо слышу.
187. Все мои привычки хороши и желательны.
188. Мне часто говорят, что я бесчувственный.
189. Многие мои поступки определяются довольно жесткими правилами и мешают мне, и с собой я тут ничего не могу поделать.
190. Я всегда боюсь, что может случиться что-то страшное.
191. В общении с людьми другого пола я очень скован.
192. Я часто упрекаю себя в том, что не могу устроить свою жизнь лучше.
193. Я нуждаюсь в небольшом количестве алкоголя, чтобы хорошо себя чувствовать.
194. Мои враги скоро совсем меня одолеют.
195. Мне кажется, что мне не хватает чувства такта.
196. Вновь и вновь у меня появляются тягостные мысли, от которых я не могу избавиться.
197. Я испытываю страх, когда перехожу мост.
198. Когда я нахожусь с другими людьми, я испытываю чувство стеснения.
199. Мне бы хотелось быть совсем другим человеком.
200. Бывают периоды, когда я почти ежедневно употребляю

алкоголь.

201. У меня очень много поводов для жалоб и неудовольствий.
202. Я не достоин любви.
203. Я должен постоянно контролировать определенные вещи, даже если я знаю, что для этого нет никаких оснований.
204. Я испытываю страх при переходе больших улиц и площадей.
205. Когда я ложусь спать или ухожу из дому, то всегда сомневаюсь, закрыл ли я дверь или газовый кран, и должен ещё раз проверить.
206. Я живу в постоянном страхе, что со мной произойдет несчастный случай.
207. Я боюсь оскорбить других людей своими словами или поведением.
208. Я боюсь ранней смерти.
209. Если бы у меня еще была такая возможность, то в жизни я делал бы всё совсем по-другому.
210. Утром я должен выпить пива или водки, иначе я буду «не в форме».
211. Я боюсь смотреть вниз с большой высоты.
212. Если я слышу смех, я всегда чувствую себя задетым и думаю, что это смеются надо мной.
213. Я чувствую себя абсолютно ни на что не способным.
214. Иногда я вынужден делать какие-то совершенно бессмысленные вещи (например, считать что-нибудь или касаться чего-нибудь и др.), так как испытываю сильное стремление к этому.
215. Я боюсь потерять близкого человека вследствие несчастного случая или болезни.
216. Я боюсь потерять признание других людей.
217. Почти все, что я делаю, плохо.
218. Я всегда на виду, все говорят обо мне.
219. Я испытываю страх в закрытых помещениях.
220. Я испытываю отвращение к себе.
221. Иногда я слышу свои мысли, как будто их действительно кто-то громко произносит.
222. Бывают времена, когда я постоянно чувствую страх или

стеснение и не могу ничего с этим поделать.

223. Когда я вижу драку, я всегда боюсь, что меня втянут в нее.
224. Я заговариваю первым с другими людьми с большим трудом и с нетерпением жду, когда заговорят со мной.
225. Я презираю самого себя.
226. Я всегда боюсь, что мне здорово «достанется».
227. Ни на что дельное я не гожусь.
228. Я постоянно испытываю внутреннее стремление сделать что-либо определенное и не могу избавиться от этого.
229. Я боюсь одиночества.
230. Я твердо намерен стать другим.
231. При всем желании я не могу отключиться.
232. Боюсь, что я болен неизлечимой болезнью.
233. Я страдаю от того, что не могу или почти не могу склонить других на мою сторону.
234. Мне не удастся принимать себя таким, какой я есть.
235. Когда я где-нибудь говорю, я часто непреднамеренно вызываю смех.
236. Я постоянно боюсь не справиться со своей работой.
237. Иногда страх у меня настолько велик, что я уже не в состоянии разумно и спокойно мыслить.
238. Я не достоин того, чтобы со мной возились.
239. Когда надвигается гроза, меня охватывает чувство страха.
240. Я постоянно недоволен тем, чего достигаю.
241. У меня страх острых предметов (например, ножа, вилки и т.д.).
242. Я боюсь критики.
243. Что бы я ни делал, я испытываю чувство страха.
244. При получении хороших известий я могу быть вне себя от радости.
245. Я быстро теряю терпение и все бросаю, если нет немедленного успеха.
246. Я уже однажды «рядился в чужие перья».
247. Я стараюсь всегда быть точным и конкретным, при этом я иногда могу и переусердствовать.
248. Я редко планирую что-то заранее, скорее я действую, не раздумывая.

249. К простуде я не могу относиться легкомысленно и пытаюсь основательно от нее вылечиться.
250. В принципе, чтобы я чувствовал себя хорошо, кто-то всегда должен быть со мной.
251. Я нуждаюсь в ком-то, кто бы меня «увлекал».
252. Часто, принимая решения, я заранее знаю, что совершил ошибочный шаг.
253. В принципе, я могу быть доволен тем, кем я стал.
254. Иногда я люблю шутки, которые могут сильно обидеть других.
255. Я всегда дружелюбен и уравновешен, даже если чувствую себя плохо.
256. В принципе, я позволяю жизни идти своим чередом и сильно не задумываюсь над этим.
257. Купаясь, я могу находиться в воде лишь несколько минут, так как очень легко переохлаждаюсь.
258. Прежде чем решать сложные дела, я всегда должен сначала с кем-нибудь посоветоваться.
259. Я решаюсь на работу, которая кажется мне интересной, даже в том случае, когда не могу точно оценить, смогу ли я ее выполнить.
260. Я приглашаю знакомых к себе в гости чрезвычайно редко.
261. Я уверен, что когда-нибудь мне еще будут удивляться.
262. Другие люди лучше представляют себе, как можно провести свободное время.
263. Я люблю, когда мне говорят, что я должен сделать.
264. Я чувствую себя духовно созревшим, чтобы удовлетворять требования жизни.
265. Меня охватила большая идея, и я от этого не отступлюсь.
266. Иногда мне хочется разбить все вдребезги.
267. Я могу положиться на свою память.
268. Перед едой всегда мою руки.
269. Я не могу видеть страданий животных.
270. Я всегда уживаюсь с другими.
271. По сравнению с другими людьми мне требуется больше времени для выполнения какой-либо задачи.
272. Я часто делаю много дел одновременно.

273. У меня потребность всегда контролировать свое поведение.
274. Я много делаю для предупреждения заболеваний, потому что можно легко заразиться.
275. Многие из моих знакомых советуются со мной, когда у них возникают проблемы.
276. Я охотнее определяю сам, что делать, нежели делаю то, что предлагают другие.
277. Я склонен к быстрым решениям.
278. Я не впадаю сразу в панику, если что-то не получается.
279. Я думаю, что люди говорят неправду, стоит только им открыть рот.
280. Я уже однажды не сдержал своего обещания, потому что оно стало неудобным и тягостным.
281. Я так поглощен своей работой, что перерывы мне могут очень мешать.
282. Я стараюсь придерживаться диеты в соответствии с научными рекомендациями.
283. Провести в жизни свои взгляды мне очень трудно.
284. Когда я взбешен, я иногда делаю что-то такое, о чём позже сожалею.
285. Я могу признать перед другими свои ошибки.
286. Я настолько могу возбудиться по какому-либо поводу, что теряю контроль над своим поведением.
287. Мне нравится подтрунивать над людьми, которых я, в принципе, люблю.
288. Меня довольно легко сбить с толку и привести в замешательство.
289. Я думаю, что я довольно спокойный и уравновешенный человек.
290. Я могу быть очень настойчивым, если хочу добиться определенной цели.
291. Я верю обещаниям других людей.
292. Иногда я целыми днями переживаю по поводу какого-нибудь неприятного события.
293. Мне безразлично, что думают обо мне другие.
294. Я никогда не знаю, достаточно ли я в курсе дела по данному вопросу, чтобы принять определенное решение.

295. Я однажды уже свалил свою вину на другого.
296. Я стараюсь не быть грубым и невежливым по отношению к другим.
297. Я стараюсь тщательно и точно обосновывать свои решения.
298. Если говорить честно, я чаще всего сам виноват в своих неприятностях.
299. Я могу пойти и на уступки.
300. Я склонен к повторному обдумыванию своих решений.

Регистрационный бланк ОНР

Ф.И.О _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№ пункта	В настоящее время это утверждение соотносится моим состоянием					
	нет	мало	незначительно	скорее	преимущественно	полностью
1.	1	2	3	4	5	6
2.	1	2	3	4	5	6
3.	1	2	3	4	5	6
4.	1	2	3	4	5	6
5.	1	2	3	4	5	6
6.	1	2	3	4	5	6
7.	1	2	3	4	5	6
8.	1	2	3	4	5	6
9.	1	2	3	4	5	6
10.	1	2	3	4	5	6
11.	1	2	3	4	5	6
12.	1	2	3	4	5	6
13.	1	2	3	4	5	6
14.	1	2	3	4	5	6
15.	1	2	3	4	5	6
16.	1	2	3	4	5	6
17.	1	2	3	4	5	6
18.	1	2	3	4	5	6
19.	1	2	3	4	5	6
20.	1	2	3	4	5	6
21.	1	2	3	4	5	6
22.	1	2	3	4	5	6
23.	1	2	3	4	5	6
24.	1	2	3	4	5	6
25.	1	2	3	4	5	6
26.	1	2	3	4	5	6
27.	1	2	3	4	5	6
28.	1	2	3	4	5	6
29.	1	2	3	4	5	6
30.	1	2	3	4	5	6
31.	1	2	3	4	5	6

№ пункта	В настоящее время это утверждение соотносится моим состоянием					
	нет	мало	незначительно	скорее	преимущественно	полностью
32.	1	2	3	4	5	6
33.	1	2	3	4	5	6
34.	1	2	3	4	5	6
35.	1	2	3	4	5	6
36.	1	2	3	4	5	6
37.	1	2	3	4	5	6
38.	1	2	3	4	5	6
39.	1	2	3	4	5	6
40.	1	2	3	4	5	6
41.	1	2	3	4	5	6
42.	1	2	3	4	5	6
43.	1	2	3	4	5	6
44.	1	2	3	4	5	6
45.	1	2	3	4	5	6
46.	1	2	3	4	5	6
47.	1	2	3	4	5	6
48.	1	2	3	4	5	6
49.	1	2	3	4	5	6
50.	1	2	3	4	5	6
51.	1	2	3	4	5	6
52.	1	2	3	4	5	6
53.	1	2	3	4	5	6
54.	1	2	3	4	5	6
55.	1	2	3	4	5	6
56.	1	2	3	4	5	6
57.	1	2	3	4	5	6
58.	1	2	3	4	5	6
59.	1	2	3	4	5	6
60.	1	2	3	4	5	6
61.	1	2	3	4	5	6
62.	1	2	3	4	5	6
63.	1	2	3	4	5	6
64.	1	2	3	4	5	6
65.	1	2	3	4	5	6
66.	1	2	3	4	5	6
67.	1	2	3	4	5	6
68.	1	2	3	4	5	6

№ пункта	В настоящее время это утверждение соотносится моим состоянием					
	нет	мало	незначительно	скорее	преимущественно	полностью
69.	1	2	3	4	5	6
70.	1	2	3	4	5	6
71.	1	2	3	4	5	6
72.	1	2	3	4	5	6
73.	1	2	3	4	5	6
74.	1	2	3	4	5	6
75.	1	2	3	4	5	6
76.	1	2	3	4	5	6
77.	1	2	3	4	5	6
78.	1	2	3	4	5	6
79.	1	2	3	4	5	6
80.	1	2	3	4	5	6
81.	1	2	3	4	5	6
82.	1	2	3	4	5	6
83.	1	2	3	4	5	6
84.	1	2	3	4	5	6
85.	1	2	3	4	5	6
86.	1	2	3	4	5	6
87.	1	2	3	4	5	6
88.	1	2	3	4	5	6
89.	1	2	3	4	5	6
90.	1	2	3	4	5	6
91.	1	2	3	4	5	6
92.	1	2	3	4	5	6
93.	1	2	3	4	5	6
94.	1	2	3	4	5	6
95.	1	2	3	4	5	6
96.	1	2	3	4	5	6
97.	1	2	3	4	5	6
98.	1	2	3	4	5	6
99.	1	2	3	4	5	6
100.	1	2	3	4	5	6
101.	1	2	3	4	5	6
102.	1	2	3	4	5	6
103.	1	2	3	4	5	6
104.	1	2	3	4	5	6
105.	1	2	3	4	5	6

№ пункта	В настоящее время это утверждение соотносится моим состоянием					
	нет	мало	незначительно	скорее	преимущественно	полностью
106.	1	2	3	4	5	6
107.	1	2	3	4	5	6
108.	1	2	3	4	5	6
109.	1	2	3	4	5	6
110.	1	2	3	4	5	6
111.	1	2	3	4	5	6
112.	1	2	3	4	5	6
113.	1	2	3	4	5	6
114.	1	2	3	4	5	6
115.	1	2	3	4	5	6
116.	1	2	3	4	5	6
117.	1	2	3	4	5	6
118.	1	2	3	4	5	6
119.	1	2	3	4	5	6
120.	1	2	3	4	5	6
121.	1	2	3	4	5	6
122.	1	2	3	4	5	6
123.	1	2	3	4	5	6
124.	1	2	3	4	5	6
125.	1	2	3	4	5	6
126.	1	2	3	4	5	6
127.	1	2	3	4	5	6
128.	1	2	3	4	5	6
129.	1	2	3	4	5	6
130.	1	2	3	4	5	6
131.	1	2	3	4	5	6
132.	1	2	3	4	5	6
133.	1	2	3	4	5	6
134.	1	2	3	4	5	6
135.	1	2	3	4	5	6
136.	1	2	3	4	5	6
137.	1	2	3	4	5	6
138.	1	2	3	4	5	6
139.	1	2	3	4	5	6
140.	1	2	3	4	5	6
141.	1	2	3	4	5	6
142.	1	2	3	4	5	6

№ пункта	В настоящее время это утверждение соотносится моим состоянием					
	нет	мало	незначительно	скорее	преимущественно	полностью
143.	1	2	3	4	5	6
144.	1	2	3	4	5	6
145.	1	2	3	4	5	6
146.	1	2	3	4	5	6
147.	1	2	3	4	5	6
148.	1	2	3	4	5	6
149.	1	2	3	4	5	6
150.	1	2	3	4	5	6
151.	1	2	3	4	5	6
152.	1	2	3	4	5	6
153.	1	2	3	4	5	6
154.	1	2	3	4	5	6
155.	1	2	3	4	5	6
156.	1	2	3	4	5	6
157.	1	2	3	4	5	6
158.	1	2	3	4	5	6
159.	1	2	3	4	5	6
160.	1	2	3	4	5	6
161.	1	2	3	4	5	6
162.	1	2	3	4	5	6
163.	1	2	3	4	5	6
164.	1	2	3	4	5	6
165.	1	2	3	4	5	6
166.	1	2	3	4	5	6
167.	1	2	3	4	5	6
168.	1	2	3	4	5	6
169.	1	2	3	4	5	6
170.	1	2	3	4	5	6
171.	1	2	3	4	5	6
172.	1	2	3	4	5	6
173.	1	2	3	4	5	6
174.	1	2	3	4	5	6
175.	1	2	3	4	5	6
176.	1	2	3	4	5	6
177.	1	2	3	4	5	6
178.	1	2	3	4	5	6
179.	1	2	3	4	5	6

№ пункта	В настоящее время это утверждение соотносится моим состоянием					
	нет	мало	незначи- тельно	скорее	преиму- щественно	полностью
180.	1	2	3	4	5	6
181.	1	2	3	4	5	6
182.	1	2	3	4	5	6
183.	1	2	3	4	5	6
184.	1	2	3	4	5	6
185.	1	2	3	4	5	6
186.	1	2	3	4	5	6
187.	1	2	3	4	5	6
188.	1	2	3	4	5	6
189.	1	2	3	4	5	6
190.	1	2	3	4	5	6
191.	1	2	3	4	5	6
192.	1	2	3	4	5	6
193.	1	2	3	4	5	6
194.	1	2	3	4	5	6
195.	1	2	3	4	5	6
196.	1	2	3	4	5	6
197.	1	2	3	4	5	6
198.	1	2	3	4	5	6
199.	1	2	3	4	5	6
200.	1	2	3	4	5	6
201.	1	2	3	4	5	6
202.	1	2	3	4	5	6
203.	1	2	3	4	5	6
204.	1	2	3	4	5	6
205.	1	2	3	4	5	6
206.	1	2	3	4	5	6
207.	1	2	3	4	5	6
208.	1	2	3	4	5	6
209.	1	2	3	4	5	6
210.	1	2	3	4	5	6
211.	1	2	3	4	5	6
212.	1	2	3	4	5	6
213.	1	2	3	4	5	6
214.	1	2	3	4	5	6
215.	1	2	3	4	5	6
216.	1	2	3	4	5	6

№ пункта	В настоящее время это утверждение соотносится моим состоянием					
	нет	мало	незначительно	скорее	преимущественно	полностью
217.	1	2	3	4	5	6
218.	1	2	3	4	5	6
219.	1	2	3	4	5	6
220.	1	2	3	4	5	6
221.	1	2	3	4	5	6
222.	1	2	3	4	5	6
223.	1	2	3	4	5	6
224.	1	2	3	4	5	6
225.	1	2	3	4	5	6
226.	1	2	3	4	5	6
227.	1	2	3	4	5	6
228.	1	2	3	4	5	6
229.	1	2	3	4	5	6
230.	1	2	3	4	5	6
231.	1	2	3	4	5	6
232.	1	2	3	4	5	6
233.	1	2	3	4	5	6
234.	1	2	3	4	5	6
235.	1	2	3	4	5	6
236.	1	2	3	4	5	6
237.	1	2	3	4	5	6
238.	1	2	3	4	5	6
239.	1	2	3	4	5	6
240.	1	2	3	4	5	6
241.	1	2	3	4	5	6
242.	1	2	3	4	5	6
243.	1	2	3	4	5	6
244.	1	2	3	4	5	6
245.	1	2	3	4	5	6
246.	1	2	3	4	5	6
247.	1	2	3	4	5	6
248.	1	2	3	4	5	6
249.	1	2	3	4	5	6
250.	1	2	3	4	5	6
251.	1	2	3	4	5	6
252.	1	2	3	4	5	6
253.	1	2	3	4	5	6

№ пункта	В настоящее время это утверждение соотносится моим состоянием					
	нет	мало	незначительно	скорее	преимущественно	полностью
254.	1	2	3	4	5	6
255.	1	2	3	4	5	6
256.	1	2	3	4	5	6
257.	1	2	3	4	5	6
258.	1	2	3	4	5	6
259.	1	2	3	4	5	6
260.	1	2	3	4	5	6
261.	1	2	3	4	5	6
262.	1	2	3	4	5	6
263.	1	2	3	4	5	6
264.	1	2	3	4	5	6
265.	1	2	3	4	5	6
266.	1	2	3	4	5	6
267.	1	2	3	4	5	6
268.	1	2	3	4	5	6
269.	1	2	3	4	5	6
270.	1	2	3	4	5	6
271.	1	2	3	4	5	6
272.	1	2	3	4	5	6
273.	1	2	3	4	5	6
274.	1	2	3	4	5	6
275.	1	2	3	4	5	6
276.	1	2	3	4	5	6
277.	1	2	3	4	5	6
278.	1	2	3	4	5	6
279.	1	2	3	4	5	6
280.	1	2	3	4	5	6
281.	1	2	3	4	5	6
282.	1	2	3	4	5	6
283.	1	2	3	4	5	6
284.	1	2	3	4	5	6
285.	1	2	3	4	5	6
286.	1	2	3	4	5	6
287.	1	2	3	4	5	6
288.	1	2	3	4	5	6
289.	1	2	3	4	5	6
290.	1	2	3	4	5	6

№ пункта	В настоящее время это утверждение соотносится моим состоянием					
	нет	мало	незначительно	скорее	преимущественно	полностью
291.	1	2	3	4	5	6
292.	1	2	3	4	5	6
293.	1	2	3	4	5	6
294.	1	2	3	4	5	6
295.	1	2	3	4	5	6
296.	1	2	3	4	5	6
297.	1	2	3	4	5	6
298.	1	2	3	4	5	6
299.	1	2	3	4	5	6
300.	1	2	3	4	5	6

Опросник невротических черт личности

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Вам будет предъявлен ряд утверждений, относящихся к формам поведения и личностным особенностям. Оцените, в какой степени эти утверждения соответствуют вашему характеру и поведению в настоящее время.

Старайтесь отвечать искренне. Не раздумывайте долго, поскольку «плохих» и «хороших» ответов здесь не существует. Будьте внимательны.

	Утверждение	Нет	Мало	Незначительно	Скорее	Преимущественно	Полностью
1	Я довольно живой и темпераментный.						
2	Я не люблю долго заниматься одним и тем же.						
3	Я почти никогда не попадаю в такие ситуации, которые я заранее не продумал.						
4	Над сложными задачами я могу работать только в одиночку.						
5	Я очень быстро все схватываю.						
6	Я в любом случае действую в соответствии со своими принципами, что бы ни случилось.						
7	Меня нужно принуждать к принятию решения.						
8	Я оказываю большое влияние на других.						
9	Порицание легко приводит меня в уныние.						

	Утверждение	Нет	Мало	Незначительно	Скорее	Преимущественно	Полностью
10	Я могу говорить с другими о вещах, которые меня угнетают.						
11	Мне больше нравится, если меня развлекают, чем самому развлекать других.						
12	В принципе, я не люблю каких бы то ни было волнений.						
13	Я могу быть очень терпеливым.						
14	Я настолько привыкаю к определенным делам и ходу событий, что мне очень мешают любые перемены.						
15	Я почти не составляю планов на будущее, так как обычно все равно все будет иначе.						
16	Даже если шансы на успех не очень велики, я все равно стремлюсь к нему.						
17	Я достаточно хорошо информирован о болезнях и их последствиях, чтобы ничего не пропустить у себя.						
18	Я могу заниматься самостоятельно лишь с трудом.						
19	Я знаю немного людей, с которыми хотел бы дружить.						
20	Я "проглатываю" любую обиду.						
21	Другие люди мне, в принципе, безразличны.						
22	Иногда я бываю несколько злорадным.						
23	Лишь с немногими людьми я в ссоре.						
24	Я не могу развлекаться до						

Утверждение		Нет	Мало	Незначительно	Скорее	Преимущественно	Полностью
	полуночи, так как после этого не высыпаюсь.						
25	Я думаю, что легко могу приспособливаться к самым разным условиям жизни.						
26	На работе я ставлю перед собой только небольшие цели, чтобы непременно их достичь.						
27	Когда я начинаю дружить с кем-нибудь, обычно инициатива на моей стороне.						
28	На меня легко оказывать влияние.						
29	Я думаю, что часто скрываю свои ошибки от самого себя.						
30	У меня часто так много мыслей в голове, что я не могу найти разумное решение.						
31	Я с трудом отказываюсь от принятых решений, даже если преобладают аргументы против них.						
32	Более всего я чувствую себя счастливым, когда я один.						
33	Я должен был бы чаще говорить о том, что мне не нравится.						
34	Ничего существенного в своей жизни я не хотел бы делать по-другому.						
35	Нередко я вымещаю свою злость на ком-то другом.						
36	Я стараюсь избегать чрезмерного напряжения, чтобы сберечь силы.						
37	Я всегда признаюсь в своих ошибках.						

	Утверждение	Нет	Мало	Незначительно	Скорее	Преимущественно	Полностью
38	Мне трудно найти правильный тон.						
39	У меня полно мыслей и идей.						
40	Я тщательно обдумываю все возможности для устройства своей жизни.						
41	Я не могу сдерживать в себе такие чувства, как радость и гнев.						
42	Я не могу ни к кому обратиться со своими проблемами, не испытывая страха, что в конце концов это как-либо будет использовано.						
43	Я уверен в своих решениях.						
44	Я думаю, что часто себя недооцениваю.						
45	Я хороший организатор.						
46	Я стараюсь не потеть, так как легко можно простудиться.						
47	Я бываю удовлетворен только при окончательном и doskonaльном решении проблемы.						
48	Я охотно иду на большой риск.						
49	Думаю, что я могу превратить жизнь в праздник.						
50	Меня очень легко обидеть и оскорбить.						
51	С плохими известиями мне хочется справиться самому.						
52	Я не всегда говорю правду.						
53	Я довольно долго не забываю несправедливость.						
54	Часто я попадаю впросак, потому						

	Утверждение	Нет	Мало	Незначительно	Скорее	Преимущественно	Полностью
	что и себя, и других оцениваю неправильно.						
55	Мне необходимо разнообразие в жизни для того, чтобы не было скучно.						
56	Мне очень трудно воспринимать новое.						
57	Иногда уже с утра я чувствую себя усталым.						
58	Иногда у меня бывает плохое настроение.						
59	Не всех, кого я знаю, я люблю.						
60	Я не люблю думать о своих ошибках.						
61	Меня раздражает, когда люди появляются в нетрезвом виде в общественных местах.						
62	Все мои привычки хороши и желательны.						
63	Мне часто говорят, что я бесчувственный.						
64	Мне кажется, что мне не хватает чувства такта.						
65	Если бы у меня еще была такая возможность, то в жизни я делал бы все совсем по-другому.						
66	Когда я где-нибудь говорю, я часто непреднамеренно вызываю смех.						
67	При получении хороших известий я могу быть вне себя от радости.						
68	Я быстро теряю терпение и все бросаю, если нет немедленного успеха.						

Утверждение		Нет	Мало	Незначительно	Скорее	Преимущественно	Полностью
69	Я уже однажды «рядился в чужие одежды».						
70	Я стараюсь всегда быть точным и корректным, при этом я иногда могу переусердствовать.						
71	Я редко планирую что-то заранее, скорее я действую, не раздумывая.						
72	К простуде я не могу относиться легкомысленно и пытаюсь основательно от нее вылечиться.						
73	В принципе, чтобы я чувствовал себя хорошо, кто-то всегда должен быть со мной.						
74	Я нуждаюсь в ком-то, кто бы меня «увлекал».						
75	Часто, принимая решения, я заранее знаю, что опять совершу неверный шаг.						
76	В принципе, я могу быть доволен тем, кем я стал.						
77	Иногда я люблю шутки, которые могут сильно обидеть других.						
78	Я всегда дружелюбен и уравновешен, даже если чувствую себя плохо.						
79	В принципе, я позволяю жизни идти своим чередом и сильно не задумываюсь над этим.						
80	Купаясь, я могу находиться в воде лишь несколько минут, так как очень легко переохлаждаюсь.						
81	Прежде чем решать сложные дела, я всегда должен сначала с кем-то посоветоваться.						

Утверждение		Нет	Мало	Незначитель- но	Ско- рее	Преиму- щест- венно	Полно- стью
82	Я решаюсь на работу, которая кажется мне интересной, даже в том случае, когда не могу точно оценить, смогу ли я ее выполнить.						
83	Я приглашаю знакомых к себе в гости чрезвычайно редко.						
84	Другие люди лучше представляют себе, как можно провести свободное время.						
85	Я люблю, когда мне говорят, что я должен сделать.						
86	Я чувствую себя духовно созревшим, чтобы удовлетворять требованиям жизни.						
87	Иногда мне хочется разбить все вдребезги.						
88	Я могу положиться на свою память.						
89	Перед едой я всегда мою руки.						
90	Я не могу видеть страданий животных.						
91	Я всегда хорошо уживаюсь с другими.						
92	По сравнению с другими людьми мне требуется больше времени для выполнения какой-либо задачи.						
93	Я часто делаю много дел одновременно.						
94	У меня потребность всегда контролировать свое поведение.						
95	Я много делаю для предупреждения заболеваний, потому что можно легко заразиться.						

	Утверждение	Нет	Мало	Незначительно	Скорее	Преимущественно	Полностью
96	Многие из моих знакомых советуются со мной, когда у них возникают проблемы.						
97	Я охотнее определяю сам, что делать, нежели делаю то, что предлагают другие.						
98	Я склонен к быстрым решениям.						
99	Я не впадаю сразу в панику, если что-то не получается.						
100	Я уже однажды не сдержал своего обещания, потому что оно стало неудобным и тягостным.						
101	Я так поглощен своей работой, что перерывы мне могут очень мешать.						
102	Я стараюсь придерживаться диеты в соответствии с научными рекомендациями.						
103	Провести в жизнь свои взгляды мне очень трудно.						
104	Когда я взбешен, я иногда делаю что-то такое, о чем позже сожалею.						
105	Я могу признать перед другими свои ошибки.						
106	Я могу возбудиться по какому-то поводу настолько, что теряю контроль над своим поведением.						
107	Мне нравится подтрунивать над людьми, которых я, в принципе, люблю.						
108	Меня довольно легко сбить с толку и привести в замешательство.						
109	Я думаю, что я довольно						

Утверждение		Нет	Мало	Незначительно	Скорее	Преимущественно	Полностью
	спокойный и уравновешенный человек.						
110	Я могу быть очень настойчивым, если хочу добиться определенной цели.						
111	Я верю обещаниям других людей.						
112	Иногда я целыми днями переживаю по поводу какого-нибудь неприятного события.						
113	Мне безразлично, что думают обо мне другие.						
114	Я никогда не знаю, достаточно ли я в курсе дела по данному вопросу, чтобы принять определенное решение.						
115	Я однажды уже свалил свою вину на другого.						
116	Я стараюсь не быть грубым и невежливым по отношению к другим.						
117	Я стараюсь тщательно и точно обосновывать свои решения.						
118	Я могу пойти и на уступки.						
119	Я склонен к повторному обдумыванию своих решений.						

Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Ниже представлен перечень вопросов, касающихся вашего состояния. Прочитайте, пожалуйста, каждое утверждение и оцените его в соответствии со своим текущим состоянием по пятибалльной системе:

- 5 баллов – никогда не было
- 4 балла – редко
- 3 балла – иногда
- 2 балла – часто
- 1 балл – постоянно или всегда.

Поставьте знак «х» в соответствующей клетке в строке утверждения.

№	Утверждение	никогда не было	редко	иногда	часто	постоянно или всегда
		5	4	3	2	1
1.	Ваш сон поверхностный и беспокойный?					
2.	Замечаете ли вы, что стали более медлительны и вялы, нет прежней энергичности?					
3.	После сна вы чувствуете себя усталым и «разбитым» (не отдохнувшим)?					
4.	У вас плохой аппетит?					
5.	У вас бывают ощущения сдавливания в груди и чувство нехватки воздуха при волнениях или расстройствах?					

№	Утверждение	никогда не было	редко	иногда	часто	постоянно или всегда
		5	4	3	2	1
6.	Вам трудно бывает заснуть, если вас что-либо тревожит?					
7.	Чувствуете ли вы себя подавленным и угнетенным?					
8.	Чувствуете ли вы у себя повышенную утомляемость, усталость?					
9.	Замечаете ли вы, что прежняя работа дается вам труднее и требует больших усилий?					
10.	Замечаете ли вы, что стали более рассеянным и невнимательным, забываете, куда положили какую-нибудь вещь или не можете вспомнить, что только собирались сделать?					
11.	Вас беспокоят навязчивые воспоминания?					
12.	Бывает ли у вас ощущение какого-то беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин и нет?					
13.	У вас возникает страх заболеть тяжелым заболеванием (рак, инфаркт, психическое заболевание и т.д.)?					
14.	Вы не можете сдерживать слезы и					

№	Утверждение	никогда не было	редко	иногда	часто	постоянно или всегда
		5	4	3	2	1
	плачете?					
15.	Замечаете ли вы, что потребность в интимной жизни для вас стала меньше или даже стала вас тяготить?					
16.	Вы стали более раздражительны и вспыльчивы?					
17.	Приходит ли вам мысль, что в вашей жизни мало радости и счастья?					
18.	Замечаете ли вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?					
19.	Проверяете ли вы многократно выполненные действия: выключены ли газ, вода, электричество, заперта ли дверь и т.д.?					
20.	Беспокоят ли вас боли или неприятные ощущения в области сердца?					
21.	Когда вы расстраиваетесь, у вас бывает так плохо с сердцем, что вам приходится принимать лекарства или даже вызывать «скорую помощь»?					
22.	Бывает ли у вас звон в ушах или рябь в глазах?					
23.	Бывают ли у вас					

№	Утверждение	никогда не было	редко	иногда	часто	постоянно или всегда
		5	4	3	2	1
	приступы учащенного сердцебиения?					
24.	Вы так чувствительны, что громкие звуки, яркий свет и резкие краски раздражают вас?					
25.	Испытываете ли вы в пальцах рук и ног, или в теле покалывание, ползание мурашек, онемение или другие неприятные ощущения?					
26.	У вас бывают периоды такого беспокойства, что вы даже не можете усидеть на месте?					
27.	Вы к концу работы так сильно устаете, что вам необходимо отдохнуть, прежде чем приняться за что-либо?					
28.	Ожидание вас тревожит и нервирует?					
29.	У вас кружится голова и темнеет в глазах, если вы резко встанете или наклонитесь?					
30.	При резком изменении погоды у вас ухудшается самочувствие?					
31.	Вы замечали, как у вас непроизвольно подергиваются голова и плечи, или веки, скулы, особенно когда вы волнуетесь?					

№	Утверждение	никогда не было	редко	иногда	часто	постоянно или всегда
		5	4	3	2	1
32.	У вас бывают кошмарные сновидения?					
33.	Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?					
34.	Ощущаете ли вы комок в горле при волнении?					
35.	Бывает ли у вас чувство, что к вам относятся безразлично, никто не стремится вас понять и посочувствовать, и вы ощущаете себя одиноким?					
36.	Испытываете ли вы затруднения при глотании пищи, особенно если вы волнуетесь?					
37.	Вы обращали внимание на то, что руки или ноги у вас находятся в беспокойном движении?					
38.	Беспокоит ли вас, что вы не можете освободиться от постоянно возвращающихся навязчивых мыслей (мелодия, стихотворение, сомнения)?					
39.	Вы легко потеете при волнениях?					
40.	Бывает ли у вас страх оставаться в одиночестве в пустой					

№	Утверждение	никогда не было	редко	иногда	часто	постоянно или всегда
		5	4	3	2	1
	квартире?					
41.	Чувствуете ли вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?					
42.	У вас бывают головокружения или тошнота к концу рабочего дня?					
43.	Вы плохо переносите транспорт (вас «укачивает» и вам становится дурно)?					
44.	Даже в теплую погоду ноги и руки у вас холодные (зябнут)?					
45.	Легко ли вы обижаетесь?					
46.	У вас бывают навязчивые сомнения в правильности ваших поступков или решений?					
47.	Не считаете ли вы, что ваш труд на работе или дома недостаточно оценивается окружающими?					
48.	Вам часто хочется побыть одному?					
49.	Вы замечаете, что ваши близкие относятся к вам равнодушно или даже неприязненно?					
50.	Вы чувствуете себя скованно или неуверенно в обществе?					

№	Утверждение	никогда не было	редко	иногда	часто	постоянно или всегда
		5	4	3	2	1
51.	Бывают ли у вас головные боли?					
52.	Замечаете ли вы, как стучит или пульсирует кровь в сосудах, особенно если вы волнуетесь?					
53.	Совершаете ли вы машинально ненужные действия (потираете руки, поправляете одежду, приглаживаете волосы и т.д.)?					
54.	Вы легко краснеете или бледнеете?					
55.	Покрывается ли ваше лицо, шея или грудь красными пятнами при волнениях?					
56.	Приходят ли вам на работе мысли, что с вами может неожиданно что-то случиться и вам не успеют оказать помощь?					
57.	Возникают ли у вас боли или неприятные ощущения в области желудка, когда вы расстраиваетесь?					
58.	Приходят ли вам мысли, что ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем вы?					
59.	Бывают ли у вас запоры или поносы?					

№	Утверждение	никогда не было	редко	иногда	часто	постоянно или всегда
		5	4	3	2	1
60.	Когда вы расстраиваетесь, у вас бывает отрыжка или тошнота?					
61.	Прежде чем принять решение, вы долго колеблетесь?					
62.	Легко ли меняется ваше настроение?					
63.	При расстройствах у вас появляется зуд кожи или сыпь?					
64.	После сильного расстройства вы теряли голос или у вас отнимались руки или ноги?					
65.	У вас повышенное слюноотделение?					
66.	Бывает ли, что вы не можете один перейти улицу, открытую площадь?					
67.	Бывает ли, что вы испытываете сильное чувство голода, а едва начав есть, быстро насыщаетесь?					
68.	У вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты вы сами?					

Гиссенский опросник психосоматических жалоб

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

На следующих страницах приведён обширный перечень недомоганий (жалоб). Обдумайте, пожалуйста, какие из этих недугов вас беспокоят. Поставьте крестик в соответствующей графе.

Недомогания, которые у вас отсутствуют, естественно, отмечаются крестиком в графе «нет».

Я чувствую следующие недомогания:	Нет	Слегка	Незначительно	Значительно	Сильно
1. Ощущение слабости					
2. Сердцебиение, перебои в сердце или замирание сердца					
3. Чувство давления или переполнения в животе					
4. Склонность к плачу					
5. Зуд					
6. Обмороки					
7. Повышенная сонливость					
8. Пониженная половая возбудимость					
9. Боли в суставах и конечностях					
10. Головокружение					
11. Боли в пояснице или спине					
12. Сильная потливость					
13. Боли в шее (затылке) или плечевых суставах					
14. Нарушения ходьбы					
15. Рвота					
16. Расстройства зрения					
17. Припадки (приступы,					

Я чувствую следующие недомогания:	Нет	Слегка	Незначительно	Значительно	Сильно
судороги)					
18. Тошнота					
19. Увеличение веса					
20. Ощущение кома в горле, сужения горла или спазма					
21. Позывы к мочеиспусканию					
22. Кожные изменения					
23. Отрыжка					
24. Повышенная чувствительность к холоду					
25. Изжога или кислая отрыжка					
26. Спазм в руке при письме					
27. Головные боли					
28. Повышенная чувствительность к теплу					
29. Быстрая истощаемость					
30. Расстройства сна					
31. Повышенная половая возбудимость					
32. Усталость					
33. Нарушение равновесия					
34. Затруднения при глотании					
35. Кашель					
36. Чувство оглушенности (помрачения сознания)					
37. Онемение конечностей (омертвление, жжение или мурашки, покалывание в кистях рук и стопах					
38. Запоры					
39. Отсутствие аппетита					
40. Приступы жара, приливы					

Я чувствую следующие недомогания:	Нет	Слегка	Незначительно	Значительно	Сильно
крови					
41. Чувство тяжести или усталости в ногах					
42. Вялость					
43. Поносы					
44. Параличи					
45. Колющие или тянущие боли в груди					
46. Дрожание					
47. Боли в горле					
48. Лёгкое покраснение					
49. Холодные ноги (ступни)					
50. Волчий голод					
51. Боли в желудке					
52. Приступы одышки (удушья)					
53. Боли в нижней части живота					
54. Уменьшение веса					
55. Ощущение давления в голове					
56. Сердечные приступы					
57. Речевые расстройства					

Обусловлены ли, по вашему мнению, ваши недомогания больше физически или больше психически, или же физически и психически? Отметьте, пожалуйста, крестиком, что, по вашему мнению, соответствует действительности.

	Нет	Слегка	Частично	Преимущественно	Исключительно
Физически					
Психологически					

Если ваши жалобы отсутствуют в перечне, просим вас
вписать их ниже.

Я чувствую следующие недомогания:	Нет	Слегка	Незначительно	Значительно	Сильно
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Шкала жалоб (опросник Хока–Хесса)

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Ознакомившись с вопросом или суждением, поставьте рядом с ним в случае согласия «+», а в случае несогласия «-».

№	Утверждение	Ответ +/-
1.	Считаете ли вы, что внутренне напряжены?	
2.	Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.	
3.	Я чувствую себя легко ранимым.	
4.	Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.	
5.	Часто ли без особых причин у вас возникает чувство безучастности и усталости?	
6.	У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.	
7.	Часто ли вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя вы стараетесь от них избавиться?	
8.	Я довольно нервный.	
9.	Мне кажется, что меня никто не понимает.	
10.	Я довольно раздражительный.	
11.	Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.	
12.	Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.	
13.	Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.	
14.	У меня были очень странные и необычные переживания.	
15.	Бывает ли вам то радостно, то грустно без видимых причин?	
16.	В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.	
17.	Легко ли изменить ваше настроение?	
18.	Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.	
19.	Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.	
20.	Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.	
21.	Часто ли меняется ваше настроение в зависимости от	

№	Утверждение	Ответ +/-
	серьезной причины или без нее?	
22.	Испытываете ли вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?	
23.	Критика или выговор меня очень ранят.	
24.	Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.	
25.	Беспокоитесь ли вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?	
26.	Я часто испытываю недовольство.	
27.	Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.	
28.	Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.	
29.	Большей частью я счастлив.	
30.	Я недостаточно уверен в себе.	
31.	Иногда я кажусь себе действительно никчемным.	
32.	Часто я чувствую себя просто скверно.	
33.	Я много копаюсь в себе.	
34.	Я страдаю от чувства неполноценности.	
35.	Иногда у меня все болит.	
36.	У меня бывает гнетущее состояние.	
37.	У меня что-то с нервами.	
38.	Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.	
39.	Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим собой.	
40.	Чувствуете ли вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?	

ГЛАВА 5

ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

5.1 Всемирный опросник здоровья и качества жизни (ВОЗКЖ-100)

Опросник ВОЗКЖ направлен на всестороннюю оценку качества жизни субъекта. Особое внимание в опроснике уделяется состоянию здоровья индивида и тем областям его жизни, которые изменяются в ситуации заболевания и медицинского вмешательства. Методика оценивает общий уровень качества жизни и представляет отдельные оценки по 6 сферам жизни испытуемого.

В каждой из основных сфер выделен ряд подсфер, общее количество которых составляет 24 наименования.

Опросник ВОЗКЖ-100 состоит из 100 пунктов, которые были отобраны из большого числа вопросов, предложенных пациентам с различными острыми и хроническими расстройствами разной степени тяжести, а также здоровыми лицами, включая тех, кто заботится о больных родственниках, и медицинскими работниками. При отборе вопросов предпочтение было отдано тем, которые предложили сами пациенты.

Все вопросы методики распределены таким образом, что каждая из 24 субсфер включает по 4 вопроса. Кроме того, опросник включает 4 «глобальных» вопроса, предназначенных для оценки качества жизни и здоровья в целом.

Сферы пронумерованы римскими цифрами, субсферы – арабскими, а вопросы – второй арабской цифрой после точки. Например, I – Физическая сфера, F1. субсфера «Физическая боль и дискомфорт», F1.1 – первый пункт субсферы F1.

Для ответа на вопросы используются четыре типа специально разработанных ответных шкал.

- Первый тип – шкалы интенсивности, оценивающие степень или меру, с какой индивид испытывает какое-либо состояние или переживает ситуацию.
- Второй тип – шкалы способности, оценивающие способность к различным чувствам, состояниям или

поступкам.

- Третий тип – шкалы частоты, оценивающие количество, частоту, обычность или среднюю норму какого-либо поведения.
- Четвертый тип – шкалы оценки, позволяющие респонденту дать свою оценку каким-либо состояниям, способностям или поведению.

Для ответа на вопрос предусмотрено 5 вариантов ответа от "Совсем нет/никак/никогда/нисколько" до «Предельно много/сильно/всегда/постоянно". Первый вариант оценивает в 1 балл, последний – в 5, некоторые вопросы необходимо подсчитывать в противоположных значениях.

Обработка результатов исследования

Опросник качества жизни ВОЗ при полном заполнении рассчитан на получение шести значений сфер, двадцати четырёх значений субсфер, оценки общего восприятия качества жизни и здоровья и итогового значения опросника (всего 32 значения).

Отдельное значение имеют ответы на вопросы, связанные с важностью – их значения не подсчитываются, но могут быть проанализированы в динамике – ожидается, что, например, на фоне лечения, важность тех или иных сфер изменится вместе с изменением уровня качества жизни по ним.

Каждая из субсфер, даже если её название звучит негативно (например «физическая боль»), вносит вклад в значение качества жизни, а значит, чем выше значение по любой из субсфер, тем выше качество жизни по ней. Для негативных шкал это означает низкую выраженность проблемы.

Расчетные оценки выводятся путем суммирования или вычитания полученных баллов.

Расчёт значений субсфер:

- Физическая боль и дискомфорт: $F1 = 24 - (F1.1 + F1.2 + F1.3 + F1.4)$
- Жизненная активность, энергия и усталость: $F2 = 12 + F2.1 - F2.2 + F2.3 - F2.4$
- Сон и отдых: $F3 = 12 + F3.1 - F3.2 + F3.3 - F3.4$
- Положительные эмоции: $F4 = F4.1 + F4.2 + F4.3 + F4.4$

- Мышление, обучаемость, память и концентрация: $F5 = F5.1 + F5.2 + F5.3 + F5.4$
- Самооценка: $F6 = F6.1 + F6.2 + F6.3 + F6.4$
- Образ тела и внешность: $F7 = 12 + F7.1 - F7.2 - F7.3 + F7.4$
- Отрицательные эмоции: $F8 = 24 - (F8.1 + F8.2 + F8.3 + F8.4)$
- Подвижность: $F9 = 12 + F9.1 + F9.2 - F9.3 - F9.4$
- Способность выполнять повседневные дела: $F10 = 12 + F10.1 - F10.2 + F10.3 - F10.4$
- Зависимость от лекарств в лечении: $F11 = 24 - (F11.1 + F11.2 + F11.3 + F11.4)$
- Способность к работе: $F12 = F12.1 + F12.2 + F12.3 + F12.4$
- Личные отношения: $F13 = 6 - F13.1 + F13.2 + F13.3 + F13.4$
- Практическая социальная поддержка: $F14 = F14.1 + F14.2 + F14.3 + F14.4$
- Сексуальная активность: $F15 = 6 + F15.1 + F15.2 + F15.3 - F15.4$
- Физическая безопасность и защищённость: $F16 = 6 + F16.1 + F16.2 - F16.3 + F16.4$
- Окружающая среда дома: $F17 = F17.1 + F17.2 + F17.3 + F17.4$
- Финансовые ресурсы: $F18 = 12 + F18.1 - F18.2 + F18.3 - F18.4$
- Медицинская и социальная помощь: $F19 = F19.1 + F19.2 + F19.3 + F19.4$
- Возможности для приобретения новой информации и навыков: $F20 = F20.1 + F20.2 + F20.3 + F20.4$
- Возможности для отдыха и развлечений и их использование: $F21 = F21.1 + F21.2 + F21.3 + F21.4$
- Окружающая среда вокруг: $F22 = 6 + F22.1 - F22.2 + F22.3 + F22.4$
- Транспорт: $F23 = 12 + F23.1 - F23.2 + F23.3 - F23.4$
- Духовность/религия/личные убеждения: $F24 = F24.1 + F24.2 + F24.3 + F24.4$

Расчёт значений сфер

Каждая субсфера вносит равный вклад в значение сферы, но число субсфер в сферах неодинаково. Поэтому с

целью нормализации значения каждой сферы равно среднему арифметическому значений всех входящих в неё субсфер:

- Физическая сфера: $I = (F1 + F2 + F3)/3$
- Психологическая сфера: $II = (F4 + F5 + F6 + F7 + F8)/5$
- Уровень независимости: $III = (F9 + F10 + F11 + F12)/4$
- Социальные взаимоотношения: $IV = (F13 + F14 + F15)/3$
- Окружающая среда: $V = (F16 + F17 + F18 + F19 + F20 + F21 + F22 + F23)/8$
- Духовная сфера: поскольку состоит только из одной субсферы, её значение равно значению этой субсферы (F24).

Расчёт общего качества жизни

Рассчитывается как сумма значений всех шести сфер:
 $I + II + III + IV + V + VI$.

Общая оценка восприятия жизни рассчитывается как сумма входящих в неё вопросов: $G = G1 + G2 + G3 + G4$

Результаты выводятся в виде профиля качества жизни, в котором наглядно представлены оценки по сферам и субсферам опросника.

Интерпретация результатов исследования

Полученные оценки интерпретируются с позиций содержания сфер и субсфер. Ниже представлены перечни позиций, которые исследует каждая субсфера.

G. Общее качество жизни и состояние здоровья

Каким образом человек воспринимает своё качество жизни, здоровье и благополучие.

I. Физическая сфера

F1. Физическая боль и дискомфорт

Неприятные физические ощущения, степень, в которой эти ощущения являются беспокоящими и мешают индивиду в его жизни. Контроль над болью, возможность достижения освобождения или облегчения от боли. Предполагается, что чем легче достигается освобождение от боли, тем меньше страх перед ней и, как результат, меньше величина её влияние на качество

жизни. Угроза боли. Индивидуальная способность переносить боль.

Неприятные физические ощущения: онемение, болезненные ощущения, кратковременная или длительная боль, зуд. Боль считается существующей, если индивид утверждает, что она есть, даже если нет медицинских оснований рассматривать её как существующую.

F2. Жизненная активность, энергия и усталость

Энергия, энтузиазм и выносливость, которые позволяют индивиду решать повседневные задачи, а также иные виды деятельности, избираемые им самим.

Диапазон ответов достаточно широк: от признания полной неспособности делать что-либо из-за усталости до случаев, когда индивид ощущает в себе достаточно энергии, чтобы чувствовать себя действительно бодрым. Усталость может происходить из-за любой причины, будь то соматическое или психическое заболевание, любое недомогание, подавленность из-за личных проблем либо физическое перенапряжение.

F3. Сон и отдых

Влияние сна и нарушений сна на качество жизни. Нарушения сна включают трудности засыпания, ночные пробуждения, раннее утреннее пробуждение, сопровождающееся неспособностью заснуть вновь, а также отсутствие ощущения отдыха от сна.

II. Психологическая сфера

F4. Положительные эмоции

Количество переживаемых испытуемым позитивных эмоций и чувств: чувства удовлетворения, внутренней гармонии, покоя, счастья, надежды, радости и удовольствия от приятных вещей в жизни. Мысли и чувства относительно своего будущего.

F5. Мышление, обучаемость, память и концентрация (познавательные функции)

Оценки способности мышления, способности усваивать новое, памяти, способности к концентрации внимания и к принятию решений. Скорость и ясность мышления. При выраженных когнитивных нарушениях оценка не производится.

F6. Самооценка

Самооценка своей личности, способности к эффективному функционированию. Удовлетворенность собой, самопринятие, оценка своей ценности, своих способностей к самосовершенствованию, установлению семейных и социальных отношений.

F7. Образ тела и внешность

Оценка своей внешности. Самовосприятие образа тела. Чувства, испытываемые при восприятии своей внешности и тела.

F8. Отрицательные эмоции

В какой мере индивид испытывает негативные чувства: уныние, печаль, вину, подавленность, отчаяние, нервозность, тревогу и отсутствие удовольствия от жизни. Оценка степени выраженности негативных эмоций.

III. Уровень независимости

F9. Подвижность

Мнение индивида о его способности передвигаться с места на место, вокруг дома и к месту работы, к местам остановки транспорта и от них. Общая способность индивида произвольно и без посторонней помощи передвигаться, независимо от того, какие средства он для этого использует.

F10. Способность выполнять повседневные дела

Способность индивида самостоятельно выполнять свои обычные повседневные дела.

F11. Зависимость от лекарств и лечения

Зависимость индивида от медицинского или альтернативного лечения, применяемого для поддержания его здоровья на желаемом уровне. Включены медицинские вмешательства, которые не являются фармакологическими, но от которых зависит благополучие индивида (например, стимулятор сердечного ритма, протез или калоприёмник).

F12. Способность к работе

Использование индивидом собственной энергии для выполнения основного вида трудовой деятельности, в которую он вовлечен.

IV. Социальные отношения

F13. Личные отношения

Степень, в которой индивид чувствует дружелюбие, любовь и поддержку. Способность и возможность любить, быть любимым, устанавливать и поддерживать эмоциональную и физическую (за исключением чисто сексуальной) близость с другими людьми. Способность разделить моменты горя или радости с близкими людьми, ощущение того, что индивид любит и любим. Физические аспекты близости (прикосновения, объятия).

Удовлетворённость своей помощью другим людям. Все типы близких и любовных отношений (дружба, брак, гетеро- или гомосексуальные отношения).

F14. Практическая социальная поддержка

Степень социальной поддержки и возможность получить практическую помощь со стороны семьи и друзей. В какой степени семья и друзья разделяют ответственность с индивидом и сотрудничают в решении семейных и личных проблем. В какой степени индивид чувствует, что он имеет поддержку со стороны семьи и друзей, особенно в трудных ситуациях. Возможное отрицательное влияние семьи и друзей на жизнь индивида.

F15. Сексуальная активность

Степень выраженности сексуальных желаний, способность их выражения и удовлетворения.

V. Окружающая среда

F16. Физическая безопасность и защищённость

Наличие чувства безопасности и защищённости от нанесения физического ущерба. В какой степени индивид чувствует существование «ресурсов», которые обеспечивают или могут обеспечить ему чувство безопасности и защищённости.

F17. Окружающая среда дома

Уровень комфортабельности и безопасности жилья. Объем жизненного пространства. Гигиенические особенности. Наличие удобств. Качество постройки жилья.

F18. Финансовые ресурсы

Мнение о собственных финансовых возможностях. Способность индивида приобретать то, что оказывает влияние на качество его жизни. Степень удовлетворенности доходами.

F19. Медицинская и социальная помощь (доступность и качество)

Способность получения медицинской и социальной помощи в окрестности своего жилья. Доступность данной помощи. Наличие общественных служб помощи.

F20. Возможности для приобретения новой информации и навыков

Желание и возможность индивида обучаться новым навыкам, приобретать новые знания и получать информацию о происходящем. Чувство осведомлённости о происходящем вокруг. Доступность и желание получить новую информацию в широком диапазоне: от новостей до образовательных программ.

F21. Возможности для отдыха и развлечений и их использование

Возможности и склонности индивида в проведении досуга, развлечений, отдыха. Все формы свободного времени проведения отдыха. Вопросы фокусируются на трёх аспектах: способности индивида отдыхать, наличии у него возможностей для этого и удовольствии, получаемом от отдыха.

F22. Окружающая среда вокруг

Особенности восприятия окружающей среды (шум, загрязнение, климат). Влияние факторов окружающей среды на качество жизни.

F23. Транспорт

Доступность транспортных служб. Любые доступные индивиду транспортные средства (велосипед, автомобиль, автобус и т.д.). В какой степени доступный транспорт позволяет выполнять необходимые ежедневные дела, а также даёт возможность заниматься произвольно выбранными видами деятельности.

VI. Духовная сфера

F24. Духовность/религия/личные убеждения

Влияние личных убеждений, верований, религии, мировоззрения индивида на качество жизни.

5.2 Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения, специальный модуль для пациентов с эндогенными психозами (ВОЗКЖ-СМ)

Данный опросник предназначен для оценки качества жизни у пациентов с эндогенными психозами в специфических сферах жизни.

ВОЗКЖ-СМ даёт возможность выявить наиболее уязвимые или ключевые зоны психологической адаптации пациента к жизни. Опросник состоит из 57 вопросов, которые сгруппированы в 13 субсфер. Субсферы включают по 4–5 пунктов.

Перечень субсфер ВОЗКЖ-СМ:

- I. Положительные эмоции.
- II. Познавательные функции.
- III. Отрицательные эмоции.
- IV. Способность выполнять повседневные дела.
- V. Способность к работе.
- VI. Личные отношения.
- VII. Практическая социальная поддержка.
- VIII. Возможности для отдыха и развлечений и их использование.
- IX. Эмоциональная неадекватность.
- X. Ориентировка в себе и окружающей действительности.
- XI. Переживания, связанные с общением.
- XII. Самоконтроль / отвлечение от неприятных переживаний.
- XIII. Самопомощь / психопрофилактика.

Каждый пункт опросника имеет свой код, состоящий из римской и арабской цифр, разделенных точкой. Римская цифра показывает принадлежность пункта к шкале, а арабская цифра – порядковый номер среди других пунктов, относящихся к этой же шкале.

На каждый пункт опросника испытуемому предлагается выбрать один из 5 вариантов ответов:

- совсем никак/никаких – 0 баллов
- относительно слабо/мало – 1 балл
- средне – 2 балла
- относительно много/сильно – 3 балла
- очень много/сильно – 4 балла.

Обработка результатов исследования

Проводится подсчет итоговой оценки по каждой шкале в соответствии с представленными ниже формулами.

$$I. = I1 + I2 + I3 + I4$$

$$II. = II1 + II2 + II3 + II4$$

$$III. = 24 - (III1 + III2 + III3 + III4)$$

$$\begin{aligned}
\text{IV.} &= 12 + \text{IV.1} - \text{IV.2} + \text{IV.3} - \text{IV.4} \\
\text{V.} &= \text{V.1} + \text{V.2} + \text{V.3} + \text{V.4} \\
\text{VI.} &= 6 - \text{VI.1} + \text{VI.2} + \text{VI.3} + \text{VI.4} \\
\text{VII.} &= \text{VII.1} + \text{VII.2} + \text{VII.3} + \text{VII.4} \\
\text{VIII.} &= \text{VIII.1} + \text{VIII.2} + \text{VIII.3} + \text{VIII.4} \\
\text{IX.} &= 18 - \text{IX.1} - \text{IX.2} + \text{IX.3} + \text{IX.4} - \text{IX.5} \\
\text{X.} &= 24 - \text{X.1} - \text{X.2} + \text{X.3} - \text{X.4} - \text{X.5} \\
\text{XI.} &= 24 - \text{XI.1} + \text{XI.2} - \text{XI.3} - \text{XI.4} - \text{XI.5} \\
\text{XII.} &= 24 - \text{XII.1} - \text{XII.2} - \text{XII.3} - \text{XII.4} + \text{XII.5} \\
\text{XIII.} &= 24 - \text{XIII.1} + \text{XIII.2} - \text{XIII.3} - \text{XIII.4} - \text{XIII.5}
\end{aligned}$$

Общее качество жизни в связи с психическим здоровьем рассчитывается как сумма всех субсфер.

Критерии оценки качества жизни (КЖ)

- от 57 до 133 баллов – низкий уровень КЖ
- от 134 до 210 – средний уровень КЖ
- от 211 до 285 – высокий уровень КЖ.

5.3 Краткий общий опросник оценки статуса здоровья (SF-36)

Опросник SF-предназначен для определения степени удовлетворенности пациента своим физическим, психическим и социальным функционированием в условиях болезни.

Опросник включает 36 вопросов и 8 шкал для оценки качества здоровья.

«Физическая активность» (ФА)– субъективная оценка респондентом своей повседневной физической нагрузки, не ограниченной состоянием здоровья в настоящее время.

«Роль физических проблем в ограничении жизнедеятельности» (РФ) – субъективная оценка степени ограничения своей повседневной деятельности, обусловленной проблемами со здоровьем.

«Боль» (Б) – роль субъективных болевых ощущений в ограничении повседневной деятельности.

«Общее здоровье» (ОЗ) – субъективная оценка общего

состояния своего здоровья в настоящее время.

«Жизнеспособность» (ЖС) – субъективная оценка респондентом своего жизненного тонуса.

«Социальная активность» (СА) – субъективная оценка уровня взаимоотношений с друзьями, родственниками, коллегами и др. лицами из ближайшего социального окружения.

«Роль эмоциональных проблем» (РЭ)–субъективная оценка степени ограничения повседневной деятельности, обусловленной эмоциональными проблемами.

«Психическое здоровье» (ПЗ)– субъективная оценка своего настроения.

Перечисленные шкалы опросника объединены в два измерения: физический (1-4 шкалы) и психический (5-8 шкалы) компоненты здоровья.

Обработка интерпретация результатов исследования

1. Определить «сырую» оценку шкалы по таблице ключей (таблица 5.1).

2. Рассчитать шкальную оценку по формуле: $(\text{реальное значение показателя} - \text{минимально возможное значение показателя}) / (\text{возможный диапазон значений}) * 100$. Данные для расчета по формуле: см. таблицу 5.1. Шкальные оценки находятся в диапазоне от 0 до 100.

Таблица 5.1 – Данные для расчета шкальной оценки

Шкала	Ключи (номера пунктов)	Минимальное значение	Разброс значений
Физическое функционирование (PF)	3	10	20
Ролевое функционирование (RP)	4	4	4
Боль (BP)	7, 8	2	10
Общее здоровье (GH)	1, 11	5	20
Жизнеспособность (VT)	9(а,д,ж,и)	4	20
Социальное функционирование (SF)	6, 10	2	8
Эмоциональное функционирование (RE)	5	3	3

Шкала	Ключи (номера пунктов)	Минимальное значение	Разброс значений
Психологическое здоровье (МН)	9(б,в,г,е,з)	5	25

3. Определить общий уровень качества жизни и здоровья испытуемого.

4. Выделить индивидуальные особенности качества жизни испытуемого.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 5

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К МЕТОДИКАМ, ОПИСАННЫМ В ГЛАВЕ 5 «ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ»

1. Всемирный опросник здоровья и качества жизни.
2. Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения, специальный модуль для пациентов сэндогенными психозами (ВОЗКЖ-СМ).
3. Краткий общий опросник оценки статуса здоровья (SF-36).

Всемирный опросник здоровья и качества жизни

Дата обследования:

ФИО респондента:

Пол:

мужской – (1);

женский – (2)

Возраст: Когда вы родились? (Число-месяц-год)

Вам на сегодня _____ полных лет

Ваше образование:

неоконченное среднее – (1);

полное среднее – (2);

среднее специальное – (3);

незаконченное высшее – (4);

полное высшее – (5)

Ваше семейное положение:

холост – (1);

официально женат/замужем – (2);

незарегистрированный брак – (3);

разведён – (4)

Ваша профессия (основной род занятий в настоящее время):

Ваш средний ежемесячный доход из всех источников?

Есть ли у вас дети: нет – (1); один – (2); двое – (3); трое и более – (4)

Больны ли вы в настоящий момент? Нет – (1); да – (2)

Если да, то чем именно:

Есть ли у вас инвалидность: нет – (1); да – (2)

Если да, то какой группы: _____

Укажите, какое лечение вы получали в последние две недели:

- стационарное – (1);
- дневное стационарное – (2);
- стационарное менее 3-х дней – (3);
- стационарное по вечерам – (4);
- амбулаторное (включая телефонную консультацию с врачом, приём выписанных лекарств и выполнение рекомендованных процедур) – (5); чувствовал себя больным, но не получал никакого лечения – (6);
- был здоров, но не получал никакого лечения – (7);
- получал лечение у лиц без медицинского образования – (8)

Дальнейшие вопросы касаются того, что вы чувствуете относительно качества жизни, здоровья и других сфер вашей жизни.

Если вы не уверены в том, какой ответ вам выбрать, выберите тот, который кажется вам наиболее подходящим.

Часто это может быть ваша первая реакция на вопрос.

Пожалуйста, имейте в виду ваши основные нормы, надежды, удовольствия и заботы. В данном разделе мы просим вас оценивать вашу жизнь за ПОСЛЕДНИЕ ДВЕ НЕДЕЛИ. Отметьте символом «х» в соответствующей клетке в строке вопроса ваш ответ.

Код пункта	Текст вопроса	Совсем нет	Относительно слабо	Средне	Относительно сильно	Предельно сильно
F1.1	Как часто вы испытываете боль?					
F1.2	Беспокоитесь ли вы по поводу физических болей или дискомфорта?					
F1.3	Насколько трудно вам справиться с физической болью или дискомфортом?					

Код пункта	Текст вопроса	Совсем нет	Относительно слабо	Средне	Относительно сильно	Предельно сильно
F 1.4	В какой степени вы чувствуете, что боль препятствует выполнению того, что вам нужно делать?					
F2.1	Достаточно ли у вас энергии для повседневной жизни?					
F2.2	Насколько легко вы утомляемы?					
F2.3	Насколько вы удовлетворены той энергией, которой обладаете?					
F2.4	Насколько сильно вас беспокоит усталость?					
F3.1	Как хорошо вы спите?					
F3.2	Имеются ли у вас какие-либо трудности со сном?					
F3.3	Насколько вы удовлетворены своим сном?					
F3.4	Как сильно вас беспокоят проблемы сна?					
F4.1	Насколько сильно вы наслаждаетесь жизнью?					
F4.2	Чувствуете ли вы себя в целом довольным жизнью?					
F4.3	Насколько оптимистично вы ощущаете своё будущее?					
F4.4	Как много положительных чувств вы испытываете в жизни?					
F5.1	Как вы оцениваете свою память?					
F5.2	Насколько вы удовлетворены своей способностью усваивать новое?					
F5.3	Насколько хорошо вы можете концентрировать своё внимание?					
F5.4	Насколько вы удовлетворены своей способностью принимать решения?					
F6.1	Насколько высоко вы цените себя?					
F6.2	Насколько вы уверены в себе?					
F6.3	Насколько вы удовлетворены собой?					
F6.4	Насколько вы удовлетворены своими способностями?					
F7.1	Способны ли вы принимать то, как вы выглядите?					

Код пункта	Текст вопроса	Совсем нет	Относительно слабо	Средне	Относительно сильно	Предельно сильно
F7.2	Чувствуете ли вы себя подавленными из-за того, как вы выглядите?					
F7.3	Есть ли что-либо в вашей внешности, что вызывало бы в вас чувство дискомфорта?					
F7.4	Насколько вы удовлетворены тем, как выглядит ваше тело?					
F8.1	Как часто вы испытываете негативные чувства, такие как плохое настроение, отчаяние, тревога и депрессия?					
F8.2	Насколько обеспокоенными вы себя чувствуете?					
F8.3	Насколько сильно чувства печали и депрессии влияют на вашу повседневную деятельность?					
F8.4	Как сильно вас беспокоят депрессивные чувства?					
F9.1	Как хорошо вы способны передвигаться?					
F9.2	Насколько вы удовлетворены своей способностью передвигаться?					
F9.3	Насколько сильно трудности при передвижении досаждают вам?					
F9.4	Насколько сильно трудности при передвижении влияют на качество вашей жизни?					
F10.1	В какой степени вы способны справляться с повседневными делами?					
F10.2	Насколько вам трудно выполнять повседневные дела?					
F10.3	Насколько вы удовлетворены своей способностью выполнять повседневные дела?					
F10.4	Насколько сильно вы обеспокоены какими-либо ограничениями в выполнении повседневных дел?					
F11.1	Насколько вы зависите от лекарств?					
F11.2	Насколько сильно вы нуждаетесь в использовании каких-либо лекарств для					

Код пункта	Текст вопроса	Совсем нет	Относительно слабо	Средне	Относительно сильно	Предельно сильно
	нормального функционирования в вашей повседневной жизни?					
F11.3	Насколько сильно вы нуждаетесь в каком-либо медицинском лечении для нормального функционирования в повседневной жизни?					
F11.4	Насколько сильно качество вашей жизни зависит от использования лекарственных веществ и медицинской помощи?					
F12.1	Можете ли вы работать?					
F12.2	Чувствуете ли вы себя способным выполнять свои обязанности?					
F12.3	Как вы оцениваете свою способность работать?					
F12.4	Насколько вы удовлетворены своей способностью работать?					
F13.1	Насколько сильно вы чувствуете себя одиноким в жизни?					
F13.2	Чувствуете ли вы себя счастливым в общении с членами своей семьи?					
F13.3	Насколько вы удовлетворены своими личными взаимоотношениями?					
F13.4	Насколько вы удовлетворены своей способностью обеспечивать или поддерживать других людей?					
F14.1	Получаете ли вы какую-либо поддержку от других, когда вам это нужно?					
F14.2	В какой мере вы можете рассчитывать на своих друзей в случае нужды в них?					
F14.3	Насколько вы удовлетворены той поддержкой, которую вы получаете от членов семьи?					
F14.4	Насколько вы удовлетворены той поддержкой, которую вы получаете от друзей?					
F15.1	Как вы оцениваете свою сексуальную жизнь?					

Код пункта	Текст вопроса	Совсем нет	Относительно слабо	Средне	Относительно сильно	Предельно сильно
F15.2	В какой степени удовлетворяются ваши сексуальные потребности?					
F15.3	Насколько вы удовлетворены своей сексуальной жизнью?					
F15.4	Беспокоят ли вас какие-либо трудности в сексуальной жизни?					
F16.1	Насколько безопасно вы чувствуете себя в повседневной жизни?					
F16.2	Чувствуете ли вы, что живёте в безопасном и защищённом окружении?					
F16.3	Насколько сильно вы беспокоитесь о своей безопасности и защищённости?					
F16.4	Насколько вы удовлетворены уровнем своей физической безопасности и защищённости?					
F17.1	Насколько комфортно ваше жильё (место проживания)?					
F17.2	Насколько качество вашего жилья соответствует вашим потребностям?					
F17.3	Насколько вы удовлетворены условиями в своём доме (месте, где вы постоянно живёте)?					
F17.4	Насколько вам нравится жить там, где вы живёте?					
F18.1	Достаточно ли у вас денег для удовлетворения своих потребностей?					
F18.2	Есть ли у вас финансовые трудности?					
F18.3	Насколько вы удовлетворены своим финансовым положением?					
F18.4	В какой степени вы беспокоитесь о деньгах?					
F19.1	Насколько легко вы можете получить качественную медицинскую помощь?					
F19.2	Как вы оцениваете качество доступной вам социальной помощи?					

Код пункта	Текст вопроса	Совсем нет	Относительно слабо	Средне	Относительно сильно	Предельно сильно
F19.3	Насколько вы удовлетворены доступностью для вас медицинского обслуживания?					
F19.4	Насколько вы удовлетворены службой социального обеспечения?					
F20.1	Насколько доступна для вас необходимая вам в вашей повседневной жизни информация?					
F20.2	В какой мере вы обладаете возможностями получать информацию, в которой чувствуете необходимость?					
F20.3	Насколько вы удовлетворены имеющимися у вас возможностями для приобретения новых умений и навыков?					
F20.4	Насколько вы удовлетворены имеющимися у вас возможностями узнавать новую информацию?					
F21.1	Обладаете ли вы возможностями для отдыха и развлечений?					
F21.2	Способны ли вы расслабиться и получить удовольствие?					
F21.3	В какой мере вы получаете наслаждение от проведения свободного времени?					
F21.4	Насколько вас удовлетворяет ваша деятельность в свободное время?					
F22.1	Насколько здоровым является ваше физическое окружение (среда)?					
F22.2	В какой степени вас беспокоит шум в районе вашего проживания?					
F22.3	Насколько вы удовлетворены физическими характеристиками окружающей вас среды (такими, как загрязнённость, зашумлённость, красота или привлекательность)?					
F22.4	Насколько вы удовлетворены климатом в месте своего проживания?					

Код пункта	Текст вопроса	Совсем нет	Относительно слабо	Средне	Относительно сильно	Предельно сильно
F23.1	Обеспечены ли вы необходимыми транспортными средствами?					
F23.2	Много ли у вас проблем с транспортом?					
F23.3	Насколько вы удовлетворены имеющимся в вашем распоряжении транспортом?					
F23.4	Как сильно затруднения с транспортом ограничивают вашу жизнь?					
F24.1	Вносят ли ваши личные убеждения (мировоззрение) смысл в вашу жизнь?					
F24.2	В какой мере вы чувствуете, что ваша жизнь имеет смысл?					
F24.3	Придают ли вам ваши личные убеждения (мировоззрение) силы противостоять трудностям?					
F24.4	Помогают ли вам ваши личные убеждения понимать жизненные трудности?					
G1	Как вы оцениваете своё качество жизни?					
G2	Насколько вы удовлетворены качеством своей жизни?					
G3	В целом насколько вы удовлетворены своей жизнью?					
G4	Насколько вы удовлетворены своим здоровьем?					

**Опросник качества жизни Всемирной организации
здравоохранения, специальный модуль для пациентов
сэндогенными психозами (ВОЗКЖ-СМ)**

Дата обследования:

ФИО респондента:

Пол:

мужской – (1);

женский – (2)

Возраст: Когда вы родились? (Число-месяц-год)

Вам на сегодня _____ полных лет

Ваше образование:

неоконченное среднее – (1);

полное среднее – (2);

среднее специальное – (3);

незаконченное высшее – (4);

полное высшее – (5)

Ваше семейное положение:

холост – (1);

официально женат/замужем – (2);

незарегистрированный брак – (3);

разведён – (4)

Ваша профессия (основной род занятий в настоящее время:

Ваш средний ежемесячный доход из всех источников?

Есть ли у вас дети: нет - (1); один – (2); двое – (3); трое и более – (4)

Больны ли вы в настоящий момент? Нет – (1); да – (2)

Если да, то чем именно:

Есть ли у вас инвалидность: нет – (1); да – (2)

Если да, то какой группы: _____

Укажите, какое лечение вы получали в последние две недели: стационарное – (1);

дневное стационарное – (2);

стационарное менее 3-х дней – (3);

стационарное по вечерам – (4);

амбулаторное (включая телефонную консультацию с врачом, приём выписанных лекарств и выполнение рекомендованных процедур) – (5);

чувствовал себя больным, но не получал никакого лечения – (6);

был здоров, но не получал никакого лечения – (7);

получал лечение у лиц без медицинского образования – (8)

Дальнейшие вопросы касаются того, что вы чувствуете относительно качества жизни, здоровья и других сфер вашей жизни. Если вы не уверены в том, какой ответ вам выбрать, выберите тот, который кажется вам наиболее подходящим. Часто это может быть ваша первая реакция на вопрос. Пожалуйста, имейте в виду ваши основные нормы, надежды, удовольствия и заботы. В данном разделе мы просим вас оценивать вашу жизнь за ПОСЛЕДНИЕ ДВЕ НЕДЕЛИ.

Код вопроса	Текст вопроса	Сов-сем никак/никаких	Относительно слабо/мало	Сред-не	Относительно много/сильно	Очень много/сильно
I.1	Насколько сильно вы наслаждаетесь жизнью?					
I.2	Чувствуете ли вы себя в целом довольным жизнью?					
I.3	Насколько оптимистично вы ощущаете свое будущее?					
I.4	Как много положительных чувств вы испытываете в жизни?					

Код вопроса	Текст вопроса	Сов-сем никак/ никаких	Относительно слабо/ мало	Сред-не	Относительно много/ сильно	Очень много/ сильно
II.1	Как вы оцениваете свою память?					
II.2	Насколько вы удовлетворены своей способностью усваивать новое?					
II.3	Насколько хорошо вы можете концентрировать свое внимание?					
II.4	Насколько вы удовлетворены своей способностью принимать решения?					
III.1	Как часто вы испытываете негативные чувства, такие как плохое настроение, отчаяние, тревога и депрессия?					
III.2	Насколько обеспокоенным вы себя чувствуете?					
III.3	Насколько сильно чувства печали и депрессии влияют на вашу повседневную деятельность?					
III.4	Как сильно вас беспокоят депрессивные чувства?					
IV.1	В какой степени вы способны справляться с повседневными делами?					
IV.2	Насколько вам трудно выполнять повседневные дела?					
IV.3	Насколько вы удовлетворены своей способностью выполнять свои повседневные дела?					
IV.4	Насколько сильно вы обеспокоены какими-либо ограничениями в выполнении повседневных дел?					
V.1	Можете ли вы работать?					
V.2	Чувствуете ли вы себя способным выполнять свои обязанности?					
V.3	Как вы оцените свою способность работать?					
V.4	Насколько вы удовлетворены своей способностью работать?					
VI.1	Насколько сильно вы чувствуете себя одиноким в жизни?					
VI.2	Чувствуете ли вы себя счастливым от общения с членами своей семьи?					
VI.3	Насколько вы удовлетворены своими личными					

Код вопроса	Текст вопроса	Сов-сем никак/ никаких	Относительно слабо/ мало	Сред-не	Относительно много/ сильно	Очень много/ сильно
	взаимоотношениями?					
VI.4	Насколько вы удовлетворены своей способностью обеспечивать или поддерживать других людей?					
VII.1	Получаете ли вы какую-либо поддержку от других, когда вам это нужно?					
VII.2	В какой мере вы можете рассчитывать на своих друзей в случае нужды в них?					
VII.3	Насколько вы удовлетворены той поддержкой, которую получаете от членов семьи?					
VII.4	Насколько вы удовлетворены той поддержкой, которую получаете от друзей?					
VIII.1	Обладаете ли вы возможностями для отдыха и развлечений?					
VIII.2	Способны ли вы расслабиться и получить удовольствие?					
VIII.3	В какой мере вы получаете наслаждение от проведения своего свободного времени?					
VIII.4	Насколько вас удовлетворяет ваша деятельность в свободное время?					
IX.1	Насколько вам трудно поддерживать в себе то эмоциональное состояние, которое вы считаете желательным в конкретной ситуации?					
IX.2	Насколько сильно ваши неадекватные эмоциональные реакции ухудшают вашу жизнь?					
IX.3	Насколько вы удовлетворены вашей эмоциональностью?					
IX.4	Удовлетворены ли вы тем, насколько естественны и гармоничны эмоции, которые вы испытываете?					
IX.5	Насколько сильно вы страдаете от того, что ваши эмоции не соответствуют тому, что вы от себя ожидаете?					
X.1	Насколько сильно вы страдаете от того, что недостаточно ясно и полно воспринимаете					

Код вопроса	Текст вопроса	Совсем никак/никаких	Относительно слабо/мало	Сред-не	Относительно много/сильно	Очень много/сильно
	окружающее?					
X.2	Насколько вам трудно ориентироваться в обстоятельствах и событиях, происходящих вокруг вас?					
X.3	Удовлетворены ли вы своим умением ориентироваться в незнакомой обстановке или ситуации (например в поездке)?					
X.4	Как часто вы страдаете от недостаточного понимания самого себя, своего внутреннего мира?					
X.5	Как часто вы ощущаете, что ваша жизнь ухудшается из-за недостаточного осознания и понимания себя?					
XI.1	Как часто при общении вы испытываете напряжение?					
XI.2	Насколько вы удовлетворены тем, как складываются ваши отношения и общение с окружающими людьми?					
XI.3	Как часто вы лишаетесь чего-то хорошего из-за недостатков в вашем общении с людьми?					
XI.4	Как часто общение с людьми ухудшает ваше психическое самочувствие?					
XI.5	Насколько сильно неудовлетворительное общение с людьми ухудшает вашу жизнь?					
XII.1	Как много напряжения требует от вас самоконтроль?					
XII.2	В какой мере недостаточная способность контролировать свое поведение и состояние ухудшает вашу жизнь?					
XII.3	Как много усилий вам приходится прилагать, чтобы отвлечься от своих неприятных переживаний?					
XII.4	В какой мере неспособность отвлекаться от неприятных переживаний ухудшает вашу жизнь в целом?					
XII.5	Удовлетворены ли вы своим умением отвлекаться от болезненных переживаний с					

Код во-проса	Текст вопроса	Сов-сем никак/никаких	Относи-тельно слабо/мало	Сред-не	Относи-тельно много/сильно	Очень много/сильно
	помощью каких-либо других дел?					
XIII.1	Сильно ли ваши привычки или особенности характера вредят вашему самочувствию и здоровью?					
XIII.2	В какой мере вы удовлетворены тем, как ваш образ жизни влияет на ваше психическое самочувствие и здоровье?					
XIII.3	В какой степени ваши действия во вред своему психическому здоровью ухудшают и вашу жизнь в целом?					
XIII.4	Насколько вам трудно оказывать самому себе помощь при ухудшении психического состояния?					
XIII.5	В какой мере неумение самостоятельно помочь себе при ухудшении психического самочувствия ухудшает вашу жизнь?					

Краткий общий опросник оценки статуса здоровья(SF-36)

Ф. И. О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

1. В целом вы бы оценили состояние вашего здоровья
(обведите одну цифру)

- Отличное 1
- Очень хорошее 2
- Хорошее 3
- Посредственное 4
- Плохое 5

2. Как бы вы в целом оценили свое здоровье *сейчас* по сравнению с тем, что было *год назад*.

(обведите одну цифру)

- Значительно лучше, чем год назад 1
- Несколько лучше, чем год назад 2
- Примерно так же, как год назад 3
- Несколько хуже, чем год назад 4
- Гораздо хуже, чем год назад 5

3. Следующие вопросы касаются физических нагрузок, с которыми вы, возможно, сталкиваетесь в течение своего обычного дня. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

(обведите одну цифру в каждой строке)

	Да, значительно ограничивает	Да, немного ограничивает	Нет, совсем не ограничивает
А. Тяжелые физические нагрузки, такие как бег, поднятие тяжестей, занятия силовыми видами спорта.	1	2	3
Б. Умеренные физические нагрузки, такие как передвинуть стол, поработать с пылесосом, собирать грибы или ягоды.	1	2	3
В. Поднять или нести сумку с продуктами.	1	2	3

	Да, значительно ограничивает	Да, немного ограничивает	Нет, совсем не ограничивает
Г. Подняться пешком по лестнице на несколько пролетов.	1	2	3
Д. Подняться пешком по лестнице на один пролет.	1	2	3
Е. Наклониться, встать на колени, присесть на корточки.	1	2	3
Ж. Пройти расстояние более одного километра.	1	2	3
З. Пройти расстояние в несколько кварталов.	1	2	3
И. Пройти расстояние в один квартал.	1	2	3
К. Самостоятельно вымыться, одеться.	1	2	3

4. Бывало ли за последние 4 недели, что ваше физическое состояние вызывало затруднения в вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего:

(обведите одну цифру в каждой строке)

	Да	Нет
А. Пришлось сократить количество времени, затрачиваемое на работу или другие дела.	1	2
Б. Выполнили меньше, чем хотели.	1	2
В. Вы были ограничены в выполнении какого-либо определенного вида работ или другой деятельности.	1	2
Г. Были трудности при выполнении своей работы или других дел (например, они потребовали дополнительных усилий).	1	2

5. Бывало ли за последние 4 недели, что ваше эмоциональное состояние вызывало затруднения в вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего

(обведите одну цифру в каждой строке)

	Да	Нет
А. Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела.	1	2
Б. <i>Выполнили меньше</i> , чем хотели.	1	2
В. Выполняли свою работу или другие дела не так <i>аккуратно</i> , как обычно	1	2

6. Насколько ваше физическое и эмоциональное состояние в течение *последних 4 недель* мешало вам проводить время с семьей, друзьями, соседями или в коллективе?

(обведите одну цифру)

- Совсем не мешало 1
- Немного 2
- Умеренно 3
- Сильно 4
- Очень сильно 5

7. Насколько сильную физическую боль вы испытывали за последние 4 недели?

(обведите одну цифру)

- Совсем не испытывал(а) .. 1
- Очень слабую..... 2
- Слабую 3
- Умеренную..... 4
- Сильную 5
- Очень сильную..... 6

8. В какой степени боль в течение последних 4 недель мешала вам заниматься вашей нормальной работой (включая работу вне дома или по дому)?

(обведите одну цифру)

- Совсем не мешала 1
 Немного..... 2
 Умеренно 3
 Сильно 4
 Очень сильно 5

9. Следующие вопросы касаются того, как вы себя чувствовали и каким было ваше настроение в течение последних 4 недель. Пожалуйста, на каждый вопрос дайте один ответ, который наиболее соответствует вашим ощущениям.

(обведите одну цифру)

	Все время	Большую часть времени	Часто	Иногда	Редко	Ни разу
А. Вы чувствовали себя бодрым (ой)?	1	2	3	4	5	6
Б. Вы сильно нервничали?	1	2	3	4	5	6
В. Вы чувствовали себя таким(ой) подавленным (ой), что ничто не могло вас взбодрить?	1	2	3	4	5	6
Г. Вы чувствовали себя спокойным(ой) и умиротворенным (ой)?	1	2	3	4	5	6
Д. Вы чувствовали себя полным (ой) сил и энергии?	1	2	3	4	5	6
Е. Вы чувствовали себя упавшим(ой) духом и печальным(ой)?	1	2	3	4	5	6
Ж. Вы чувствовали себя измученным(ой)?	1	2	3	4	5	6
З. Вы чувствовали себя счастливым(ой)?	1	2	3	4	5	6

	Все время	Большую часть времени	Часто	Иногда	Редко	Ни разу
И. Вы чувствовали себя уставшим(ей)?	1	2	3	4	5	6

10. Как часто за последние 4 недели ваше физическое или эмоциональное состояние мешало вам активно общаться с людьми (навещать друзей, родственников и т. п.)?

(обведите одну цифру)

- Все время 1
 Большую часть времени.. 2
 Иногда..... 3
 Редко..... 4
 Ни разу..... 5

11. Насколько **ВЕРНЫМ** или **НЕВЕРНЫМ** представляются по отношению к вам каждое из нижеперечисленных утверждений?

(обведите одну цифру в каждой строке)

	Определенно верно	В основном верно	Не знаю	В основном неверно	Определенно неверно
а. Мне кажется, что я более склонен к болезням, чем другие	1	2	3	4	5
б. Мое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых	1	2	3	4	5
в. Я ожидаю, что мое здоровье ухудшится	1	2	3	4	5
г. У меня отличное здоровье	1	2	3	4	5

ГЛАВА 6 ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ

6.1 Опросник самоотношения

Опросник предназначен для выявления трех уровней самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Методика содержит 62 утверждения, сгруппированных с помощью факторного анализа в 5 основных и 7 дополнительных шкал.

Шкала S «Глобальное самоотношение» – интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я» испытуемого.

Шкала I «Самоуважение» – направлена на отражение аспектов самоотношения к своим способностям, оценки возможностей самостоятельно контролировать свою жизнь, степени веры в свои силы.

Шкала II «Аутосимпатия» – на позитивном полюсе объединяет доверие к себе и положительную самооценку; на негативном полюсе – восприятие преимущественно своих недостатков, низкую самооценку, склонность к самообвинению.

Шкала III «Ожидаемое отношение от других» – отражает ожидание позитивного или негативного отношения окружающих к себе.

Шкала IV «Самоинтерес» – оценивает меру близости к себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, уверенность в том, что субъект представляет интерес для других.

Дополнительные шкалы направлены на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого:

Шкала 1 «Самоуверенность».

Шкала 2 «Отношение других».

Шкала 3 «Самопринятие».

Шкала 4«Саморуководство, самопоследовательность».

Шкала 5«Самообвинение».

Шкала 6«Самоинтерес».

Шкала 7«Самопонимание».

Обработка и интерпретация результатов

1. В каждой шкале в соответствии с ключами подсчитать количество пунктов с положительным знаком, с которыми согласился испытуемый.

2. В каждой шкале в соответствии с ключами подсчитать количество пунктов с отрицательным знаком, с которыми не согласился испытуемый.

3. Рассчитать суммарную оценку путем сложения оценок в п.1 и п.2.

Ключик шкалам опросника

Шкала S (глобальное самоотношение):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):
«+»: 2, 23, 37, 42, 46.
«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):
«+»: 1, 5, 10, 52, 55.
«-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3):
«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54
«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):
«+»: 50, 57.
«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):
«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

Шкала самоинтереса (6):
«+»: 17, 20, 33.
«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):
«+»: 53.
«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

4. Полученную «сырую оценку» по каждой шкале с помощью таблиц 6.1–6.7 перевести в накопленные частоты (%).

Таблица 6.1 – Таблица перевода для шкалы S
(Глобальное самоотношение)

Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00

Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

Таблица 6.2 – Таблица перевода для шкал I (самоуважение) иII (аутосимпатия)

Шкала I		Шкала II	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100

Таблица 6.3 –Таблица перевода для шкал III (ожидаемое отношение от других) и IV (самоинтерес)

Шкала III		Шкала IV	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		

Таблица 6.4 – Таблица перевода для шкал 1 (самоуверенность) и 2 (отношение других)

Шкала 1		Шкала 2	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00
8	100	8	100

Таблица 6.5 – Таблица перевода для шкал 3 (самопринятие) и 4 (саморуководство, самопоследовательность)

Шкала 3		Шкала 4	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100

Таблица 6.6 – Таблица перевода для шкал 5 (самообвинение) и 6 (самоинтерес)

Шкала 5		Шкала 6	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		

Таблица 6.7 – Таблица перевода для шкалы 7 (самопонимание)

Шкала 5	
Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67

Шкала 5	
Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

5. Оценить выраженность шкальной оценки(в накопленных частотах) в соответствии с критериями ниже:

- менее 50 – признак не выражен;
- 50-74 – признак выражен;
- более 74 – признак ярко выражен.

6. Описать индивидуальные особенности самооотношения испытуемого в соответствии с содержанием шкал.

6.2 Опросник «Методика исследования самооотношения» (МИС)

«Методика исследования самооотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева состоит из 110 утверждений и 9 факторных шкал. Ниже представлено описание шкал опросника.

1-я шкала «Замкнутость – открытость» – оценивает одну из двух тенденций: критичность, глубокое осознание себя, внутренняя честность и открытость, либо конформность, выраженная мотивация социального одобрения, закрытое отношение к себе.

2-я шкала «Самоуверенность» – определяет отношение к себе как уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать.

3-я шкала «Саморуководство» – отражает представление о том, что субъект сам является основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности.

4-я шкала «Отверженное самооотношение» – отражает представление субъекта о том, что его личность и поведение способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание или чувства, противоположные названным.

5-я шкала «Самоценность» – характеризует ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего «Я» для других.

6-я шкала «Самопринятие» – оценивает чувство симпатии к себе, согласие со своими внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой есть.

7-я шкала «Самопривязанность» – отражает нежелание

изменяться по отношению к имеющемуся состоянию, что обусловлено ригидностью «Я-концепции», консервативной самодостаточностью, отрицанием возможности и желательности развития собственного «Я».

8-я шкала «Внутренняя конфликтность» – определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, что связано со склонностью к чрезмерной негативной саморефлексии.

9-я шкала «Самообвинение» – отражает интрапунитивность, отрицательные эмоции в адрес своего «Я».

Кроме названных были также выделены три вторичных общих фактора:

- «Самоуважение»
- «Аутосимпатия»
- «Самоуничижение».

Обработка результатов исследования

1. Подсчитать количество ключевых ответов по каждой шкале (таблица 6.8), с которыми испытуемый согласен.

2. Подсчитать количество ключевых ответов по каждой шкале (таблица 6.9), с которыми испытуемый не согласен.

3. Рассчитать «сырую» оценку по каждой шкале путем суммирования значений п.1 и п.2.

4. Перевести «сырые» оценки в стандартизированные баллы по таблице 6.9.

Таблица 6.8 – Ключи к опроснику МИС

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65	21, 62, 86, 98
2. Самоуверенность	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82	20, 80, 103
3. Саморуководство	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109
4. Отраженное самоотношение	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85
5. Самоценность	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100	15, 26, 31, 46, 83
6. Самопринятие	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72,	-

Шкала	Согласен	Не согласен
	77, 79, 88, 97	
7. Самопривязанность	6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104	96, 107
8. Внутренняя конфликтность	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	-
9. Самообвинение	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	-

Таблица 6.9 – Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стены									
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырой" оценки в стены необходимо найти в таблице для данной шкалы полученное сырое значение или интервал сырых значений. После этого в верхней строке в вертикали найденного значения определить соответствующий стен.

Интерпретация шкальных оценок опросника МИС

Значения 1-3 стена считаются низкими, 4-7 – средними, 8-19 – высокими.

1. Шкала "Закрытость"

Высокие значения (8-10 стенов):Выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам; склонностьизбегать открытости и доверия по отношению к себе.

Средние значения (4-7 стенов):Избирательное сомоотношение,преодоление одних психологических защит при актуализации других.

Низкие значения (1-3 стена): Внутреннюю честность,открытость самоотношения, развитость саморефлексии.

2.Шкала "Самоуверенность"

Высокие значения (8-10 стенов):Выраженная самоуверенность, ощущение силы эго, смелость в общении, доминированиемотивациииуспеха, выраженное самоуважение. Индивид знает себе цену,доволен собой, своими достижениями. Ощущениесвоей компетентности и способности решать многие жизненные проблем, несмотря на препятствия.

Средние значения (4-7 стенов):В привычных для себя ситуациях сохранение работоспособности, уверенности в себе, ориентации на успех начинаний. Припоявлении трудностей–снижение уверенности в себе, появление тревоги.

Низкие значения (1-3 стена): Отсутствие уважения к себе, неуверенности сомнения в своих возможностях и способностях. Отсутствие доверия к себе.

3.Шкала "Саморуководство"

Высокие значения (8-10 стенов): Считает себя самого источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов. Восприятиесобственного "Я" как организующего ядра, котороекоординирует и направляет жизненную активность, межличностныеотношения с людьми, обеспечивает прогнозирование действий и их последствий. Способность быть стойким и противостоять внешним негативным факторам. Высокий уровень контроля над поведением.

Средние значения (4-7 стенов): Зависимость самоотношения от уровня ситуационной адаптации. В привычных условиях уровень контроля достаточный. В новых условиях ослабляется контроль и организованность поведения.

Низкие значения (1-3 стена): Зависимость от внешних обстоятельств, недостаточность силы эго для преодоления трудностей, сниженный контроль над поведением.

4. Шкала "Отраженное самоотношение"

Высокие значения (8-10 стенов). Восприятие собственного принятия окружающими, считает себя положительным субъектом для других, позитивно оцениваемым окружающими. Общительность, эмоциональная открытость для отношений с другими, легкость установления социальных контактов.

Средние значения (4-7 стенов): Избирательное восприятие отношения окружающих к себе. Считает, что положительное отношение со стороны других распространяется только на его определенные качества и поступки.

Низкие значения (1-3 стена): Считает, что вызывает у других негативное отношение к нему, воспринимает себя как неспособного к вызыванию уважения и положительной оценки со стороны окружающих.

5. Шкала "Самоценность"

Высокие значения (8-10 стенов): Высокая оценка своего духовного потенциала, богатство внутреннего мира, выраженная индивидуалистичность переживаний и восприятия. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов): Избирательность самооценивания, одни качества высоко оцениваются, другие недооцениваются. Чувствительность со стороны последних к критике других.

Низкие значения (1-3 стена): Выраженные сомнения в уникальности своей личности, недооценка своих

качеств.Повышенная чувствительность ккритике, обидчивость,
ранимость.

6. Шкала "Самопринятие"

Высокие значения (8-10 стенов): Склонность к полному самопринятию, позитивное самоотношение, восприятие своих недостатков как достоинств. Неудачи и трудности не изменяют позитивного самовосприятия.

Средние значения (4-7 стенов): Избирательность самопринятия. Не все позитивные качества принимаются как достоинства и не все неадаптивные черты воспринимаются как недостатки.

Низкие значения (1-3 стенов): негативное самовосприятие, чрезмерно критичное самоотношение, склонность насмехаться над собой, тенденция к самоуничижению.

7. Шкала "Самопривязанность"

Высокие значения (8-10 стенов): Высокая ригидность образа «Я», стремление обеспечить его стабильность и неизменность.

Средние значения (4-7 стенов): Избирательность изменения Я-концепции, одни качества требуют изменения, другие должны оставаться неизменными.

Низкие значения (1-3 стенов): Гибкость Я-концепции, открытость новому опыту, стремление к саморазвитию.

8. Шкала "Внутренняя конфликтность"

Высокие значения (8-10 стенов): Чрезмерная саморефлексия с негативным оттенком, поиск в себе негативных черт, излишняя требовательность и гиперкритичность к себе, выраженная интернальность в сфере неудач, обесценивание своих достижений в сочетании с высокой мотивацией к достижениям.

Средние значения (4-7 стенов): В привычных ситуациях положительное самоотношение, признание своих достижений; в случае трудностей недооценка своих способностей и чрезмерная самокритичность.

Низкие значения (1-3 стенов): Положительное самовосприятие и самоотношение, отсутствие выраженной интроспекции и склонности к саморефлексии.

9. Шкала "Самообвинение"

Высокие значения (8-10 стенов): фиксация на своих недостатках и отрицательных чертах, выраженная склонность к самообвинению, негативной самоатрибуции.

Средние значения (4-7 стенов): сочетание самообвинения с внешним обвинительным стилем.

Низкие значения (1-3 стенов): замена критичного самоотношения выраженным внешним обвинительным стилем, проекция негативного самоотношения в окружающий мир.

В процессе интерпретации следует определить выраженность описанных выше компонентов у испытуемого и интегрировать их в единое описание особенностей его самоотношения.

6.3 «Опросник интерперсональных отношений Т. Лири»

Методика Т. Лири представляет собой список из 128 прилагательных, характеризующих разные варианты социального поведения. Испытуемому необходимо, используя данный перечень, описать различные реальные и воображаемые объекты, например, «Я – реальное» и «Я-идеальное».

Межличностные характеристики в опроснике представляются несколькими разделенными на сектора концентрическими окружностями. Каждый сектор этих окружностей соответствует определенному межличностному типу. Всего Т. Лири выделил 8 типов межличностного поведения:

- **Властно-лидирующий тип** – стремление к руководству, организаторской деятельности.
- **Эгоцентрический тип** – демонстрация уверенности в себе и независимости, стремление к соперничеству.
- **Прямолинейно-агрессивный тип** – агрессивность и непосредственность в межличностных отношениях.
- **Скептический тип** – недоверчивость, скептицизм, критичность в общении.
- **Субмиссивный, покорный тип** – пассивность, подчиняемость.

- **Зависимо-послушный тип** – ориентация на сочувствие окружающих, доверчивость, конформность.
- **Аффилятивный, сотрудничающий тип** – ориентация на сотрудничество и дружелюбие, дипломатизм в межличностных отношениях.
- **Протективно-покровительствующий тип** – стремление к проявлению сочувствия, поддержки, помощи окружающим, ответственность и альтруизм.

Описанные межличностные типы образуют два основных коммуникативных вектора.

Полюса первого вектора составляют:

- самостоятельность – доминирование,
- зависимость – подчиняемость.

Полюсами второго вектора являются:

- доброжелательность – принятие,
- агрессивность – отвержение.

Для каждого индивида характерно определенное, только ему присущее сочетание межличностных типов. Эти типы образуют октанты круга – **циркограммы**. На циркограмме визуализируются результаты исследования в наглядном виде. Каждая октанта представляет собой шкалу – тип межличностного поведения. Описание этих типов в форме циркограммы представлено на рис. 6.1.

Все прилагательные опросника также разделены на 8 групп. Таким образом, каждая шкала включает 16 определений. Циркограмма имеет 4 уровня выраженности шкал, что отражает степень выраженности межличностных типов.

В процессе исследования испытуемому предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

Обработка результатов исследования

Обработка протокола исследования включает следующие этапы.

1. Подсчет полученных баллов (знак «+» в клетке регистрационного бланка принимается за 1 балл) по каждой октанте с помощью представленных ниже ключей к опроснику.

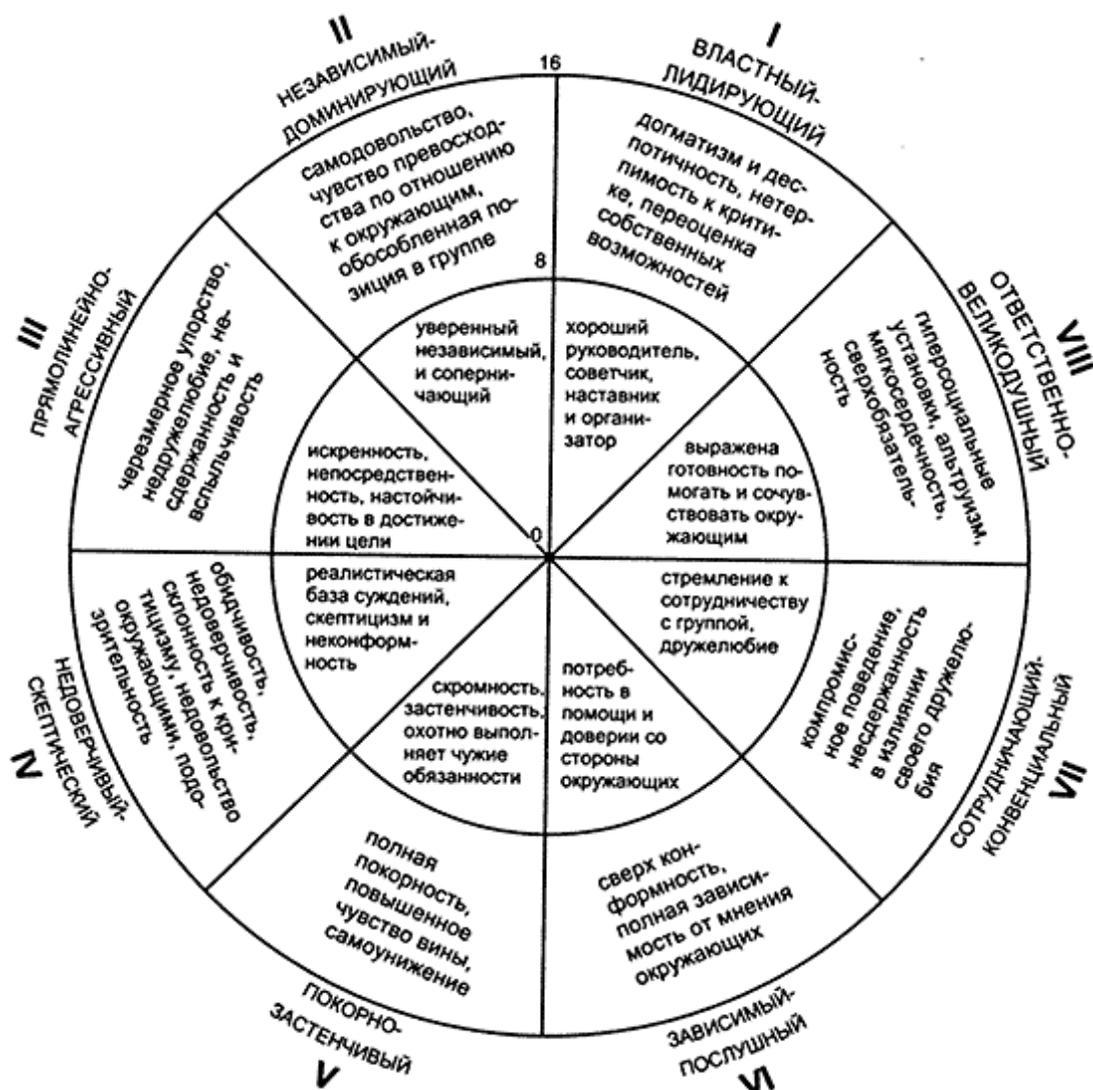


Рис. 6.1 – Циркограмма типов межличностных отношений

Ключик опроснику интерперсональных отношений

Авторитарный: 1–4, 33–36, 65–68, 97–100

Эгоистичный: 5–8, 37–40, 69–72, 101–104.

Агрессивный: 9–12, 41–44, 73–76, 105–108.

Подозрительный: 13–16, 45–48, 77–80, 109–112.

Подчиняемый: 17–20, 49–52, 81–84, 113–116.

Зависимый: 21–24, 53–56, 85–88, 117–120.

Дружелюбный: 25–28, 57–60, 89–92, 121–124.

Альтруистический: 29–32, 61–64, 93–96, 125–128.

2. Суммарные оценки отмечаются на циркуграмме. Расстояние от центра круга соответствует величине оценки по данной октанте (минимальное значение – 0, максимальное – 16). Отмеченные пункты соединяются и образуют профиль межличностных отношений субъекта. Очерченное пространство можно заштриховать. Для «Я-реального» и «Я-идеального» строится отдельная циркуграмма.

3. Расчет значений показателей коммуникативных векторов «Доминирование» и «Дружелюбие» по формулам:

$$\text{Доминирование} = (I-V) + 0,7 \times (VIII+II-IV-VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII-III) + 0,7 \times (VIII-II-IV+VI)$$

В формулы подставляются оценки соответствующих октант. Символ «x» – знак умножения.

Интерпретация результатов исследования

Интерпретация результатов включает следующие элементы:

- количественную оценку выраженности каждого межличностного типа
- анализ структуры межличностной сферы испытуемого
- оценку степени согласованности и конфликтности проведенных описаний
- оценку интрапсихических конфликтов в системе самовосприятия и самосознания.

В процессе интерпретации полученных данных необходимо учитывать следующие аспекты:

- Суммарная оценка по шкале отражает степень выраженности соответствующего типа межличностного поведения. Диапазон возможных значений шкалы разбит на последовательные интервалы. Чем выше оценки границ интервала, тем выше акцентуированность оцениваемых особенностей в рамках данного типа, вплоть до дезадаптивных проявлений на максимуме.
- Распределение шкальных оценок в диаграмме представляет меру гармоничности или дисгармоничности межличностной сферы. Неблагоприятный характер имеют пики по диаметрально противоположным шкалам.

- В процессе интерпретации в большей степени уделять внимание взаимоотношениям шкал, в меньшей степени – их абсолютным значениям.

В процессе оценки выраженности межличностных свойств можно ориентироваться на следующие условные критерии:

0-4 балла – низкая степень выраженности, возможны скрытность и неоткровенность;

5-8 баллов – умеренная степень выраженности, возможна гармоничность свойств;

9-12 баллов – высокая степень выраженности, акцентуированность свойства;

13-16 баллов – экстремальная степень выраженности, высокая вероятность дезадаптивных проявлений.

Интерпретация интервалов оценок по октантам

I ОКТАНТА – ВЛАСТНО-ЛИДИРУЮЩИЙ (АВТОРИТАРНЫЙ) ТИП

13-16 – властный, деспотичный, абсолютное стремление к лидерству; диктаторство, постоянное проявление контроля над окружающими;

9-12 – доминирование, энергичность, тенденция к авторитарности, любит давать советы, требует к себе уважения;

0-8 – уверенный в себе, упорный, настойчивый.

II октанта – эгоцентрический (эгоистичный) тип

13-16 – самовлюбленный, расчетливый, независимый, манипулирование окружающими в сочетании с отстраненностью от них, заносчивый, высокомерный;

0-12 – эгоистичный, чрезмерное самофокусирование, честолюбивый.

III октанта – прямолинейно-агрессивный тип

13-16 – жесткий, враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, асоциальные проявления;

9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий, внешнеобвинительный, ироничный, раздражительный.

0-8 – упрямый, упорный, настойчивый, энергичный.

IV ОКТАНТА – СКЕПТИЧЕСКИЙ (ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ) ТИП

13-16 – подозрительный, обидчивый, злопамятный, сутяжный, шизоидный;

9-12 – замкнутый, скептический, скрытный, негативистичный, недоверчивый;

0-8 – критичный.

V октанта – субмиссивный (подчиняемый) тип

13-16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, пассивный, гиперкритичный к себе;

9-12 – застенчивый, кроткий;

0-8 – скромный, робкий, уступчивый, подчиняющийся, послушный.

VI октанта – зависимо-послушный тип

13-16 – неуверенный в себе, тревожный, зависимый;

9-12 – боязливый, поддающийся, ориентирован на других;

0-8 – конформный, мягкий, доверчивый, ориентирован на помощь других.

VII октанта – аффилятивный, сотрудничающий тип

9-16 – дружелюбный, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится "быть хорошим" для всех, эмоционально лабильный;

0-8 – сотрудничающий, склонный к компромиссам, избегающий конфликтов, конформный, стремится быть в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII октанта – протективно-покровительствующий (альтруистический) тип

9-16 – гиперответственный, сострадающий, компульсивный в помощи другим.

0-8 – ответственный, деликатный, мягкий, добрый, эмпатичный, сострадающий, бескорыстный и отзывчивый.

Из приведенного описания следует, что первые четыре типа межличностных отношений характеризуются ассертивностью, тенденцией к лидерству и доминированию, независимостью мнения, эмоциональной жесткостью. Вторая половина межличностных типов (октанты 5-8)

отличаются преобладанием конформных установок, неуверенности в себе, податливости и уступчивости, эмоциональной мягкости.

Оценка коммуникативных векторов

Фактор «Доминирование»

Положительная оценка: выраженное стремление к лидерству в общении, доминирование.

Отрицательная оценка: тенденция к подчинению, избегание ответственности.

Фактор «Дружелюбие»

Положительная оценка: стремление к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими.

Отрицательная оценка: проявление асертивности и соперничества, препятствующих сотрудничеству и успешной совместной деятельности.

Цифровые оценки являются показателями степени выраженности этих характеристик.

Оценка внутриличностных конфликтов

Наличие внутренней конфликтности определяется по сочетанию доминантных пиков противоположных шкал:

- 1 и 5 октанты – проблема болезненного самолюбия, авторитаризма;
- 4 и 8 октанты – конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью (проблема подавленной враждебности);
- 3 и 7 октанты – борьба мотивов самоутверждения и аффилиации;
- 2 и 6 октанты – проблема независимости-подчиняемости, вынужденное повиновение вопреки внутреннему протесту.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 6

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К МЕТОДИКАМ, ОПИСАННЫМ В ГЛАВЕ 6 «ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ»

1. Опросник самоотношения
2. Регистрационный бланк опросника самоотношения
3. Методика исследования самоотношения
4. Регистрационный бланк МИС
5. Опросник интерперсональных отношений Лири
6. Регистрационный бланк к опроснику интерперсональных отношений
7. Бланк циркулярного опросника интерперсональных отношений
Т. Лири

Опросник самоотношения

Инструкция

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений.

Если вы согласны с данным утверждением, поставьте, пожалуйста, знак «+» в соответствующей клетке регистрационного бланка, если не согласны, то, соответственно, знак «-».

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то, прежде всего, к самому себе.
17. Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Регистрационный бланк опросника самоотношения

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№	Согласен	Не согласен		№	Согласен	Не согласен
1				30		
2				31		
3				32		
4				33		
5				34		
6				35		
7				36		
8				37		
9				38		
10				39		
11				40		
12				41		
13				42		
14				43		
15				44		
16				45		
17				46		
18				47		
19				48		
20				49		
21				50		
22				51		
23				52		
24				53		
25				54		
26				55		
27				56		
28				57		
29						

Методика исследования самооотношения

Инструкция

Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение.

Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения, поставьте "+", если не согласны, то "-".

Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения.

Возможно, некоторые суждения покажутся вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.

35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,— это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.

59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям – вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя – малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.

83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Регистрационный бланк МИС

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Суждения									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Опросник интерперсональных отношений Лири

Инструкция

Вам будут представлены суждения, касающиеся характера человека, его взаимоотношений с окружающими людьми. Внимательно прочтите каждое суждение и оцените, соответствует ли оно вашему представлению о себе.

Поставьте на бланке ответов знак " + " против номеров тех определений, которые соответствуют вашему представлению о себе, и знак " – " против номеров тех утверждений, которые не соответствуют вашему представлению о себе. Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак " + " не ставьте.

После оценивания своего реального "Я" вновь прочтите все суждения и отметьте те из них, которые соответствуют вашему представлению о том, каким вам, по вашему мнению, следовало бы быть в идеале.

1. Умеет нравиться.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.

20. Покладистый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся и склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Доброжелательный.
28. Внимательный и ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен и напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Соперничающий.
41. Стойкий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый и прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.

57. Всегда любезен в обхождении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный и уживчивый.
60. Добросовестный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный и мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Расчетливый.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлоблен.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Склонный к самобичеванию.
82. Застенчивый.
83. Безинициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.

94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен и терпим к недостаткам.
96. Стремится помочь каждому.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Относится к окружающим с чувством превосходства.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый и подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Услужливый.
116. Мягкотелый.
117. Почти никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда со всеми дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

Регистрационный бланк к опроснику интерперсональных отношений

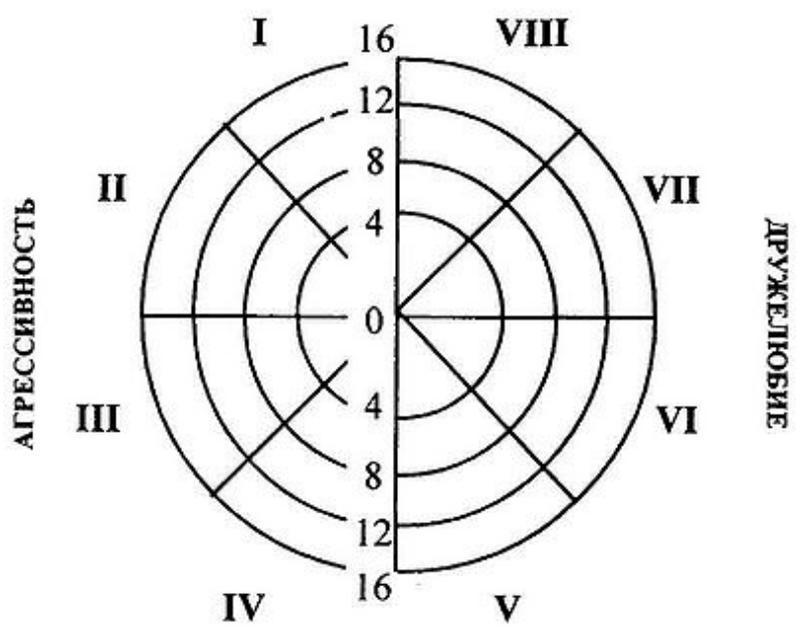
Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№	ОТВЕТ	№	ОТВЕТ	№	ОТВЕТ	№	ОТВЕТ
1		33		65		97	
2		34		66		98	
3		35		67		99	
4		36		68		100	
5		37		69		101	
6		38		70		102	
7		39		71		103	
8		40		72		104	
9		41		73		105	
10		42		74		106	
11		43		75		107	
12		44		76		108	
13		45		77		109	
14		46		78		110	
15		47		79		111	
16		48		80		112	
17		49		81		113	
18		50		82		114	
19		51		83		115	
20		52		84		116	
21		53		85		117	
22		54		86		118	
23		55		87		119	
24		56		88		120	
25		57		89		121	
26		58		90		122	
27		59		91		123	
28		60		92		124	
29		61		93		125	
30		62		94		126	
31		63		95		127	
32		64		96		128	

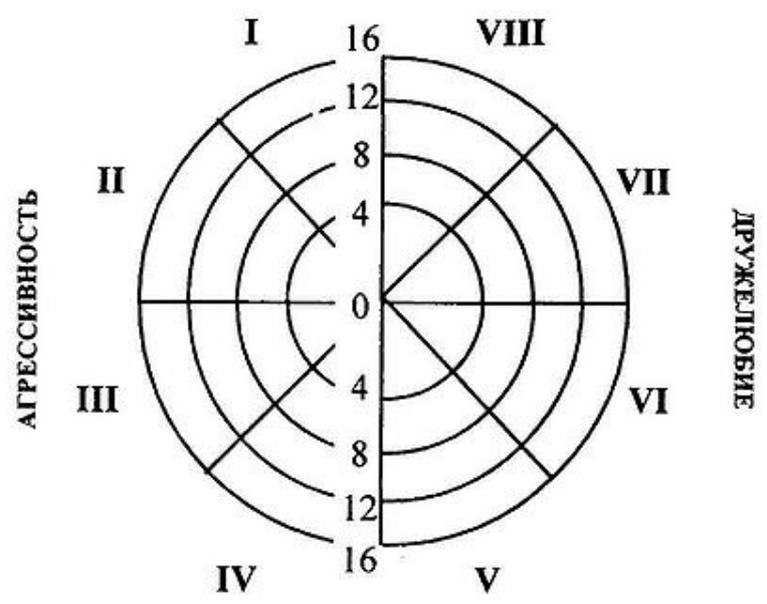
Бланк циркулярного опросника интерперсональных отношений Т. Лири

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

**Я - реальное
ДОМИНИРОВАНИЕ**



**ПОДЧИНЕНИЕ
Я - идеальное
ДОМИНИРОВАНИЕ**



ПОДЧИНЕНИЕ

ГЛАВА 6 ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ

6.1 Опросник самоотношения

Опросник предназначен для выявления трех уровней самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Методика содержит 62 утверждения, сгруппированных с помощью факторного анализа в 5 основных и 7 дополнительных шкал.

Шкала S «Глобальное самоотношение» – интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я» испытуемого.

Шкала I «Самоуважение» – направлена на отражение аспектов самоотношения к своим способностям, оценки возможностей самостоятельно контролировать свою жизнь, степени веры в свои силы.

Шкала II «Аутосимпатия» – на позитивном полюсе объединяет доверие к себе и положительную самооценку; на негативном полюсе – восприятие преимущественно своих недостатков, низкую самооценку, склонность к самообвинению.

Шкала III «Ожидаемое отношение от других» – отражает ожидание позитивного или негативного отношения окружающих к себе.

Шкала IV «Самоинтерес» – оценивает меру близости к себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, уверенность в том, что субъект представляет интерес для других.

Дополнительные шкалы направлены на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого:

Шкала 1 «Самоуверенность».

Шкала 2 «Отношение других».

Шкала 3 «Самопринятие».

Шкала 4«Саморуководство, самопоследовательность».

Шкала 5«Самообвинение».

Шкала 6«Самоинтерес».

Шкала 7«Самопонимание».

Обработка и интерпретация результатов

1. В каждой шкале в соответствии с ключами подсчитать количество пунктов положительным знаком, с которыми согласился испытуемый.

2. В каждой шкале в соответствии с ключами подсчитать количество пунктов с отрицательным знаком, с которыми не согласился испытуемый.

3. Рассчитать суммарную оценку путем сложения оценок в п.1 и п.2.

Ключик шкалам опросника

Шкала S (глобальное самоотношение):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):
«+»: 2, 23, 37, 42, 46.
«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):
«+»: 1, 5, 10, 52, 55.
«-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3):
«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54
«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):
«+»: 50, 57.
«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):
«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

Шкала самоинтереса (6):
«+»: 17, 20, 33.
«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):
«+»: 53.
«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

4. Полученную «сырую оценку» по каждой шкале с помощью таблиц 6.1-6.7 перевести в накопленные частоты (%).

Таблица 6.1 – Таблица перевода для шкалы S
(Глобальное самоотношение)

Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00

Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

Таблица 6.2 – Таблица перевода для шкал I (самоуважение) иII (аутосимпатия)

Шкала I		Шкала II	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100

Таблица 6.3 –Таблица перевода для шкал III (ожидаемое отношение от других) и IV (самоинтерес)

Шкала III		Шкала IV	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		

Таблица 6.4 – Таблица перевода для шкал 1 (самоуверенность) и 2 (отношение других)

Шкала 1		Шкала 2	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00
8	100	8	100

Таблица 6.5 – Таблица перевода для шкал 3 (самопринятие) и 4 (саморуководство, самопоследовательность)

Шкала 3		Шкала 4	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100

Таблица 6.6 – Таблица перевода для шкал 5 (самообвинение) и 6 (самоинтерес)

Шкала 5		Шкала 6	
Сырая оценка	Накопленные частоты(%)	Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		

Таблица 6.7 – Таблица перевода для шкалы 7 (самопонимание)

Шкала 5	
Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67

Шкала 5	
Сырая оценка	Накопленные частоты (%)
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

5. Оценить выраженность шкальной оценки(в накопленных частотах) в соответствии с критериями ниже:

- менее 50 – признак не выражен;
- 50-74 – признак выражен;
- более 74 – признак ярко выражен.

6. Описать индивидуальные особенности самооотношения испытуемого в соответствии с содержанием шкал.

6.2 Опросник «Методика исследования самооотношения» (МИС)

«Методика исследования самооотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева состоит из 110 утверждений и 9 факторных шкал. Ниже представлено описание шкал опросника.

1-я шкала «Замкнутость – открытость» – оценивает одну из двух тенденций: критичность, глубокое осознание себя, внутренняя честность и открытость, либо конформность, выраженная мотивация социального одобрения, закрытое отношение к себе.

2-я шкала «Самоуверенность» – определяет отношение к себе как уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать.

3-я шкала «Саморуководство» – отражает представление о том, что субъект сам является основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности.

4-я шкала «Отверженное самооотношение» – отражает представление субъекта о том, что его личность и поведение способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание или чувства, противоположные названным.

5-я шкала «Самоценность» – характеризует ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего «Я» для других.

6-я шкала «Самопринятие» – оценивает чувство симпатии к себе, согласие со своими внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой есть.

7-я шкала «Самопривязанность» – отражает нежелание

изменяться по отношению к имеющемуся состоянию, что обусловлено ригидностью «Я-концепции», консервативной самодостаточностью, отрицанием возможности и желательности развития собственного «Я».

8-я шкала «Внутренняя конфликтность» – определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, что связано со склонностью к чрезмерной негативной саморефлексии.

9-я шкала «Самообвинение» – отражает интрапунитивность, отрицательные эмоции в адрес своего «Я».

Кроме названных были также выделены три вторичных общих фактора:

- «Самоуважение»
- «Аутосимпатия»
- «Самоуничижение».

Обработка результатов исследования

1. Подсчитать количество ключевых ответов по каждой шкале (таблица 6.8), с которыми испытуемый согласен.

2. Подсчитать количество ключевых ответов по каждой шкале (таблица 6.9), с которыми испытуемый не согласен.

3. Рассчитать «сырую» оценку по каждой шкале путем суммирования значений п.1 и п.2.

4. Перевести «сырые» оценки в стандартизированные стеноны по таблице 6.9.

Таблица 6.8 – Ключи к опроснику МИС

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65	21, 62, 86, 98
2. Самоуверенность	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82	20, 80, 103
3. Саморуководство	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109
4. Отраженное самоотношение	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85
5. Самоценность	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100	15, 26, 31, 46, 83

Шкала	Согласен	Не согласен
6. Самопринятие	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97	-
7. Самопривязанность	6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104	96, 107
8. Внутренняя конфликтность	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	-
9. Самообвинение	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	-

Таблица 6.9 – Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стены									
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырой" оценки в стены необходимо найти в таблице для данной шкалы полученное сырое значение или интервал сырых значений. После этого в верхней строке в вертикали найденного значения определить соответствующий стен.

Интерпретация шкальных оценок опросника МИС

Значения 1-3 стена считаются низкими, 4-7 – средними, 8-19 – высокими.

1. Шкала "Закрытость"

Высокие значения (8-10 стенов):Выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам; склонностьизбегать открытости и доверия по отношению к себе.

Средние значения (4-7 стенов):Избирательное сомоотношение,преодоление одних психологических защит при актуализации других.

Низкие значения (1-3 стена): Внутреннюю честность,открытость самоотношения, развитость саморефлексии.

2.Шкала "Самоуверенность"

Высокие значения (8-10 стенов):Выраженная самоуверенность, ощущение силы эго, смелость в общении, доминированиемотивациииуспеха, выраженное самоуважение. Индивид знает себе цену,доволен собой, своими достижениями. Ощущениесвоей компетентности и способности решать многие жизненные проблем, несмотря на препятствия.

Средние значения (4-7 стенов):В привычных для себя ситуациях сохранение работоспособности, уверенности в себе, ориентации на успех начинаний. Припоявлении трудностей–снижение уверенности в себе, появление тревоги.

Низкие значения (1-3 стена): Отсутствие уважения к себе, неуверенности сомнения в своих возможностях и способностях. Отсутствие доверия к себе.

3.Шкала "Саморуководство"

Высокие значения (8-10 стенов): Считает себя самого источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов. Восприятиесобственного "Я" как организующего ядра, котороекоординирует и направляет жизненную активность, межличностныеотношения с людьми, обеспечивает

прогнозирование действий и их последствий. Способность быть стойким и противостоять внешним негативным факторам. Высокий уровень контроля над поведением.

Средние значения (4-7 стенов): Зависимость самооотношения от уровня ситуационной адаптации. В привычных условиях уровень контроля достаточный. В новых условиях ослабляется контроль и организованность поведения.

Низкие значения (1-3 стена): Зависимость от внешних обстоятельств, недостаточность силы эго для преодоления трудностей, сниженный контроль над поведением.

4. Шкала "Отраженное самооотношение"

Высокие значения (8-10 стенов). Восприятие собственного принятия окружающими, считает себя положительным субъектом для других, позитивно оцениваемым окружающими. Общительность, эмоциональная открытость для отношений с другими, легкость установления социальных контактов.

Средние значения (4-7 стенов): Избирательное восприятие отношения окружающих к себе. Считает, что положительное отношение со стороны других распространяется только на его определенные качества и поступки.

Низкие значения (1-3 стена): Считает, что вызывает у других негативное отношение к нему, воспринимает себя как неспособного к вызыванию уважения и положительной оценки со стороны окружающих.

5. Шкала "Самоценность"

Высокие значения (8-10 стенов): Высокая оценка своего духовного потенциала, богатство внутреннего мира, выраженная индивидуалистичность переживаний и восприятия. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов): Избирательность самооценивания, одни качества высоко оцениваются, другие недооцениваются. Чувствительность со стороны последних к критике других.

Низкие значения (1-3 стена):Выраженные сомнения в уникальности своей личности, недооценка своих качеств.Повышенная чувствительность к критике, обидчивость, ранимость.

6. Шкала "Самопринятие"

Высокие значения (8-10 стенов):Склонность к полному самопринятию, позитивное самоотношение, восприятие своих недостатков как достоинств. Неудачи и трудности не изменяют позитивного самовосприятия.

Средние значения (4-7 стенов):Избирательность самопринятия. Не все позитивные качества принимаются как достоинства и не все неадаптивные черты воспринимаются как недостатки.

Низкие значения (1-3 стена): негативное самовосприятие, чрезмерно критичное самоотношение, склонность насмехаться над собой, тенденция к самоуничижению.

7.Шкала "Самопривязанность"

Высокие значения (8-10 стенов):Высокая ригидность образа «Я», стремление обеспечить его стабильность и неизменность.

Средние значения (4-7 стенов):Избирательность изменения Я-концепции, одни качества требуют изменения, другие должны оставаться неизменными.

Низкие значения (1-3 стена):Гибкость Я-концепции, открытость новому опыту, стремление к саморазвитию.

8. Шкала "Внутренняя конфликтность"

Высокие значения (8-10 стенов): Чрезмерная саморефлексия с негативным оттенком, поиск в себе негативных черт, излишняя требовательность и гиперкритичность к себе, выраженная интернальность в сфере неудач, обесценивание своих достижений в сочетании с высокой мотивацией к достижениям.

Средние значения (4-7 стенов): В привычных ситуациях положительное самоотношение, признание своих достижений; в

случае трудностей недооценка своих способностей и чрезмерная самокритичность.

Низкие значения (1-3 стена): Положительное самовосприятие и самоотношение, отсутствие выраженной интроспекции и склонности к саморефлексии.

9. Шкала "Самообвинение"

Высокие значения (8-10 стенов): фиксация на своих недостатках и отрицательных чертах, выраженная склонность к самообвинению, негативной самоатрибуции.

Средние значения (4-7 стенов): сочетание самообвинения с внешним обвинительным стилем.

Низкие значения (1-3 стена): замена критичного самоотношения выраженным внешним обвинительным стилем, проекция негативного самоотношения в окружающий мир.

В процессе интерпретации следует определить выраженность описанных выше компонентов у испытуемого и интегрировать их в единое описание особенностей его самоотношения.

6.3 «Опросник интерперсональных отношений Г. Лири»

Методика Г.Лири представляет собой список из 128 прилагательных, характеризующих разные варианты социального поведения. Испытуемому необходимо, используя данный перечень, описать различные реальные и воображаемые объекты, например, «Я – реальное» и «Я-идеальное».

Межличностные характеристики в опроснике представляются несколькими разделенными на сектора концентрическими окружностями. Каждый сектор этих окружностей соответствует определенному межличностному типу. Всего Г. Лири выделил 8 типов межличностного поведения:

- **Властно-лидирующий тип** – стремление к руководству, организаторской деятельности.
- **Эгоцентрический тип** – демонстрация уверенности в себе и независимости, стремление к соперничеству.

- **Прямолинейно-агрессивный тип** – агрессивность и непосредственность в межличностных отношениях.
- **Скептический тип** – недоверчивость, скептицизм, критичность в общении.
- **Субмиссивный, покорный тип** – пассивность, подчиняемость.
- **Зависимо-послушный тип** – ориентация на сочувствие окружающих, доверчивость, конформность.
- **Аффилятивный, сотрудничающий тип** – ориентация на сотрудничество и дружелюбие, дипломатизм в межличностных отношениях.
- **Протективно-покровительствующий тип** – стремление к проявлению сочувствия, поддержки, помощи окружающим, ответственность и альтруизм.

Описанные межличностные типы образуют два основных коммуникативных вектора.

Полюса первого вектора составляют:

- самостоятельность – доминирование,
- зависимость – подчиняемость.

Полюсами второго вектора являются:

- доброжелательность – принятие,
- агрессивность – отвержение.

Для каждого индивида характерно определенное, только ему присущее сочетание межличностных типов. Эти типы образуют октанты круга – **циркограммы**. На циркуграмме визуализируются результаты исследования в наглядном виде. Каждая октанта представляет собой шкалу – тип межличностного поведения. Описание этих типов в форме циркуграммы представлено на рис. 6.1.

Все прилагательные опросника также разделены на 8 групп. Таким образом, каждая шкала включает 16 определений. Циркограмма имеет 4 уровня выраженности шкал, что отражает степень выраженности межличностных типов.

В процессе исследования испытуемому предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его

представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

Обработка результатов исследования

Обработка протокола исследования включает следующие этапы.

1. Подсчет полученных баллов (знак «+» в клетке регистрационного бланка принимается за 1 балл) по каждой октанте с помощью представленных ниже ключей к опроснику.

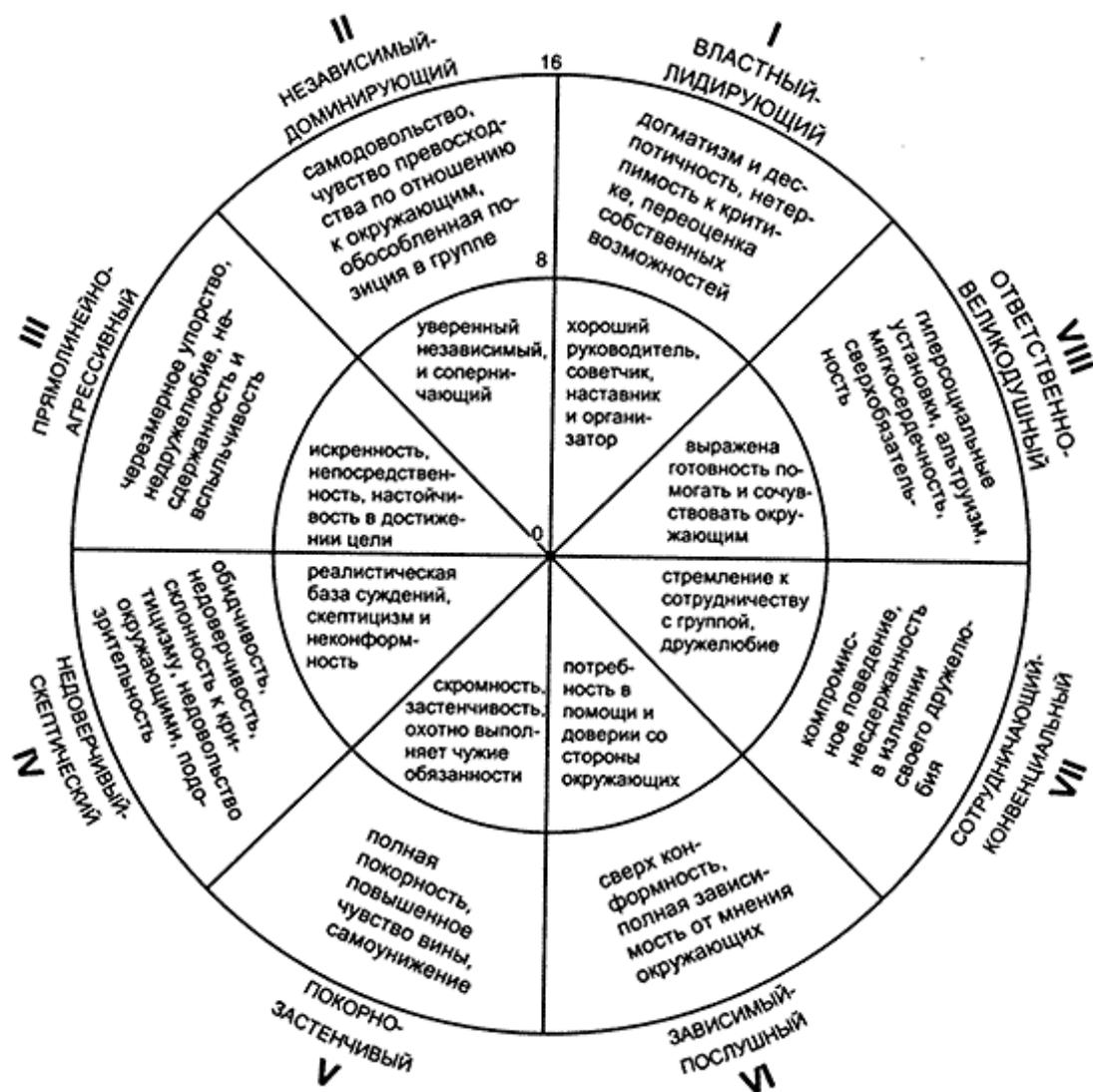


Рис. 6.1 – Циркограмма типов межличностных отношений

Ключик опроснику интерперсональных отношений

Авторитарный: 1–4, 33–36, 65–68, 97–100

Эгоистичный: 5–8, 37–40, 69–72, 101–104.

Агрессивный: 9–12, 41–44, 73–76, 105–108.

Подозрительный: 13–16, 45–48, 77–80, 109–112.

Подчиняемый: 17–20, 49–52, 81–84, 113–116.
Зависимый: 21–24, 53–56, 85–88, 117–120.
Дружелюбный: 25–28, 57–60, 89–92, 121–124.
Альтруистический: 29–32, 61–64, 93–96, 125–128.

2. Суммарные оценки отмечаются на циркуграмме. Расстояние от центра круга соответствует величине оценки по данной октанте (минимальное значение – 0, максимальное – 16). Отмеченные пункты соединяются и образуют профиль межличностных отношений субъекта. Очерченное пространство можно заштриховать. Для «Я-реального» и «Я-идеального» строится отдельная циркуграмма.

3. Расчет значений показателей коммуникативных векторов «Доминирование» и «Дружелюбие» по формулам:

Доминирование = $(I-V) + 0,7 \times (VIII+II-IV-VI)$

Дружелюбие = $(VII-III) + 0,7 \times (VIII-II-IV+VI)$

В формулы подставляются оценки соответствующих октант. Символ «x» – знак умножения.

Интерпретация результатов исследования

Интерпретация результатов включает следующие элементы:

- количественную оценку выраженности каждого межличностного типа
- анализ структуры межличностной сферы испытуемого
- оценку степени согласованности и конфликтности проведенных описаний
- оценку интрапсихических конфликтов в системе самовосприятия и самосознания.

В процессе интерпретации полученных данных необходимо учитывать следующие аспекты:

- Суммарная оценка по шкале отражает степень выраженности соответствующего типа межличностного поведения. Диапазон возможных значений шкалы разбит на последовательные интервалы. Чем выше оценки границ интервала, тем выше акцентуированность оцениваемых особенностей в рамках данного типа, вплоть до дезадаптивных проявлений на максимуме.

- Распределение шкальных оценок в диаграмме представляет меру гармоничности или дисгармоничности межличностной сферы. Неблагоприятный характер имеют пики по диаметрально противоположным шкалам.
- В процессе интерпретации в большей степени уделять внимание взаимоотношениям шкал, в меньшей степени – их абсолютным значениям.

В процессе оценки выраженности межличностных свойств можно ориентироваться на следующие условные критерии:

0-4 балла – низкая степень выраженности, возможны скрытность и неоткровенность;

5-8 баллов – умеренная степень выраженности, возможна гармоничность свойств;

9-12 баллов – высокая степень выраженности, акцентуированность свойства;

13-16 баллов – экстремальная степень выраженности, высокая вероятность дезадаптивных проявлений.

Интерпретация интервалов оценок по октантам

I ОКТАНТА – ВЛАСТНО-ЛИДИРУЮЩИЙ (АВТОРИТАРНЫЙ) ТИП

13-16 – властный, деспотичный, абсолютное стремление к лидерству; диктаторство, постоянное проявление контроля над окружающими;

9-12 – доминирование, энергичность, тенденция к авторитарности, любит давать советы, требует к себе уважения;

0-8 – уверенный в себе, упорный, настойчивый.

II ОКТАНТА – ЭГОЦЕНТРИЧЕСКИЙ (ЭГОИСТИЧНЫЙ) ТИП

13-16 – самовлюбленный, расчетливый, независимый, манипулирование окружающими в сочетании с отстраненностью от них, заносчивый, высокомерный;

0-12 – эгоистичный, чрезмерное самофокусирование, честолюбивый.

III ОКТАНТА – ПРЯМОЛИНЕЙНО-АГРЕССИВНЫЙ ТИП

13-16 – жесткий, враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, асоциальные проявления;

9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий, внешнеобвинительный, ироничный, раздражительный.

0-8 – упрямый, упорный, настойчивый, энергичный.

IV ОКТАНТА – СКЕПТИЧЕСКИЙ (ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ) ТИП

13-16 – подозрительный, обидчивый, злопамятный, сутяжный, шизоидный;

9-12 – замкнутый, скептический, скрытный, негативистичный, недоверчивый;

0-8 – критичный.

V ОКТАНТА – СУБМИССИВНЫЙ (ПОДЧИНЯЕМЫЙ) ТИП

13-16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, пассивный, гиперкритичный к себе;

9-12 – застенчивый, кроткий;

0-8 – скромный, робкий, уступчивый, подчиняющийся, послушный.

VI ОКТАНТА – ЗАВИСИМО-ПОСЛУШНЫЙ ТИП

13-16 – неуверенный в себе, тревожный, зависимый;

9-12 – боязливый, поддающийся, ориентирован на других;

0-8 – конформный, мягкий, доверчивый, ориентирован на помощь других.

VII ОКТАНТА – АФФИЛЯТИВНЫЙ, СОТРУДНИЧАЮЩИЙ ТИП

9-16 – дружелюбный, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится "быть хорошим" для всех, эмоционально лабильный;

0-8 – сотрудничающий, склонный к компромиссам, избегающий конфликтов, конформный, стремится быть в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII ОКТАНТА – ПРОТЕКТИВНО- ПОКРОВИТЕЛЬСТВУЮЩИЙ (АЛЬТРУИСТИЧЕСКИЙ) ТИП

9-16 – гиперответственный, сострадающий, компульсивный в помощидругим.

0-8 – ответственный, деликатный, мягкий, добрый, эмпатичный, сострадающий, бескорыстный и отзывчивый;

Из приведенного описания следует, что первые четыре типа межличностных отношений характеризуются ассертивностью, тенденцией к лидерству и доминированию, независимостью мнения, эмоциональной жесткостью. Вторая половина межличностных типов (октанты 5-8) отличаются преобладанием конформных установок, неуверенности в себе, податливости и уступчивости, эмоциональной мягкости.

Оценка коммуникативных векторов

Фактор «Доминирование»

Положительная оценка: выраженное стремление к лидерству в общении, доминирование.

Отрицательная оценка: тенденция к подчинению, избегание ответственности.

Фактор «Дружелюбие»

Положительная оценка: стремление к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими.

Отрицательная оценка: проявление ассертивности и соперничества, препятствующих сотрудничеству и успешной совместной деятельности.

Цифровые оценки являются показателями степени выраженности этих характеристик.

Оценка внутриличностных конфликтов

Наличие внутренней конфликтности определяется по сочетанию доминантных пиков противоположных шкал:

- 1 и 5 октанты – проблема болезненного самолюбия, авторитаризма;
- 4 и 8 октанты – конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью (проблема подавленной враждебности);
- 3 и 7 октанты – борьба мотивов самоутверждения и аффилиации;
- 2 и 6 октанты – проблема независимости-подчиняемости, вынужденное повиновение вопреки внутреннему протесту.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 6

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К МЕТОДИКАМ, ОПИСАННЫМ В ГЛАВЕ 6 «ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ»

1. Опросник самоотношения
2. Регистрационный бланк опросника самоотношения
3. Методика исследования самоотношения
4. Регистрационный бланк МИС
5. Опросник интерперсональных отношений Лири
6. Регистрационный бланк к опроснику интерперсональных отношений
7. Бланк циркулярного опросника интерперсональных отношений
Т. Лири

Опросник самоотношения

Инструкция

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений.

Если вы согласны с данным утверждением, поставьте, пожалуйста, знак «+» в соответствующей клетке регистрационного бланка, если не согласны, то, соответственно, знак «-».

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то, прежде всего, к самому себе.
17. Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Регистрационный бланк опросника самоотношения

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№	Согласен	Не согласен		№	Согласен	Не согласен
1				30		
2				31		
3				32		
4				33		
5				34		
6				35		
7				36		
8				37		
9				38		
10				39		
11				40		
12				41		
13				42		
14				43		
15				44		
16				45		
17				46		
18				47		
19				48		
20				49		
21				50		
22				51		
23				52		
24				53		
25				54		
26				55		
27				56		
28				57		
29						

Методика исследования самооотношения

Инструкция

Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение.

Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения, поставьте "+", если не согласны, то "-".

Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения.

Возможно, некоторые суждения покажутся вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.

12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.

34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.

57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям – вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя – малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Регистрационный бланк МИС

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Суждения									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Опросник интерперсональных отношений Лири

Инструкция

Вам будут представлены суждения, касающиеся характера человека, его взаимоотношений с окружающими людьми. Внимательно прочтите каждое суждение и оцените, соответствует ли оно вашему представлению о себе.

Поставьте на бланке ответов знак " + " против номеров тех определений, которые соответствуют вашему представлению о себе, и знак " – " против номеров тех утверждений, которые не соответствуют вашему представлению о себе. Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак " + " не ставьте.

После оценивания своего реального "Я" вновь прочтите все суждения и отметьте те из них, которые соответствуют вашему представлению о том, каким вам, по вашему мнению, следовало бы быть в идеале.

1. Умеет нравиться.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.

18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Покладистый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся и склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Доброжелательный.
28. Внимательный и ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен и напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Соперничающий.
41. Стойкий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый и прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.

55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный и уживчивый.
60. Добросовестный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный и мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Расчетливый.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлоблен.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Склонный к самобичеванию.
82. Застенчивый.
83. Безинициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.

92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен и терпим к недостаткам.
96. Стремится помочь каждому.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Относится к окружающим с чувством превосходства.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый и подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Услужливый.
116. Мягкотелый.
117. Почти никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда со всеми дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

Регистрационный бланк к опроснику интерперсональных отношений

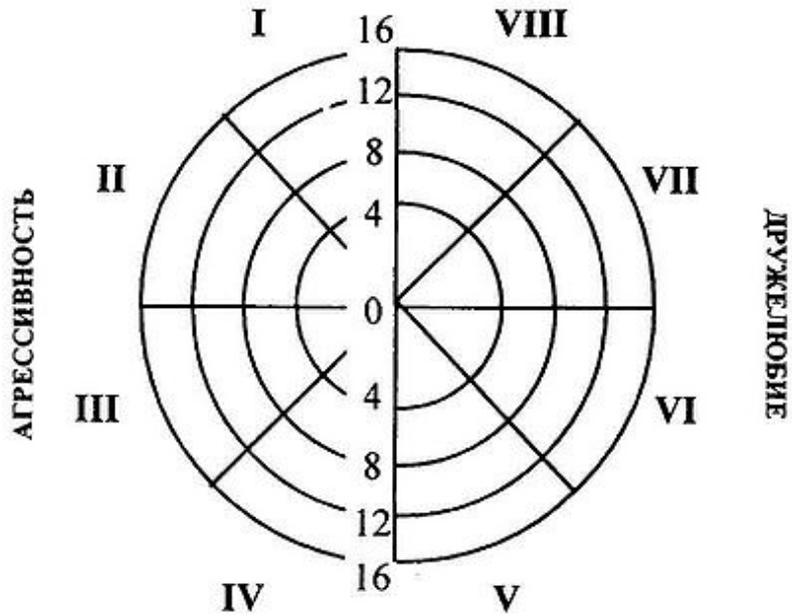
Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		33		65		97	
2		34		66		98	
3		35		67		99	
4		36		68		100	
5		37		69		101	
6		38		70		102	
7		39		71		103	
8		40		72		104	
9		41		73		105	
10		42		74		106	
11		43		75		107	
12		44		76		108	
13		45		77		109	
14		46		78		110	
15		47		79		111	
16		48		80		112	
17		49		81		113	
18		50		82		114	
19		51		83		115	
20		52		84		116	
21		53		85		117	
22		54		86		118	
23		55		87		119	
24		56		88		120	
25		57		89		121	
26		58		90		122	
27		59		91		123	
28		60		92		124	
29		61		93		125	
30		62		94		126	
31		63		95		127	
32		64		96		128	

**Бланк циркулярной опросника интерперсональных
отношений Т. Лири**

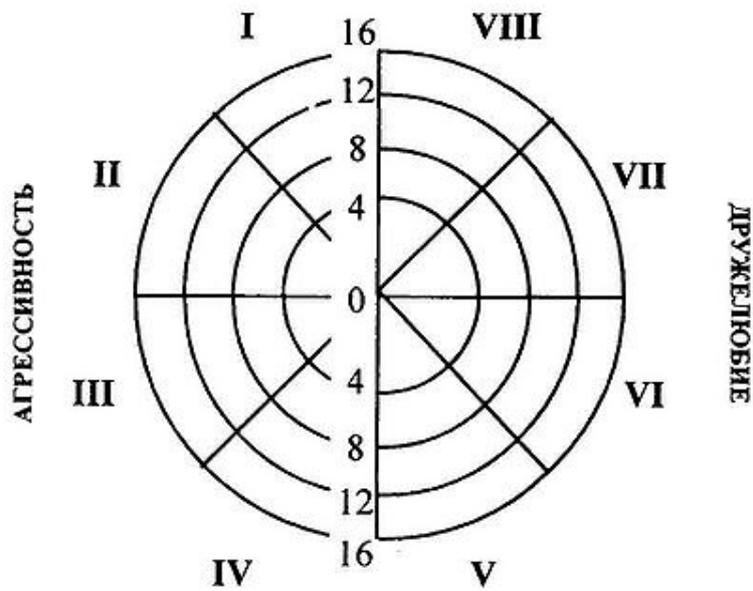
Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Я - реальное
ДОМИНИРОВАНИЕ



ПОДЧИНЕНИЕ

Я - идеальное
ДОМИНИРОВАНИЕ



ПОДЧИНЕНИЕ

ГЛАВА 7 ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

7.1 Методика для психологической диагностики типов отношения к болезни (ТОБОЛ)

ТОБОЛ предназначен для диагностики типа психологического реагирования на болезнь. Методика сконструирована путем формализации диагностического опыта экспертов при определении типа отношения к болезни. Опросник определяет тип отношения к болезни на основании информации об отношениях испытуемого в 12 темах общей системы отношений личности. К этим темам относятся:

- самочувствие
- настроение
- сон
- аппетит
- отношение к болезни
- отношение к лечению
- отношение к медперсоналу
- отношение к родственникам
- отношение к работе
- отношение к окружающим
- отношение к одиночеству
- отношение к будущему.

В соответствии с перечисленными темами опросник включает 12 наборов диагностических пунктов. Каждый набор содержит от 10 до 16 утверждений, сформулированных на основе математического анализа клинического опыта группы экспертов.

Испытуемому предлагается выбрать два наиболее соответствующих ему утверждения в каждой теме. Каждая таблица-набор содержит также один дополнительный пункт: «Ни одно из утверждений мне не подходит». Выбрав подходящие

пункты, испытуемый обводит кружком их номера в регистрационном бланке.

Типы отношения к болезни, устанавливаемые с помощью ТОБОЛ, кратко описаны ниже.

- **Гармоничный** – трезвая оценка своего поведения и адекватное взаимодействие в окружающих.

- **Эргопатический** – «бегство в работу», неадекватное стремление продолжать работу при наличии даже серьезного заболевания.

- **Анозогнозический** – отрицание наличия заболевания и игнорирование болезненных проявлений.

- **Тревожный** – повышенный уровень тревоги, беспокойства, неадекватные опасения и мнительность в отношении своего состояния и течения болезни. Повышенный интерес к результатам объективного обследования.

- **Ипохондрический** – повышенная и устойчивая фиксация на субъективных болезненных и других неприятных ощущениях. Постоянный поиск несуществующих болезней и требования проведения многочисленных обследований.

- **Неврастенический** – реакции раздражительной слабости, низкая толерантность к болезненным ощущениям, неспособность переносить страдание.

- **Меланхолический** – пессимистическая оценка своего состояния, депрессивные переживания, возможны суицидные мысли.

- **Апатический** – полное безразличие к своему состоянию и будущему, потеря интереса к жизни, пассивность.

- **Сенситивный** – чрезмерная чувствительность к оценкам других в отношении собственной личности, опасения возможных слухов, сплетен, а также плохого отношения окружающих в связи с наличием заболевания.

- **Эгоцентрический** – демонстрация болезненных проявлений и страданий с целью привлечения к себе внимания, требование чрезмерной заботы, стремление показать свою исключительность, поиск вторичной выгоды и «бегство в болезнь».

- **Паранойяльный** – подозрительность к лечению и медперсоналу, внешний обвинительный стиль, враждебность, наличие сверхценных идей о том, что заболевание является результатом чьего-то злого умысла.

- **Дисфорический** – мрачность, озлобленность, угрюмость, ненависть к здоровым, склонность к вспышкам злобности и деспотизм в отношениях с близкими.

Типы отношения к болезни объединены в три блока в зависимости от характера и особенностей психосоциальной адаптации в ситуации болезни.

Первый блок включает гармоничный, эргопатический и анозогностический типы отношения к болезни. При данных типах психическая и социальная адаптация существенно не нарушается.

Гармоничный тип характеризуется адекватной оценкой своего состояния, активным участием в лечении, стремлением преодолеть заболевание, неприятием “роли” больного, сохранением ценностной структуры и активного социального функционирования. Эргопатический и анозогностический типы отличаются снижением критичности к своему состоянию, преуменьшением или вытеснением значимости болезни, неточным соблюдением ограничительного режима лечения, отрицанием роли «больного».

Второй блок содержит тревожный, ипохондрический, неврастенический, меланхолический, апатический типы отношения. Для этих типов характерна интрапсихическая направленность реагирования на болезнь, приводящая к нарушениям социальной адаптации. Испытуемые с данными типами отличаются «тормозными» реакциями: раздражительной слабостью, тревогой, подавленностью, депрессивностью, отказом от преодоления болезни, пассивностью.

Третий блок включает сенситивный, эгоцентрический, дисфорический и паранойяльный типы отношения. Для них характерна интерпсихическое реагирование на болезнь. Как и в предыдущем случае, здесь также имеются нарушения психосоциальной адаптации. Испытуемые с данными

типами характеризуются манипулятивными тенденциями, агрессивным отношением, обвиняющим стилем поведения.

Обработка данных исследования с помощью ТОБОЛ

Обработка результатов исследования опросником ТОБОЛ включает соблюдение следующих этапов и принципов.

1. По таблицам регистрационного кода (табл. 7.1-7.12) для каждого отмеченного в регистрационном листе пункта определяются соответствующие диагностические коэффициенты. Значения коэффициентов заносятся в бланк «Результаты обследования».

2. Диагностические коэффициенты в каждом из столбцов бланка «Результаты обследования» суммируются. Значения 12 суммарных оценок, заносятся в графу «сумма».

3. Суммарные оценки по шкалам отображаются нижеграфически в виде профиля, где по горизонтали отмечены буквенные символы 12 шкал, по вертикали – значения шкальных оценок.

4. Если в наборе среди пунктов, выбранных испытуемым, встречается хотя бы один, указанный в коде знаком (*), то шкальная оценка соответствующего этому пункту типа отношения к болезни (гармоничный, эргопатический, анозогнозический) равна нулю, и, следовательно, такой тип не диагностируется.

5. Для диагностики типа находят шкалу (или шкалы) с максимальным значением суммы диагностических коэффициентов и определяют, есть ли во всем профиле такие шкалы, оценки которых отличаются от максимальной в пределах 7 баллов. Если шкала с максимальной оценкой является единственной, и нет шкал, оценки которых отличаются от максимальной не более 7 баллов, то определяется тип, соответствующий только этой шкале.

6. Если в диагностический интервал, равный 7 баллам, помимо шкалы с максимальной оценкой попадают еще одна или две шкалы, то диагностируют смешанный тип, который обозначают соответственно названиям составляющих его шкал.

7. В случае определения смешанного типа, если в диагностическую зону наряду с другими шкалами попадает шкала гармоничного типа, то он исключается из рассмотрения. Таким образом, гармоничный тип диагностируется всегда как

"чистый", т.е. только в том случае, когда шкала этого типа имеет максимальную оценку и нет других шкал, которые попадают в диагностический интервал 7 баллов.

8. Если в диагностический интервал, равный 7 баллам, попадает более трех шкал, диагностируют диффузный тип.

Правила графического определения типа отношения к болезни

1. Если среди пунктов, выбранных испытуемым, встречается хотя бы один, обозначенный в коде знаком (*), то в процессе графического представления типа отношения к болезни необходимо использовать дополнительный профиль, отражающий скорректированные в соответствии с пунктом 4 шкальные оценки гармоничного, эргопатического, анозогнозического типов.

2. В профиле необходимо определить максимальный пик и провести горизонталь ниже его вершины на 7 баллов. Если эта горизонталь не пересекает ни один из других пиков профиля, определяется "чистый" тип отношения к болезни.

3. Если горизонталь, помимо максимального пика, пересекает или касается одного или двух других пиков профиля, определяется смешанный тип. Важно помнить, что гармоничный тип, согласно п. 7, не входит в смешанный тип.

12. Если горизонталь пересекает или касается более трех пиков профиля, определяется диффузный тип.

Диагностические коды опросника ТОБОЛ

Таблица 7.1 – Коды к теме I

Тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1				4	5	3	4	3		3	3	
2			4									
3	4	5										
4	4	4							4			
5			*		5							
6						4						
7				4								
8	4	4										
9			4									
10						4					3	5
11									4	4	3	
12								3				

Таблица 7.2 – Коды к теме II

Тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1			4									
2						5						4
3				4					4			
4	4	4	4									
5			*		4		5			3		
6	2				4	4				3		
7		*						5				
8												5
9	*										3	4
10						4			4			
11	*			5								

Таблица 7.3 – Коды к теме III

III тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1	3	4										
2							4					3
3						4			4	3	3	
4						4		3				
5			3									
6	2											
7				4		4	4			3	3	3
8			4									
9		5										
10				4								
11							4	4				
12				4	4							
13					4							

Таблица 7.4 – Коды к теме IV

IV тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1									4			
2	2		3									
3					3	3	4	3		3		
4			3									
5			3									
6				3		3			3	3		3
7				3							5	
8		3			3			3				
9					4						4	
10							4	4				

Таблица 7.5 – Коды к теме V

Vтема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1			*	4								
2		*					4	5				
3			5									
4									5			
5	*		*	5								
6			*		4		5	3				
7										4	4	4
8			5									
9		5										
10			*	4	5		4			4		
11			5									
12										5		
13						5						4
14											5	4
15	5	5										

Таблица 7.6 – Коды к теме VI

VIтема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1	*	3	5									
2				4		3			3			
3	4	3			4							
4	*						4	4				
5		*		3	4					4		
6								4			4	3
7	*	*		4								
8										4		
9											5	
10											5	4
11	*		5									
12		2					4	4				
13	3								4			
14						4						5

Таблица 7.7 – Коды к теме VII

VII тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1	3	2			4				4	5		
2										5		
3											5	
4	*				4		3				4	4
5								5				
6			*	5					4			
7												4
8		*		4	4							
9	3	2							3			
10											4	4
11						5						
12			5									
13	*		5				4	4				

Таблица 7.8 – Коды к теме VIII

VIII тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1	*		*		4		4					
2	4	4							4			
3		3	4									
4				4								
5			*		4					5		
6						3				5	3	4
7									5			
8	*						4	4				
9							5		4			
10						3						4
11											4	
12	4	3										

Таблица 7.9 – Коды к теме IX

IX тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1			*				4	3				
2				4					4			
3	*	*					4	5				
4	*		*		4		4	3				
5				4					4			
6											4	4
7		*			4					4	4	4
8		5	4									
9	4								5			
10	4	5										
11						4						
12	4	4										
13			3									
14			4									

Таблица 7.10 – Коды к теме X

X тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1	*						3	5				
2						3	4	4				
3	*					3						4
4	4	4							4			
5		4	4									
6	*		*		4					4	4	4
7				3					5			
8			*	2	4					4		
9										4		
10	4	4							4			
11											5	
12												4
13			4									

Таблица 7.11 – Коды к теме XI

XI тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1	*		*					4	3		3	
2							4			3		
3	4	4										
4			*	4	4		4					
5						4					3	4
6									5			
7	3	3										
8	*							4				
9	3		2			3					2	
10			*	4	4					3		

Таблица 7.12 – Коды к теме XII

XII тема	Г	Р	З	Т	И	Н	М	А	С	Э	П	Д
1			*		4		5	3				
2			5									
3	3		4									
4	4											
5			4									
6		5										
7	*						4	5				
8			*	5	4	3			3			
9											5	4
10	*					3				4		4
11			*	5		3			4	3		

Принципы интерпретации результатов исследования с помощью опросника ТОБОЛ

1. Если определяется “чистый” тип отношения к болезни, то в процессе интерпретации используется описание только этого типа.

2. Если отмечается “смешанный” тип отношения к болезни, интерпретация включает описания типов, являющихся его составляющими.

3. Следует обращать внимание на характер отношений между составляющими смешанного типа, который может

быть синергичным или антагонистичным.

4. Необходимо учитывать содержание выбранных пунктов и их распределение по темам опросника.

5. В ходе оценки профиля необходимо обращать внимание на соотношение шкальных оценок в трех блоках типов отношения к болезни:

- типы без выраженных нарушений психической и социальной адаптации;
- типы с наличием психической дезадаптации, связанной преимущественно с интрапсихической направленностью реагирования на болезнь;
- типы с наличием психической дезадаптации, связанной преимущественно с интерпсихической направленностью реагирования на болезнь.

6. Если пики шкальных оценок расположены в области одного первого блока, то отношение к болезни характеризуется стремлением преодолеть заболевание, неприятием “роли” больного, сохранением структуры ценностей и активным социальным функционированием без отчетливых проявлений дезадаптации.

7. Если пики шкальных оценок расположены в области второго или третьего блоков, отношение к болезни носит дезадаптивный характер, соответственно, с интрапсихической или интерпсихической направленностью.

8. Особо обратит внимание на оценки некорректированных шкал первого блока (гармоничный, эргопатический и анозогнозический типы). Если в целом определяются типы второго или третьего блоков при высоких показателях по шкалам первого, это может свидетельствовать о том, что, несмотря на наличие признаков психической дезадаптации, индивидуум в существенной степени стремится к сохранению адаптивной системы ценностей и активному социальному функционированию.

7.2. Методика «Источники трудностей в основных сферах жизни»

Методика была разработана в отделении неврозов Лейпцигского университета и адаптирована в Психоневрологическом НИИ им. В.М. Бехтерева. Она состоит из 4 шкал, представляющих собой основные жизненные сферы:

- супружеская сфера
- отношения с родственниками
- профессиональная сфера
- социальная сфера.

Каждая шкала включает 10-12 утверждений, описывающих определенные трудности в данной сфере. Испытуемый оценивает утверждения по отношению к себе по 5 градациям от «совершенно неверно» до «совершенно верно».

Интерпретация результатов заключается в выявлении наиболее проблемной области и оценке структуры фрустрирующих факторов в жизни испытуемого.

Обработка и оценка результатов исследования

В каждой сфере жизни складываются полученные баллы и выводятся суммарные оценки. Затем суммарные оценки переводятся в проценты от максимально возможной оценки по каждой из сфер.

Интерпретация состоит из следующих этапов.

1. Определяется уровень выраженности трудностей в каждой жизненной сфере.

Критерии оценки уровня выраженности:

- 0-20% – значительно низкий уровень
- 21-40% – низкий уровень
- 41-60% – средний уровень;
- 61-80% – повышенный уровень;
- 81-100 – значительно повышенный уровень.

2. Проводится сравнение выраженности трудностей между сферами.

3. Проводится контент-анализ отмеченных трудностей с целью выявления индивидуальных и наиболее выраженных жизненных проблем у данного испытуемого.

7.3 Опросник «Способы копинга» (WOCQ)

Опросник «Способы копинга» («Копинг-тест») был предложен Р. Лазарусом. Методика направлена на оценку особенностей планирования решения проблем и копинг-стратегий.

Опросник содержит 66 утверждений, каждое из которых представляет определенный вариант поведения в проблемной ситуации. Утверждения объединены в 8 шкал, которые соответствуют копинг-стратегиям. Рассмотрим психологическое содержание шкал опросника.

1. Конфронтативный копинг

Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагается определенная степень враждебности и готовности к риску.

Пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанцирование

Попытки когнитивными способами отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль

Усилия по регулированию своих чувств и действий.

Пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Поиск социальной поддержки

Поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. *Принятие ответственности*

Признание своей роли в проблеме с попытками ее разрешения.

Пункты: 5, 19, 22, 49.

6. *Бегство-избегание*

Когнитивные и поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание проблемы.

Пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. *Планирование решения проблемы*

Произвольные когнитивные усилия по проблемной фокусировке на проблеме, аналитический подход к решению проблемы.

Пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. *Положительная переоценка*

Усилия по созданию положительного образа своего «я» в связи с ростом собственной личности при встрече с проблемой. Включает также религиозные изменения.

Пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Сумма баллов по каждой шкале отражает степень выраженности соответствующей копинг-стратегии, а распределение шкальных оценок выявляет структуру копинг-поведения субъекта.

Обработка результатов исследования заключается в подсчете суммарной оценки по каждой шкале. Затем полученные сырые оценки переводятся в проценты от максимально возможных. Результаты исследования представляются в виде графика процентных оценок. На вертикальной оси откладываются метки в процентах от 0 до 100, с градациями через 10%. На горизонтальной шкале отмечаются все 8 шкал опросника.

Интерпретация полученных результатов включает следующие этапы.

1. Оценка общей выраженности копинг-стратегий. При

этом можно использовать следующие условные критерии:

- 0-20% – значительно низкий уровень
- 21-40% – низкий уровень
- 41-60% – средний уровень
- 61-80% – повышенный уровень
- 81-100 – значительно повышенный уровень.

2. Оценка доминирующих в профиле копинг-стратегий. Выделяются 2-3 шкалы, имеющие максимальные оценки.

3. Оценка дефицитарных копинг-стратегий. Выделяются 2-3 шкалы, имеющие самые низкие оценки.

7.4 Опросник «Индикатор стратегий преодоления стресса» (CSI)

Опросник предложен Дж. Амирханом. Он состоит из 33 утверждений и трех шкал, соответствующих основным копинг-стратегиям. К этим стратегиям относятся:

- проблемный анализ – использование когнитивных стратегий решения проблем;
- сотрудничество – поиск социальной поддержки, использование социальных ресурсов решения проблем;
- избегание – уход от конфронтации с проблемной ситуацией.

Обработка и оценка результатов

Каждый ответ оценивается от 1 до 3 баллов. Оценки ключевых ответов по каждой шкале суммируются. Полученные суммарные оценки сопоставляются с критериями выраженности каждой из трех копинг-стратегий (табл. 7.13).

Ключевые пункты шкалам опросника

Проблемный анализ – 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33

Сотрудничество – 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32

Избегание – 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Таблица 7.13 – Критерии оценки выраженности копинг-стратегий в методике «Индикатор копинг-стратегий»

Шкала	Уровни выраженности копинг-стратегий			
	очень низкий	низкий	средний	высокий
Проблемный анализ	< 16	17-21	22-30	➤ 31
Сотрудничество	< 13	14-18	19-28	➤ 29
Избегание	< 15	16 -23	24-26	➤ 27

7.5. Методика «Опросник для изучения копинг-поведения»

Опросник для изучения копинг-поведения Э. Хейма включает 26 утверждений, распределенных по трем сферам в соответствии с видами копинг-стратегий:

- когнитивная сфера
- эмоциональная сфера
- поведенческая сфера.

Каждое утверждение описывает определенную копинг-стратегию и фактически представляет собой дискретную шкалу. Испытуемому предлагается выбрать по одной наиболее часто используемой стратегии в каждой из сфер.

Обработка и интерпретация результатов

Каждый раздел соответствует определенной сфере копинг-поведения. Каждое утверждение раздела обозначает определенную копинг-стратегию. Ниже приведен список копинг-стратегий, оцениваемых с помощью методики. Порядковые номера соответствуют номерам пунктов опросника.

Раздел 1 «Когнитивная сфера»:

- 1) игнорирование;
- 2) смирение;
- 3) диссимуляция;
- 4) самообладание;
- 5) проблемный анализ;
- 6) относительность;
- 7) религиозность;
- 8) растерянность;

- 9) придача смысла;
- 10) установка собственной ценности.

Раздел 2 «Эмоциональная сфера»

- 1) протест;
- 2) эмоциональная разрядка;
- 3) подавление эмоций;
- 4) оптимизм;
- 5) пассивная кооперация;
- 6) покорность;
- 7) самообвинение;
- 8) агрессивность.

Раздел 3

Поведенческая сфера

- 1) отвлечение;
- 2) альтруизм;
- 3) активное избегание;
- 4) компенсация;
- 5) конструктивная активность;
- 6) отступление;
- 7) сотрудничество;
- 8) обращение.

По степени адаптивности копинг-стратегии делятся на три группы:

- адаптивные – приводят к разрешению проблемной ситуации;
- неадаптивные – не приводят к разрешению проблемной ситуации, могут ее усугубить;
- относительно адаптивные – приводят к временному устранению трудностей, адаптивность зависит от обстоятельств.

Адаптивные копинг-стратегии

Когнитивные (анализ трудностей, возможных путей выхода из них, повышение самооценки, осознание своей ценности, вера в ресурсы):

- самообладание (п.4)
- проблемный анализ (п.5)

- установка собственной ценности (п.10).

Эмоциональные (активное несогласие с трудностями, установка на уверенное разрешение проблемной ситуации):

- протест (п.1)
- оптимизм (п.4).

Поведенческие (установление сотрудничающих отношений с окружающими, поиск компетентных людей, помощь другим в преодолении трудностей):

- альтруизм (п.2)
- сотрудничество (п.7)
- обращение (п.8).

Неадаптивные копинг-стратегии

Когнитивные(пассивность, неверие в ресурсы и способности преодолеть трудности, намеренное преувеличение проблем):

- игнорирование (п.1)
- смирение (п.2)
- диссимуляция (п.3).

Эмоциональные(депрессивность, раздражительность, злоба, блокирование эмоций, обвинение других):

- подавление эмоций (п.3)
- покорность (п.6)
- самообвинение (п.7)
- агрессивность (п.8).

Поведенческие (избегание конфронтации с проблемными ситуациями, изоляция, пассивность, уход от ответственности за принятие решения):

- активное избегание (п.3)
- отступление (п.6).

Относительно адаптивные копинг-стратегии

Когнитивные (сравнительная оценка трудностей, переоценка смысла проблемы, апеллирование к вере):

- относительность (п.6)
- религиозность (п.7)
- придача смысла (п.9).

Эмоциональные (эмоциональное отреагирование, снятие эмоционального напряжения, передача ответственности другим лицам):

- эмоциональная разрядка (п.2)
- пассивная кооперация (п.5).

Поведенческие (компенсаторное поведение, замещение действий по решению проблем другой активностью, хобби, творчеством):

- отвлечение (п.1)
- компенсация (п.4)
- конструктивная активность (п.5).

Оценка и интерпретация результатов исследования включает следующие моменты:

- 1) определение ведущей копинг-стратегии в каждой из сфер копинг-поведения;
- 2) оценка адаптивности отмеченных испытуемым копинг-стратегий;
- 3) сопоставление копинг-стратегий с оценкой индивидуальных особенностей копинг-поведения испытуемого.

7.6 Опросник «Индекс жизненного стиля» (ИЖС)

Опросник «Индекс жизненного стиля» разработан создателями психозволюционной теории Г. Келлерманом и Р. Плутчиком и затем адаптирован в Психоневрологическом НИИ им. В.М. Бехтерева.

Методика предназначена для оценки выраженности восьми основных механизмов психологической защиты, выделенных в психозволюционной теории.

Опросник ИЖС включает 97 диагностических пунктов, которые образуют 8 шкал. Каждая шкала соответствует определенному механизму МПЗ. Форма ответов на утверждения опросника дихотомическая. Ключевые ответы учитывают только ответы «да». Сырые оценки по шкалам переводятся в процентилях.

Результаты представляются на круговой диаграмме. Круговая диаграмма состоит из восьми шкал. Круговая форма графического представления шкал связана с тем, что, согласно положениям психозволюционной теории, механизмы психологической защиты можно сгруппировать по парам в соответствии с принципом полярности. В каждой паре локализуются два противоположных по своей направленности защитных механизма. Разделение МПЗ на пары представлено ниже:

- отрицание – проекция
- вытеснение – замещение
- интеллектуализация – регрессия
- компенсация – реактивное образование.

Полярные взаимоотношения соблюдаются и в личностных особенностях, связанных с определенными механизмами психологической защиты.

Таким образом, на круговой процентильной диаграмме представление полярных шкал МПЗ носит диаметральный характер, т.е., например, отрицание и проекция будут находиться на диаметрально противоположных полюсах.

Рассмотрим содержание шкал опросника и, соответственно, механизмов психологической защиты. Характеристика шкалы включает три элемента:

- психологическое содержание;
- ведущие личностные особенности, связанные с данным МПЗ;
- предрасположенность к определенным психическим расстройствам.

Шкала А – отрицание

- **Характеристика:** отрицание наличия каких-либо проблем и трудностей в жизни.
- **Личностные особенности:** идеализированное доверие, принятие, эмоциональная незрелость.
- **Психиатрическая уязвимость:** конверсионное расстройство.

Шкала В – вытеснение

- **Характеристика:** подавление, забывание тревожных импульсов и мыслей.
- **Личностные особенности:** тревожность, пассивность, избегание.
- **Психиатрическая уязвимость:** тревожно-фобические расстройства.

Шкала С – регрессия

- **Характеристика:** незрелость эмоциональных реакций, психологический инфантилизм, импульсивность.
- **Личностные особенности:** тяга к острым, ярким впечатлениям, «постоянное удивление», неконтролируемая разрядка импульсов.
- **Психиатрическая уязвимость:** эмоционально-неустойчивый тип расстройства личности.

Шкала D – компенсация

- **Характеристика:** отвлечение или избегание негативных эмоций с помощью каких-либо средств или способов, присвоение себе желательных свойств и атрибутов.
- **Личностные особенности:** подверженность дистимии, грусти, печали, хронический дефицит объектной привязанности.
- **Психиатрическая уязвимость:** депрессивные расстройства.

Шкала Е – проекция

- **Характеристика:** приписывание другим негативных черт, внешнеобвинительное поведение.

- **Личностные особенности:** враждебность, подозрительность.
- **Психиатрическая уязвимость:** параноидное расстройство личности, параноидный синдром.

Шкала F – замещение

- **Характеристика:** перенос негативных эмоций, агрессии, вызванных одним объектом, на другой объект, более доступный.
- **Личностные особенности:** агрессивность.
- **Психиатрическая уязвимость:** асоциальное расстройство личности, эмоционально-неустойчивое расстройство личности, патологическая агрессивность.

Шкала G – интеллектуализация

- **Характеристика:** защита от встречи с негативными эмоциями с помощью псевдорациональной обстоятельной аргументации.
- **Личностные особенности:** склонность к тревожному ожиданию, ананкастность, чрезмерный самоконтроль.
- **Психиатрическая уязвимость:** обсессивно-компульсивное расстройство.

Шкала H – реактивное образование

- **Характеристика:** замена негативных эмоций позитивными при встрече с негативными или проблемными ситуациями.
- **Личностные особенности:** радость, гипертимия, дружелюбие, гиперсоциабельность.
- **Психиатрическая уязвимость:** маниакальные и гипоманиакальные расстройства.

Обработка и интерпретация результатов исследования ИЖС

Подсчитывается количество ответов «да» по каждой шкале в соответствии с ключами (таблица 7.14). Ключевые ответы суммируются. Затем по таблице 7.15 сырые суммарные оценки переводятся в процентилях. Полученные оценки в процентилях заносятся в таблицу и отмечаются на октаграмме на профильном бланке. На октаграмме шкалы и соответствующие им механизмы

психологической защиты представлены по полярным парам. Точки на шкалах соединяются линиями и полученные области затушевываются.

Таблица 7.14 – Ключи к опроснику ИЖС

Символ	Название шкал	Номера утверждений
А	Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94
В	Подавление	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89
С	Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95
Д	Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74
Е	Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96
Ф	Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97
Г	Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87
Н	Реактивное образование	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,

Таблица 7.15 – Таблица перевода сырых баллов ИЖС в процентиля

Сырая оценка	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
0	0	2	1	2	2	4		13
1	2	15	6	5	2	15	0	38
2	8	34	15	16	4	27	3	56
3	19	54	30	29	9	40	16	71
4	33	71	47	45	16	53	32	81
5	52	83	61	62	26	69	51	88
6	70	91	73	79	39	83	74	93
7	83	96	82	90	53	90	87	95
8	91	99	89	97	68	94	95	98
9	97		93	99	70	96	99	99
10	99		97		88	99		
11			99		94			
12					98			

Интерпретация основана на количественной и наглядной оценке октаграммного профиля МПЗ с учетом трех клинико-психологических категорий каждой шкалы:

- механизма психологической защиты;
- ведущей эмоционально-личностной тенденции;
- уязвимости к соответствующему данному МПЗ психическому расстройству.

В целом интерпретация результатов исследования включает следующие этапы:

1. Общая оценка выраженности МПЗ. При этом можно использовать следующие критерии степени выраженности:
 - 0-20 перцентилей – значительно низкий уровень;
 - 21-40 перцентилей – сниженный уровень;
 - 41-60 перцентилей – средний уровень;
 - 61-80 перцентилей – повышенный уровень;
 - 81-100 перцентилей – значительно высокий уровень.

Общая оценка выраженности определяется по диапазонам, в которые попадают оценки большинства шкал.

2. Оценка и интерпретация наиболее выраженных МПЗ.
3. Оценка и интерпретация дефицитарных МПЗ.
4. Анализ индивидуальных особенностей отношений МПЗ в профиле. При этом обращается внимание на полярность отношений, их синергизм или антагонизм.

7.7 Методика «Уровень социальной фрустрированности» (УСФ)

УСФ представляет собой структурированный список из 20 социально-психологических аспектов. Испытуемый оценивает каждый пункт в соответствии с субъективной удовлетворенностью в данном аспекте.

Все пункты методики организованы в пять шкал:

- **«Удовлетворенность взаимоотношениями с родными и близкими»** (с женой, мужем, родителями, детьми) – пункты 1-4.
- **«Удовлетворенность ближайшим социальным окружением»** (друзьями, коллегами, начальством, противоположным полом) – пункты 5-8.

- **«Удовлетворенность своим социальным статусом»** (образованием, уровнем профессиональной подготовки, сферой профессиональной деятельности, работой в целом) – пункты 9-12.
- **«Удовлетворенность социально-экономическим положением»** (материальным положением, жилищно-бытовыми условиями, проведением свободного времени и отдыха, своим положением в обществе) – пункты 13-15.
- **«Удовлетворенность своим здоровьем и работоспособностью»** (физическим здоровьем, психо-эмоциональным состоянием, работоспособностью, своим образом жизни в целом) – пункты 16-20.

Каждый пункт оценивается по 5 категориям:

- удовлетворен полностью – 1 балл;
- скорее удовлетворен – 2 балла;
- трудно сказать – 3 балла;
- скорее не удовлетворен – 4 балла;
- совершенно не удовлетворен – 5 баллов.

Обработка и оценка результатов исследования

1. Подсчитывается средняя оценка общего уровня социальной фрустрированности. Сложить все полученные по каждому пункту баллы и разделить на 20.

2. Подсчитывается средняя оценка по каждой шкале социальной удовлетворенности. Сложить полученные баллы по пунктам каждой шкалы и разделить на 4.

3. Критерии оценки уровня социальной фрустрированности:

- отсутствие – менее 1.5;
- низкий уровень – от 1.5 до 2.5 (не включается в диапазон);
- умеренный уровень – от 2.5 до 4.5 (не включается в диапазон);
- высокий уровень – более 4.5.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 7

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К МЕТОДИКАМ, ОПИСАННЫМ В ГЛАВЕ 7 «ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ»

1. Тест отношения к болезни (ТОБОЛ).
2. Регистрационный лист к опроснику ТОБОЛ.
3. Методика «Источники трудностей в основных сферах жизни».
4. Бланк методики «Источники трудностей в основных сферах жизни».
5. Опросник «Способы копинга».
6. Опросник «Индикатор копинг-стратегий».
7. Опросник для изучения копинг-поведения.
8. Опросник «Индекс жизненного стиля» (ИЖС).
9. Регистрационный бланк методики ИЖС.
10. Профильный бланк ИЖС.
11. Методика «Уровень социальной фрустрированности».

Тест отношения к болезни (ТОБОЛ)

Инструкция

Ниже приведён ряд утверждений, касающихся вашего заболевания, самочувствия, а также некоторых аспектов жизни в целом. Пожалуйста, отметьте утверждения, которые вы считаете верными в отношении себя. В каждом разделе, отмеченном римской цифрой, вы можете сделать не более двух выборов.

1. Самочувствие

С тех пор как я заболел, у меня почти всегда плохое самочувствие	1
Я почти всегда чувствую себя бодрым и полным сил	2
Дурное самочувствие я стараюсь перебороть	3
Плохое самочувствие я стараюсь не показывать другим	4
У меня почти всегда что-нибудь болит	5
Плохое самочувствие у меня возникает после огорчений	6
Плохое самочувствие появляется у меня от ожидания неприятностей	7
Я стараюсь терпеливо переносить боль и физические страдания	8
Мое самочувствие вполне удовлетворительно	9
С тех пор как я заболел, у меня бывает плохое самочувствие с приступами раздражительности и чувством тоски	10
Мое самочувствие очень зависит от того, как ко мне относятся окружающие	11
Ни одно из определений мне не подходит	12

2. Настроение

Как правило, настроение у меня очень хорошее	1
Из-за болезни я часто бываю нетерпеливым и раздражительным	2
У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, беспокойства за близких, неуверенности в будущем	3
Я не позволяю себе из-за болезни предаваться унынию и грусти	4
Из-за болезни у меня почти всегда плохое настроение	5
Мое плохое настроение зависит от плохого самочувствия	6
У меня стало совершенно безразличное настроение	7
У меня бывают приступы мрачной раздражительности, во время которых достается окружающим	8

У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев	9
Малейшие неприятности сильно огорчают меня	10
Из-за болезни у меня все время тревожное настроение	11
Ни одно из определений мне не подходит	12

3. Сон и пробуждение ото сна

Проснувшись, я сразу заставляю себя встать	1
Утро для меня – самое тяжелое время суток	2
Если меня что-то расстроит, я долго не могу уснуть	3
Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем	4
Я сплю мало, но встаю бодрым. Сны вижу редко	5
С утра я более активен и мне легче работать, чем вечером	6
У меня плохой и беспокойный сон и часто бывают мучительно-тоскливые сновидения	7
Утром я встаю бодрым и энергичным	8
Я просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня надо будет сделать	9
По ночам у меня бывают приступы страха	10
С утра я чувствую полное безразличие ко всему	11
По ночам меня особенно преследуют мысли о моей болезни	12
Во сне мне видятся всякие болезни	13
Ни одно из определений мне не подходит	14

4. Appetit и отношение к еде

Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях	1
У меня хороший аппетит	2
У меня плохой аппетит	3
Я люблю сытно поесть	4
Я ем с удовольствием и не люблю ограничивать себя в еде	5
Мне легко можно испортить аппетит	6
Я боюсь испорченной пищи и всегда тщательно проверяю ее доброкачественность	7
Еда меня интересует, прежде всего, как средство поддержать здоровье	8
Я стараюсь придерживаться диеты, которую сам разработал	9
Еда не доставляет мне никакого удовольствия	10
Ни одно из определений мне не подходит	11

5. Отношение к болезни

Моя болезнь меня пугает	1
Я так устал от болезни, что мне безразлично, что со мной будет	2
Стараюсь не думать о своей болезни и жить беззаботной жизнью	3
Моя болезнь больше всего угнетает меня тем, что люди стали сторониться меня	4
Без конца думаю о всех возможных осложнениях, связанных с болезнью	5
Я думаю, что моя болезнь неизлечима и ничего хорошего меня не ждет	6
Считаю, что моя болезнь запущена из-за невнимания и неумения врачей	7
Считаю, что опасность моей болезни врачи преувеличивают	8
Стараюсь перебороть болезнь, работать как прежде и даже еще больше	9
Я чувствую, что моя болезнь гораздо тяжелее, чем это могут определить врачи	10
Я здоров, и болезни меня не беспокоят	11
Моя болезнь протекает совершенно необычно – не так, как у других, и поэтому требует особого внимания	12
Моя болезнь меня раздражает, делает нетерпеливым, вспыльчивым	13
Я знаю, по чьей вине я заболел, и не прощу этого никогда	14
Я всеми силами стараюсь не поддаваться болезни	15
Ни одно из определений мне не подходит	16

6. Отношение к лечению

Избегаю всякого лечения – надеюсь, что организм сам переборет болезнь, если о ней поменьше думать	1
Меня пугают трудности и опасности, связанные с предстоящим лечением	2
Я был бы готов на самое мучительное, и даже опасное лечение, только бы избавиться от болезни	3
Я не верю в успех лечения и считаю его напрасным	4
Я ищу новые способы лечения, но, к сожалению, во всех них постоянно разочаровываюсь	5
Считаю, что мне назначают много ненужных лекарств и процедур, уговаривают меня на никчемную операцию	6
Всякие новые лекарства, процедуры и операции вызывают у меня	7

бесконечные мысли об осложнениях и опасностях, с ними связанных	
Лекарства и процедуры нередко оказывают на меня такое необычное действие, что это изумляет врачей	8
Считаю, что среди применяющихся способов лечения есть настолько вредные, что их следовало бы запретить	9
Считаю, что меня лечат неправильно	10
Я ни в каком лечении не нуждаюсь	11
Мне надоело бесконечное лечение, хочу, чтобы меня только оставили в покое	12
Я избегаю говорить о лечении с другими людьми	13
Меня раздражает и озлобляет, когда лечение не дает улучшения	14
Ни одно из определений мне не подходит	15

7. Отношение к врачам и медперсоналу

Главным во всяком медицинском работнике я считаю внимание к больному	1
Я хотел бы лечиться у такого врача, у которого большая известность	2
Считаю, что я заболел, прежде всего, по вине врачей	3
Мне кажется, что врачи мало что понимают в моей болезни и только делают вид, что лечат	4
Мне все равно, кто и как меня лечит	5
Я часто беспокоюсь о том, что не сказал врачу что-либо важное, что может повлиять на успех лечения	6
Врачи и медперсонал нередко вызывают у меня неприязнь	7
Я обращаюсь то к одному, то к другому врачу, так как не уверен в успехе лечения	8
С большим уважением я отношусь к медицинской профессии	9
Я не раз убеждался, что врачи и персонал невнимательны и недобросовестно исполняют свои обязанности	10
Я бываю нетерпеливым и раздражительным с врачами и медперсоналом и потом сожалею об этом	11
Я здоров и в помощи врачей не нуждаюсь	12
Считаю, что врачи и медперсонал попусту тратят на меня время	13
Ни одно из определений мне не подходит	14

8. Отношение к родным и близким

Я настолько поглощен мыслями о моей болезни, что дела близких перестали волновать меня	1
Я стараюсь родным и близким не показывать виду, что я болен, чтобы не омрачать им настроения	2
Близкие напрасно хотят сделать из меня тяжело больного	3
Меня одолевают мысли, что из-за моей болезни ждут трудности и невзгоды моих близких	4
Мои родные не хотят понять тяжесть моей болезни и не сочувствуют моим страданиям	5
Близкие не считаются с моей болезнью и хотят жить в свое удовольствие	6
Я стесняюсь своей болезни даже перед близкими	7
Из-за болезни я утратил всякий интерес к делам и волнениям близких и родных	8
Из-за болезни я стал в тягость близким	9
Здоровый вид и беззаботная жизнь близких вызывает у меня неприязнь	10
Я считаю, что заболел из-за моих родных	11
Я стараюсь поменьше доставлять тягот и забот моим близким из-за моей болезни	12
Ни одно из определений мне не подходит	13

9. Отношение к работе (учебе)

Болезнь делает меня никуда не годным работником (неспособным учиться)	1
Я боюсь, что из-за болезни я лишусь хорошей работы (придется уйти из хорошего учебного заведения)	2
Моя работа (учеба) стала для меня совершенно безразличной	3
Из-за болезни мне теперь стало не до работы (не до учебы)	4
Все время беспокоюсь, что из-за болезни могу допустить оплошность на работе (не справиться с учебой)	5
Считаю, что заболел из-за того, что работа (учеба) причинила вред моему здоровью	6
На работе (по месту учебы) совершенно не считаются с моей болезнью и даже придираются ко мне	7
Не считаю, что болезнь может помешать моей работе (учебе)	8
Я стараюсь, чтобы на работе (по месту учебы) поменьше знали и	9

говорили о моей болезни	
Я считаю, что, несмотря на болезнь, надо продолжать работу (учебу)	10
Болезнь сделала меня неусидчивым и нетерпеливым на работе(в учебе)	11
На работе (за учебой) я стараюсь забыть о своей болезни	12
Все удивляются и восхищаются тем, как я успешно работаю (учусь), несмотря на болезнь	13
Мое здоровье не мешает мне работать (учиться) там, где я хочу	14
Ни одно из определений мне не подходит	15

10. Отношение к окружающим

Мне теперь все равно, кто меня окружает, и кто около меня	1
Мне хочется, чтобы окружающие только оставили меня в покое	2
Здоровый вид и жизнерадостность окружающих вызывают у меня раздражение	3
Я стараюсь, чтобы окружающие не замечали моей болезни	4
Мое здоровье не мешает мне общаться с окружающими, сколько мне хочется	5
Мне бы хотелось, чтобы окружающие на себе испытали, как тяжело болеть	6
Мне кажется, что окружающие сторонятся меня из-за моей болезни	7
Окружающие не понимают моей болезни и моих страданий	8
Моя болезнь и то, как я ее переношу, удивляет и поражаетокружающих	9
С окружающими я стараюсь не говорить о моей болезни	10
Мое окружение довело меня до болезни, и я этого не прощу	11
Общение с людьми теперь стало мне быстро надоедать и даже раздражать меня	12
Моя болезнь не мешает мне иметь друзей	13
Ни одно из определений мне не подходит	14

11. Отношение к одиночеству

Предпочитаю одиночество, потому что одному мне становится лучше	1
Я чувствую, что болезнь обрекает меня на полное одиночество	2
В одиночестве я стремлюсь найти какую-нибудь интересную или нужную работу	3
В одиночестве меня начинают особенно преследовать нерадостные мысли о болезни, осложнениях, предстоящих страданиях	4

Часто, оставшись наедине, я скорее успокаиваюсь: люди стали меня сильно раздражать	5
Стесняясь болезни, я стараюсь отдалиться от людей, а в одиночестве скучаю по людям	6
Избегаю одиночества, чтобы не думать о своей болезни	7
Мне стало все равно, что быть среди людей, что оставаться в одиночестве	8
Желание побыть одному зависит у меня от обстоятельств и настроения	9
Я боюсь оставаться в одиночестве из-за опасений, связанных с болезнью	10
Ни одно из определений мне не подходит	11

12. Отношение к будущему

Болезнь делает мое будущее печальным и унылым	1
Мое здоровье пока не дает никаких оснований беспокоиться за будущее	2
Я всегда надеюсь на счастливое будущее, даже в самых отчаянных положениях	3
Аккуратным лечением и соблюдением режима я надеюсь добиться улучшения здоровья в будущем	4
Не считаю, что болезнь может существенно отразиться на моем будущем	5
Свое будущее я целиком связываю с успехом в моей работе (учебе)	6
Мне стало безразлично, что станет со мной в будущем	7
Из-за моей болезни я в постоянной тревоге за свое будущее	8
Я уверен, что в будущем вскроются ошибки и халатность тех, из-за кого я заболел	9
Когда я думаю о своем будущем, меня охватывает тоска и раздражение на других людей	10
Из-за болезни я очень тревожусь за свое будущее	11
Ни одно из определений мне не подходит	12

Регистрационный лист к опроснику ТОБОЛ

Ф.И.О _____ Дата _____ Пол ____ Возраст _____

В графе «Номера выбранных ответов» обведите кружком те номера утверждений из таблиц, которые наиболее вам подходят. На каждую тему разрешается делать два выбора.

Темы		Номера выбранных утверждений
I	Самочувствие	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
II	Настроение	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
III	Сон и пробуждение ото сна	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
IV	Аппетит и отношение к еде	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
V	Отношение к болезни	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
VI	Отношение к лечению	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
VII	Отношение к врачам и медперсоналу	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
VIII	Отношение к родным и близким	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
IX	Отношение к работе (учебе)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
X	Отношение к окружающим	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
XI	Отношение к одиночеству	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
XII	Отношение к будущему	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

Методика «Источники трудностей в основных сферах жизни»

Инструкция

Ниже вы найдете утверждения, касающиеся различных проблем и трудностей, с которыми могут сталкиваться люди. Прочтите их внимательно и оцените каждое утверждение по 5-балльной системе в регистрационном бланке.

Если утверждение очень точно отражает ваши проблемы, обведите кружком цифру «5» в графе «Совершенно верно».

Если какое-то утверждение достаточно точно описывает вас, но не абсолютно, обведите кружком цифру «4» в графе «**Скорее верно**».

Если какое-то утверждение лишь частично касается вас, обведите кружком цифру «3» в графе «**Частично – да, частично – нет**»

Если утверждение, скорее всего, нельзя отнести к вам, обведите кружком цифру «2» в графе «**Скорее неверно**».

Если утверждение нельзя отнести к вам абсолютно, обведите цифру «1» в графе «**Совершенно неверно**».

Старайтесь не пропускать ни одного утверждения, и после прочтения каждого выберите один из пяти возможных ответов.

Если перечень не содержит каких-то важных ваших проблем, впишите их сами в соответствующую графу в регистрационном бланке.

Обратите внимание, в графе А и Б речь идет о ваших взаимоотношениях с родственниками (мужем, женой, родителями, тещей, свекровью и другими). Если людей, состоящих с вами в таком родстве, нет, поставьте минус перед номером вопроса. В случае незарегистрированного брака или развода, если вы рассматриваете ваши партнерские отношения как достаточно устойчивые или продолжающиеся, несмотря на развод (например, в связи с воспитанием детей), отвечайте, пожалуйста, на соответствующие вопросы.

А. Источники трудностей в супружеской жизни

1. Мой брак страдает от недостаточного взаимопонимания.
2. Мой брак страдает от недостатка взаимной нежности.
3. У меня есть затруднения вследствие нарушений сексуальных отношений.
4. У меня возникают трудности из-за разного подхода к воспитанию детей.
5. У меня возникают трудности из-за различий, связанных с темпераментом и характером.
6. У меня портятся отношения из-за разного понимания распределения домашних обязанностей.

7. У меня возникают недоразумения из-за разного отношения к деньгам.
8. У меня возникают трудности из-за разного отношения к намерению иметь детей.
9. Мои отношения омрачаются внебрачными связями.
10. Мои отношения страдают из-за разногласий по поводу совместного проведенного времени.
11. У меня возникают конфликты из-за чрезмерной занятости на работе.
12. Прочие мои проблемы.

Б. Источники трудностей во взаимоотношениях с родственниками

1. У меня бывают разногласия с матерью.
2. У меня бывают разногласия с отцом.
3. У меня возникают трудности во взаимоотношениях с братьями и сестрами.
4. У меня напряженные отношения с тещей.
5. У меня напряженные отношения с тестем.
6. Собственные дети доставляют мне трудности.
7. У меня возникают конфликты с приемными с детьми.
8. У меня возникают трудности во взаимоотношениях с родственниками жены (мужа).
9. У меня возникают трудности с родственниками, живущими со мной в одной квартире (в одном доме).
10. Я считаю свою семейно-бытовую ситуацию неудовлетворительной.
11. Меня тяготит болезнь члена (членов) моей семьи, необходимость его (их) обслуживать, ухаживать за ним (ними).
12. Мои прочие проблемы.

В. Источники трудностей в профессиональной сфере

1. Я недоволен (недовольна) своей работой в настоящее время, потому что она не удовлетворяет моих профессиональных интересов.
2. Мне мешает ежедневная монотонность моей работы.

3. Мне доставляет определенные трудности многоплановость моей работы.
4. Я испытываю неудовлетворенность своей работой вследствие преобладания административных задач над профессиональными.
5. У меня затруднения с вышестоящим по службе.
6. У меня возникают затруднения с коллегами по работе.
7. У меня возникают конфликты с моими подчиненными.
8. Я не удовлетворен (не удовлетворена) своей работой, потому что она не соответствует моей профессии.
9. Я недоволен (недовольна) своей работой, потому что возросшие профессиональные требования не соответствуют моей квалификации.
10. Я испытываю неудовлетворенность, потому что вынужден выполнять работу, соответствующую более низкой квалификации, чем моя.
11. У меня возникают трудности в связи с перегрузками на работе.
12. Мое удовлетворение от работы омрачается недостаточным ее признанием.
13. Прочие мои проблемы.

Г. Источники трудностей в социальной сфере

1. Я нахожусь в трудных взаимоотношениях со своим ближайшим окружением (родители, семья, друзья), потому что там господствуют моральные установки, которые я не разделяю.
2. У меня возникают конфликты с моим ближайшим окружением из-за различия в политических взглядах.
3. У меня бывают проблемы с моими близкими из-за религиозных взглядов, которые я не разделяю.
4. Между мной и моими близкими возникает напряжение из-за различия мировоззренческих позиций.
5. Я испытываю напряжение (неудовольствие), потому что мои общественно-политические установки находятся в противоречии с актуальными общественными действиями.

6. Я нахожусь в трудном положении, т. к. мои политические убеждения противоречат общественным требованиям.
7. Я переживаю, что не участвую в общественных организациях.
8. Я считаю своим недостатком отсутствие собственной политической активности.
9. У меня очень напряженная жизнь, т.к. я загружен (загружена) общественными обязанностями.
10. Мои отношения с друзьями (коллегами) ухудшаются из-за различия политико-мировоззренческих взглядов.
11. Я переживаю, когда, глядя на ошибки политических и общественных деятелей, разочаровываюсь в них.
12. Я боюсь смерти.
13. Прочие мои проблемы

**Бланк методики
«Источники трудностей в основных сферах жизни»**

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№	Совершенно неверно	Скорее неверно	Частично «да», частично «нет»	Скорее верно	Совершенно верно
<i>А. Источники трудностей в супружеской жизни</i>					
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12					
<i>Б. Источники трудностей во взаимоотношениях с родственниками</i>					
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12					
<i>В. Источники трудностей в профессиональной сфере</i>					
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5

№	Совершенно неверно	Скорее неверно	Частично «да», частично «нет»	Скорее верно	Совершенно верно
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13					
<i>Г. Источники трудностей в социальной сфере</i>					
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13					

Опросник «Способы копинга»

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол ____ Возраст _____

№	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1.	сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2.	начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3.	пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4.	говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5.	критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6.	пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7.	надеялся на чудо	0	1	2	3
8.	смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9.	вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10.	старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11.	пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12.	спал больше обычного	0	1	2	3
13.	срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14.	искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15.	во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16.	пытался забыть все это	0	1	2	3
17.	обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18.	менялся или рос как личность в	0	1	2	3

№	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
	положительную сторону				
19.	извинялся или старался все заглаживать	0	1	2	3
20.	составлял план действий	0	1	2	3
21.	старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22.	понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23.	набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24.	говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25.	пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26.	рисковал напропалую	0	1	2	3
27.	старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28.	находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29.	вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30.	что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31.	в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32.	не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33.	спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34.	старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35.	отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36.	говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37.	стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3

№	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
38.	вымещал это на других людях	0	1	2	3
39.	пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40.	знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41.	отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42.	я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43.	находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44.	старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45.	что-то менял в себе	0	1	2	3
46.	хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47.	представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48.	молился	0	1	2	3
49.	прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50.	думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Опросник «Индикатор копинг-стратегий»

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

- Полностью согласен.
- Согласен.
- Не согласен.

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	3	2	1
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

Опросник для изучения копинг-поведения

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Ниже перечислены способы, с помощью которых вы разрешаете проблемы и трудности в жизни. Эти способы представлены в виде утверждений и сгруппированы в три раздела.

Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое утверждение в данных разделах и обведите на бланке кружочком ту цифру, которая наиболее точно отражает использование вами соответствующего способа разрешения проблем.

Итак, как вы разрешаете трудности в жизни:

Раздел №1

1. Говорю себе: в данный момент есть что-то более важное, чем эти трудности.
2. Говорю себе: это судьба, нужно с этим мириться.
3. Говорю себе: это не существенно, не так все плохо, в основном все хорошо.
4. Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего истинного состояния.
5. Я стараюсь проанализировать все, взвесить и объяснить себе, что же случилось.
6. Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои проблемы – это пустяк.
7. Если что-то случится, то так угодно Богу.
8. Я не знаю, что делать, мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей.
9. Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствую себя.
10. В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться с ними, и с более сложными, чем ранее.

Раздел № 2

1. Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую.
2. Я впадаю в отчаянье, я рыдаю и плачу.
3. Я подавляю эмоции в себе.
4. Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации.
5. Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне.
6. Я впадаю в состояние безнадежности.
7. Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам.
8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным. Говорю себе: в данный момент есть что-то более важное, чем эти трудности.

Раздел № 3

1. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь о них забыть.
2. Я стараюсь помочь людям и в заботах о них я забываю о своих горестях.
3. Стараюсь не думать, всячески избегаю думать о своих неприятностях.
4. Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.д.).
5. Чтобы пережить эти трудности, я берусь за осуществление своей давней мечты (например, путешествия).
6. Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой.
7. Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей.
8. Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом.

Опросник «Индекс жизненного стиля» (ИЖС)

Инструкция

На следующих страницах вы найдете ряд высказываний об определенных способах поведения и установках.

Вы можете ответить *да* или *нет* (согласен или не согласен). Выбрав ответ, поставьте, пожалуйста, знак **x** (крест) в предусмотренном для этого месте на бланке для ответов.

Не существует правильных или неправильных ответов, так как каждый человек имеет право на собственную точку зрения. Отвечайте так, как считаете верным для себя.

Обратите, пожалуйста, внимание на следующее:

Не думайте о том, какой ответ мог бы создать лучшее впечатление о вас и отвечайте так, как считаете для себя предпочтительнее. Обработка результатов автоматизирована и при этом содержание утверждений не проверяется.

Не думайте долго над предложениями, выбирая ответ, отмечайте тот, который первым пришел вам в голову.

Может быть, некоторые утверждения вам не очень подходят. Несмотря на это, пометьте один из ответов, а именно, тот, который для вас наиболее приемлем.

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда я это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.

10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многие во мне людей восхищают.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. У меня плохая память на лица.
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.
35. Многие из своего детства не могу вспомнить.
36. Когда я собираюсь в отпуск, я беру обычно с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.

38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.
41. Я полагаю, что люди обведут Вас вокруг пальца, если Вы не будете осторожны.
42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимослышать комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.
48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.
50. У меня портится настроение и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимания.
51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
54. Мнекажется, я много спорю с людьми.
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.
57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства людей.
58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.
59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.
60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.
61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
62. Я очень редко испытываю чувство привязанности.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

64. Я много коллекционирую.
65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.
66. Звуки детского плача не беспокоят меня.
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я много лгу.
70. Я больше привязан к самой работе, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.
71. В основном люди несносны.
72. Я ни за что не пошел бы на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я не понимаю некоторых своих поступков.
76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.
77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.
78. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.
79. То, как люди одеваются сейчас на пляже – неприлично.
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.
81. Я всегда планирую наихудшее с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.
83. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.
84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.
85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.
86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.
87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.
89. Когда я слышу о жестокости, это не трогает меня.

90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.
92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю больше чем обычно.
96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут для того, чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

Регистрационный бланк методики ИЖС

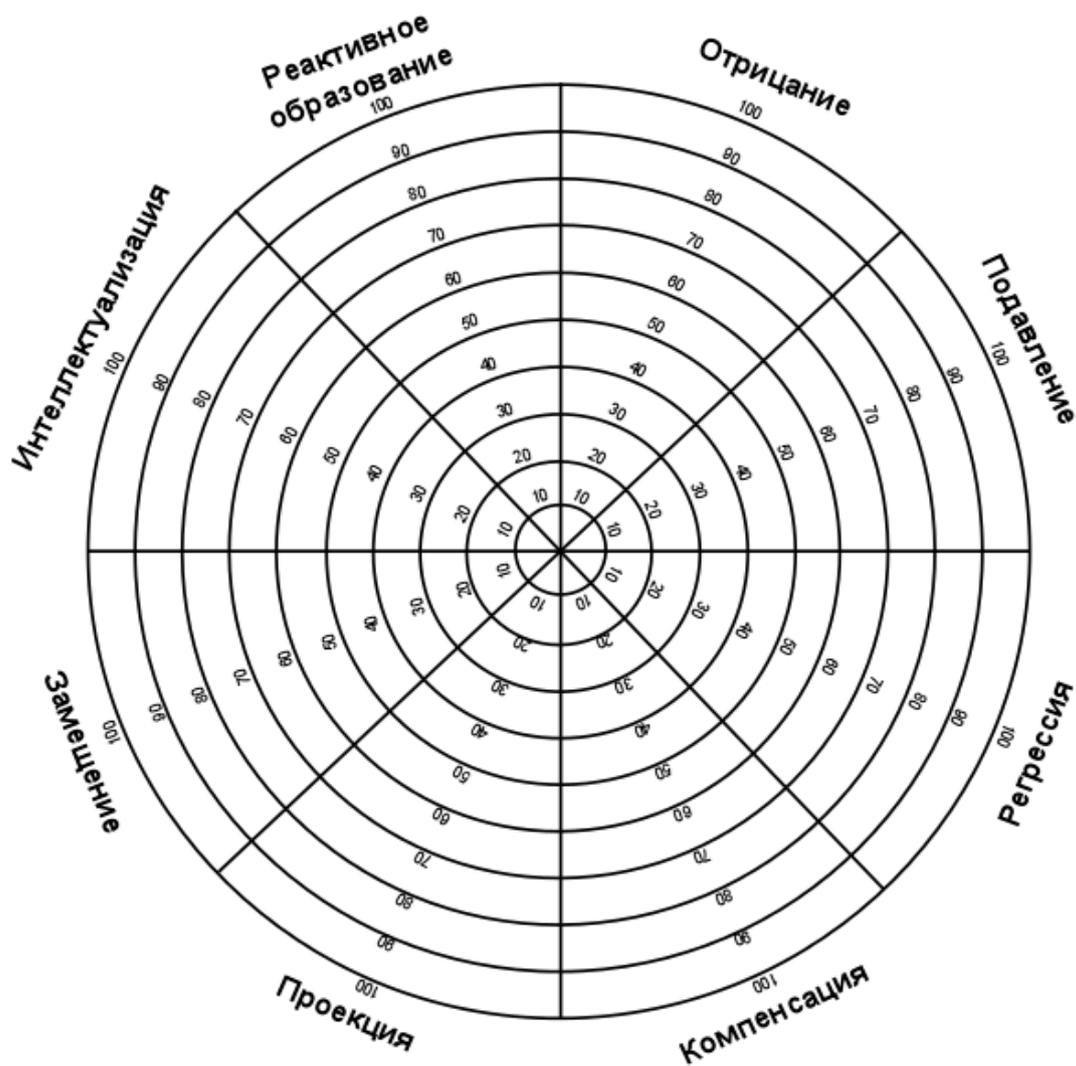
Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			34			67		
2			35			68		
3			36			69		
4			37			70		
5			38			71		
6			39			72		
7			40			73		
8			41			74		
9			42			75		
10			43			76		
11			44			77		
12			45			78		
13			46			79		
14			47			80		
15			48			81		
16			49			82		
17			50			83		
18			51			84		
19			52			85		
20			53			86		
21			54			87		
22			55			88		
23			56			89		
24			57			90		
25			58			91		
26			59			92		
27			60			93		
28			61			94		
29			62			95		
30			63			96		
31			64			97		
32			65					
33			66					

Профильный бланк ИЖС

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

МПЗ	Сырые оценки	Процентили
Отрицание		
Подавление		
Регрессия		
Компенсация		
Проекция		
Замещение		
Интеллектуализация		
Реактивное образование		



Методика «Уровень социальной фрустрированности»

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Ниже приведен ряд пунктов опросника, в каждом из которых необходимо отметить по 5-балльной системе уровень удовлетворённости различными сферами социального функционирования в настоящий момент. Поставьте выбранный вами балл в соответствующей клетке бланка напротив каждого пункта.

Долго не раздумывайте. Ваши ответы будут обрабатываться с помощью компьютера и анализироваться в совокупности с другими данными. Это необходимо для поиска наиболее эффективных путей профилактики нарушений здоровья.

№	Пункты	удовле- творен полно- стью	скорее удовле- творен	трудно сказать	скорее неудо- вле- творен	совер- шенное удов- летворен
		1	2	3	4	5
1.	Удовлетворённость взаимоотношениями с женой (мужем)					
2.	Удовлетворённость взаимоотношениями с родителями					
3.	Удовлетворённость взаимоотношениями с детьми					
4.	Удовлетворённость взаимоотношениями с родственниками					
5.	Удовлетворённость взаимоотношениями с друзьями					
6.	Удовлетворённость взаимоотношениями с противоположным полом					

№	Пункты	удовле- творен полно- стью	скорее удовле- творен	трудно сказать	скорее неудо- вле- творен	совер- шенноне удов- летворен
		1	2	3	4	5
7.	Удовлетворённость взаимоотношениями с коллегами по работе					
8.	Удовлетворенность взаимоотношениями с администрацией по работе					
9.	Удовлетворенность своим образованием					
10.	Удовлетворённость уровнем профессиональной подготовки					
11.	Удовлетворенность сферой профессиональной деятельности					
12.	Удовлетворённость работой в целом					
13.	Удовлетворенность материальным положением					
14.	Удовлетворённость жилищно-бытовыми условиями					
15.	Удовлетворённость проведением свободного времени					
16.	Удовлетворённость своим положением в обществе					
17.	Удовлетворённость своим физическим состоянием					
18.	Удовлетворённость своим психоэмоциональным состоянием					

№	Пункты	удовле- творен полно- стью	скорее удовле- творен	трудно сказать	скорее неудо- вле- творен	совер- шенное удов- летворен
		1	2	3	4	5
19.	Удовлетворённость своей работоспособностью					
20.	Удовлетворенность своим образом жизни в целом					

ГЛАВА 8 ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ ЗНАЧИМЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНСТРУКТОВ

8.1 Торонтская алекситимическая шкала (TAS)

Торонтская алекситимическая шкала состоит из 26 утверждений. Испытуемый оценивает себя по каждому утверждению в соответствии с 5 градациями ответа.

Обработка и интерпретация полученных данных

Обработка данных бланка исследования с помощью TAS заключается в суммировании полученных баллов. При этом ответы на пункты 1, 5, 6, 11, 12, 13, 15, 16, 21, 24 считаются в обратных значениях. Это сделано с целью предупреждения влияния установочных реакций на валидность результатов.

Интерпретация полученных результатов заключается в оценке суммарного балла. Если суммарная оценка составляет не более 62 баллов, это говорит об отсутствии признаков алекситимии. Диапазон 63-73 балла носит неопределенный промежуточный характер. Значения выше 73 баллов свидетельствуют о наличии алекситимических свойств: трудностей выражения и распознавания эмоций и чувств, неспособности к осознанию эмоциональной жизни и бедности эмоциональных копинг-ресурсов.

8.2 Томский опросник ригидности (ТОР)

Томский опросник психической ригидности предназначен для выявления психической ригидности как личностной черты, а также ее структурных компонентов.

ТОР состоит из 150 утверждений, которые касаются образа жизни, отношений, установок и деятельности. Структура опросника включает 7 шкал.

Шкала «общей ригидности» («симптомокомплекс ригидности» - СКР) оценивает общие проявления ригидности в поведении. Данная шкала содержит субшкалу **«актуальной ригидности»**, отражающую уровень ригидности в буквальном

смысле как неспособность к изменению. При высоких значениях шкалы отмечается неспособность к изменениям, педантизм, ананкастность.

Шкала «сензитивной ригидности» (СР) отражает эмоциональные реакции испытуемого на новое и на изменения ситуационных условий. При высоких значениях – тревога перед изменениями, страх нового.

Шкала «установочной ригидности» (УР) оценивает установку испытуемого на принятие нового и необходимость изменений. При высоких значениях – неприятие нового, неспособность к изменению своих взглядов, установок, поведения.

Шкала «ригидности как состояния» (РСО) оценивает, насколько испытуемый склонен к ригидности. При высоких значениях – склонность к ригидности в ситуации стресса, дискомфорта. В обычном состоянии ригидность может не проявляться.

Шкала «преморбидной ригидности» (ПМР) выявляет случаи ригидного поведения в прошлом испытуемого. Высокие значения – в молодом возрасте трудности адаптации к новым ситуациям.

Шкала «реальности» (ШР) является контрольной и показывает, чем руководствуется испытуемый при ответах – собственным опытом или предположениями. Высокие значения говорят в пользу предположений и снижают валидность исследования.

Шкала «лжи» (ШЛ) создана из пунктов опросника Г. Айзенка с целью оценки достоверности результатов исследования.

Обработка и интерпретация результатов исследования

1. Суммировать оценки ключевых ответов по каждой шкале. Ключи к шкалам представлены в таблицах 8.1–8.7.

2. Определить уровень выраженности ригидности в каждой шкале в соответствии с критериями (табл. 8.8).

Оценка шкалы «реальности» – снижение достоверности результатов при значениях более 34 баллов.

Оценка шкалы «лжи» – снижение достоверности результатов при значениях более 18 баллов.

Таблица 8.1 – Ключи к шкале «общей ригидности» (СКР)

№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
1.	0	1	3	4	62.	0	1	3	4
4.	4	3	1	0	65.	0	1	3	4
5.	0	1	3	4	67.	4	3	1	0
8.	0	1	3	4	68.	0	1	3	4
9.	0	1	3	4	69.	0	1	3	4
13.	4	3	1	0	71.	4	3	1	0
16.	4	3	1	0	74.	4	3	1	0
19.	4	3	1	0	76.	4	3	1	0
22.	0	1	3	4	77.	4	3	1	0
23.	4	3	1	0	79.	4	3	1	0
26.	4	3	1	0	85.	4	3	1	0
27.	4	3	1	0	86.	4	3	1	0
28.	4	3	1	0	87.	0	1	3	4
29.	4	3	1	0	88.	4	3	1	0
31.	4	3	1	0	89.	4	3	1	0
34.	0	1	3	4	90.	4	3	1	0
35.	4	3	1	0	92.	4	3	1	0
36.	0	1	3	4	94.	4	3	1	0
38.	0	1	3	4	95.	4	3	1	0
39.	0	1	3	4	97.	4	3	1	0
40.	0	1	3	4	98.	0	1	3	4
46.	0	1	3	4	103.	0	1	3	4
47.	4	3	1	0	106.	4	3	1	0
49.	0	1	3	4	107.	4	3	1	0
50.	0	1	3	4	108.	0	1	3	4
53.	4	3	1	0	109.	4	3	1	0
54.	4	3	1	0	110.	4	3	1	0
56.	4	3	1	0	112.	4	3	1	0
57.	0	1	3	4	113.	4	3	1	0
60.	0	1	3	4	115.	4	3	1	0
					116.	0	1	3	4

Таблица 8.2 – Ключи к шкалам «актуальной ригидности» и «установочной ригидности» (УР)

Актуальная ригидность					Установочная ригидность				
№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
1.	0	1	3	4	17.	0	1	3	4
9.	0	1	3	4	119.	4	3	1	0
13.	4	3	1	0	121.	4	3	1	0
19.	4	3	1	0	123.	4	3	1	0
23.	4	3	1	0	125.	0	1	3	4
28.	4	3	1	0	127.	0	1	3	4
35.	4	3	1	0	129.	4	3	1	0
40.	0	1	3	4	131.	4	3	1	0
50.	0	1	3	4	133.	0	1	3	4
57.	0	1	3	4	135.	4	3	1	0
65.	0	1	3	4	137.	4	3	1	0
68.	0	1	3	4	139.	4	3	1	0
71.	4	3	1	0	141.	4	3	1	0
87.	0	1	3	4	143.	4	3	1	0
107.	4	3	1	0	145.	0	1	3	4
109.	4	3	1	0	147.	0	1	3	4
116.	0	1	3	4	149.	4	3	1	0

Таблица 8.3 – Ключи к шкале «сензитивной ригидности» (СР)

№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
2.	0	1	3	4
10.	4	3	1	0
14.	4	3	1	0
24.	4	3	1	0
24.	4	3	1	0
30.	4	3	1	0
43.	4	3	1	0
52.	4	3	1	0
59.	4	3	1	0
63.	0	1	3	4
73.	4	3	1	0
82.	4	3	1	0
84.	4	3	1	0

№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
93.	4	3	1	0
96.	0	1	3	4
101.	4	3	1	0
102.	0	1	3	4
114.	4	3	1	0

Таблица 8.4 – Ключи к шкале «ригидность как состояние» (PCO)

№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
18.	4	3	1	0
37.	4	3	1	0
48.	4	3	1	0
80.	4	3	1	0
81.	4	3	1	0
100.	4	3	1	0

Таблица 8.5 – Ключи к шкале «преморбидная ригидность» (ПР)

№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
3.	4	3	1	0
7.	4	3	1	0
11.	0	1	3	4
15.	0	1	3	4
21.	4	3	1	0
25.	4	3	1	0
32.	0	1	3	4
45.	0	1	3	4
55.	4	3	1	0
61.	4	3	1	0
66.	0	1	3	4
70.	0	1	3	4
75.	4	3	1	0
78.	0	1	3	4
83.	4	3	1	0
91.	4	3	1	0
99.	0	1	3	4
104.	4	3	1	0
105.	4	3	1	0
111.	4	3	1	0

Таблица 8.6 –Ключи к шкале «лжи» (ШЛ)

№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
12.	4	3	1	0
17.	4	3	1	0
33.	4	3	1	0
41.	4	3	1	0
42.	0	1	3	4
44.	0	1	3	4
51.	0	1	3	4
58.	0	1	3	4
64.	0	1	3	4

Таблица 8.7 – Ключи к шкале «реальности» (ШР)

№ пункта	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
118.	0	1	3	4
120.	0	1	3	4
122.	0	1	3	4
124.	0	1	3	4
126.	0	1	3	4
128.	0	1	3	4
130.	0	1	3	4
132.	0	1	3	4
134.	0	1	3	4
136.	0	1	3	4
138.	0	1	3	4
140.	0	1	3	4
142.	0	1	3	4
144.	0	1	3	4
146.	0	1	3	4
148.	0	1	3	4
150.	0	1	3	4

Таблица 8.8 – Критерии оценки уровня выраженности ригидности

Шкала	Низкая ригидность	Умеренная ригидность	Высокая ригидность	Очень высокая ригидность
Общая ригидность	0-62	63-124	125-186	187-248
Актуальная ригидность	0-18	19-36	37-54	55-72
Сенситивная ригидность	0-19	20-38	39-57	58-76
Установочная ригидность	0-17	18-34	35-51	52-68
Ригидность как состояние	0-6	7-12	13-18	19-24
Преморбидная ригидность	0-20	21-40	41-60	61-80

3. В соответствии с определенным уровнем выраженности ригидности определить индивидуальные особенности проявлений ригидности психологического функционирования испытуемого.

8.3 Методика для определения уровня субъективного контроля (УСК)

Данная методика представляет собой модифицированный и адаптированный вариант оригинальной шкалы Дж. Роттера и предназначена для оценки локуса контроля, который в формате данной методики называется как «уровень субъективного контроля».

Опросник УСК состоит из 44 утверждений, которые сгруппированы в 7 шкал.

Методика имеет следующие конструктивные особенности:

- половина пунктов опросника сформулирована так, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным локусом контроля, на остальные пункты положительный ответ предоставят испытуемые с экстернальным УСК;

- равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации;
- равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лицах.

Данные конструктивные особенности призваны обеспечить большую достоверность результатов исследования.

Психологическое содержание шкал УСК

Шкала общей интернальности (Ио) – отражает общий уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями.

Высокие показатели: высокий уровень интернального контроля над любыми значимыми ситуациями; субъект считает, что большинство важных событий в его жизни являются результатами его собственных действий; он может управлять событиями, чувствует свою собственную ответственность за жизненные события и их исходы.

Низкие показатели: низкий уровень субъективного контроля, экстернальный локус контроля; индивидуум не видит связи между жизненными событиями и результатами своих действий, воспринимает события и ситуации как неконтролируемые; считает, что все происходящее с ним является результатом случайности, обстоятельств, действий других людей.

Шкала интернальности в области достижений (Ид) – направлена на оценку уровня контроля над эмоционально позитивными событиями в жизни испытуемого.

Высокие показатели: высокий уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями; считает, что самостоятельно достиг всех позитивных результатов в жизни, чувствует себя способным и дальше успешно добиваться поставленных целей.

Низкие показатели: приписывание своих успехов и достижений внешним обстоятельствам, случайному везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Шкала интернальности в области неудач (Ин) – оценивает уровень субъективного контроля над эмоционально негативными событиями и ситуациями.

Высокие показатели: высокий уровень критичности к себе в ситуациях неудач и неприятностей.

Низкие показатели: снятие ответственности с себя за неудачи в жизни, объяснение их обстоятельствами, случайность, перекладывание ответственности за неудачи на других.

Шкала интернальности в области семейных отношений (Ис) – измеряет уровень субъективного контроля в семейной жизни.

Высокие показатели: берет на себя ответственность за события в семье и семейные отношения, обеспечивает контроль над семейной жизнью.

Низкие показатели: снимает с себя ответственность за происходящее в семье, не контролирует события в семейной жизни, склонен полагаться на обстоятельства и ответственность членов семьи в событиях в семье.

Шкала интернальности в производственных отношениях (Ип) – отражает уровень субъективного контроля в профессиональной сфере испытуемого.

Высокие показатели: считает собственные действия важным фактором профессиональной деятельности, стремится обеспечить контроль над всеми аспектами в работе.

Низкие показатели: в работе придает основное значение внешним обстоятельствам, действиям коллег, администрации, случайности, занимает пассивную профессиональную позицию.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им) – оценивает уровень субъективного контроля в межличностных ситуациях.

Высокие показатели: считает себя ответственным за формирование межличностных отношений, стремится обеспечить контроль над отношениями.

Низкие показатели: не обеспечивает контроль над межличностными отношениями, связывает межличностные события с обстоятельствами, случайностью, поведением других, но не с собственными действиями.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из) – отражает уровень субъективного контроля в ситуациях и событиях, связанных с нарушением и поддержанием здоровья, лечением заболеваний и т.п.

Высокие показатели: считает себя ответственным за свое здоровье, стремится обеспечить контроль над своим здоровьем, связывает проблемы со здоровьем с результатами своих действий.

Низкие показатели: считает болезнь и здоровье результатом случая и сложившихся обстоятельств, не связывает состояние своего здоровья с результатами своих действий, считает болезнь неконтролируемой ситуацией, во всем полагается на действия других людей.

Обработка и интерпретация результатов исследования

Обработка данных исследования включает следующие этапы.

1. В соответствии с ключом (табл.8.9) суммируются полученные баллы по каждой шкале. Важно: баллы за ответы на вопросы со знаком «+» суммируются со своим знаком, а на вопросы со знаком «-» складываются обратным знаком.

2. Суммарные «сырые» оценки переводятся в стандартные оценки – стэны (табл.8.10).

3. Результаты представляются в виде профильного графика. На вертикальной оси откладываются стэны, на горизонтальной – шкалы.

Интерпретация результатов исследования складывается из следующих шагов.

1. Определение общей направленности профиля. Какой характер имеют большинство шкал: интернальный или экстернальный?

Таблица 8.9 –Ключи к опроснику УСК

Шкала	«+»	«-»
Ио	2; 4; 11; 12; 13; 15; 16; 17; 19; 20; 22; 25; 27; 29; 31; 32; 34; 36; 37; 39; 42; 44	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43
Ид	12; 15; 27; 32; 36; 37	1; 5; 6; 14; 26; 43
Ин	2; 4; 20; 31; 42; 44	7; 24; 33; 38; 40; 41
Ис	2; 16; 20; 32; 37	7; 14; 26; 28; 41
Ип	19; 22; 25; 31; 42	1; 9; 10; 24; 30
Им	4; 27	6; 38
Из	13; 34	3; 23

Таблица 8.10 –Таблица перевода «сырых» оценок в стандартные стэны

Стэны	«Сырые» баллы													
	И _о		И _д		И _н		И _с		И _п		И _м		И _з	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	0	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

Критерии оценки уровня выраженности свойства по шкале стэнов:

- 0-3 – низкий;
- 4-7 – средний;

- 8-10 – высокий.

Низкие показатели свидетельствуют о преобладании экстернальности, высокие – интернальности.

2. Определение особенностей УСК в отдельных сферах жизни.

3. Оценка индивидуальных особенностей конфигурации локусов контроля в разных сферах жизни.

8.4 Опросник «Тип поведенческой активности» (ТПА)

Методика «Тип поведенческой активности» представляет собой модифицированный и адаптированный вариант аналогичного опросника К. Дженкинса.

ТПА состоит из 61 утверждения. Испытуемому предлагается оценить себя, выбрав ответ из 2-5 предложенных вариантов. Каждый из ответов оценивается определенным баллом. Сумма набранных баллов определяет тип поведения, присущий данному субъекту.

Выделено 5 типологических видов поведения.

Выраженная поведенческая активность типа А:

- гиперактивное, нетерпеливое, импульсивное поведение;
- чрезмерная потребность в деятельности, сверхвовлеченность в работу, неумение отвлечься от работы, расслабиться;
- нехватка времени для отдыха и развлечений;
- постоянное напряжение в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели;
- нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;
- низкая устойчивость к рутине, неумение и нежелание выполнять каждодневную, обстоятельную и однообразную работу;
- неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;

- холеричность, стремление делать все быстро;
- эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника;
- выраженная склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность;
- стремление к социальному доминированию.

Тенденция к поведенческой активности типа А (условно – тип А1):

- энергичность, асертивность, повышенная деловая активность;
- напористость, увлеченность работой, целеустремленность;
- дефицит времени отдыха может компенсироваться организованностью и динамизмом принятия решений;
- сангвинический темперамент;
- эмоционально насыщенная жизнь, честолюбивость, стремление к успеху и лидерству;
- умеренная неудовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;
- неустойчивость настроения и поведения в стрессовых ситуациях с сохранной способностью к контролю над поведением;
- конструктивная амбициозность.

Промежуточный (переходный) тип поведенческой активности – тип АБ:

- сбалансированность, неявная склонность к доминированию, уверенность, стабильная эмоциональность;
- сбалансированная деловая активность;
- способность занимать лидерскую позицию;
- относительная устойчивость к стрессовым ситуациям, стабильный контроль над поведением.

Тенденция к поведенческой активности типа – Б (условно – Б1):

- рациональность, осторожность, умеренная активность;
- неторопливость в делах и общении;

- гибкость смены видов деятельности;
- склонность к ананкастности и педантизму;
- эмоциональная стабильность и сдержанность;
- устойчивость к стрессовым ситуациям.

Выраженная поведенческая активность типа Б:

- неуверенность, склонность к сомнениям;
- пассивность;
- выраженная неторопливость, взвешенность и рациональность в работе и других сферах жизнедеятельности;
- преданность избранному делу, отсутствие стремления к смене работы;
- когнитивная торпидность, выраженная ананкастность;
- ригидность установок и поведения;
- относительная устойчивость к стрессовым ситуациям;
- склонность к депрессивному реагированию на длительные трудности.

Обработка и интерпретация результатов исследования

1. Оценить каждый ответ испытуемого соответствующим баллом по таблице ключей (табл. 8.11).

2. Сложить баллы ответов и получить суммарную оценку.

3. Определить тип поведенческой активности в соответствии с критериями:

- Поведенческая активность типа А – суммарная оценка не более 167 баллов.
- Тенденция к поведенческой активности типа А (А1) – диапазон 168-335 баллов.
- Промежуточный тип поведенческой активности (АБ) – диапазон 336-459 баллов.
- Тенденция к поведенческой активности типа Б (Б1) – диапазон 460-626 баллов.
- Поведенческая активность типа Б – 627 баллов и выше.

Таблица 8.11 – Ключи к опроснику «Тип поведенческой активности»

№ пункта	Баллы	№ пункта	Баллы
1	13, 7, 1	32	13, 7, 1
2	13, 7, 1	33	1, 5, 9, 13
3	1, 7, 1	34	1, 7, 13
4	1, 4, 7, 10, 13	35	13, 1
5	1, 7, 13	36	13, 7, 1
6	1, 13	37	1, 7, 13
7	13, 9, 5, 1	38	13, 7, 1
8	1, 7, 13	39	13, 7, 1
9	1, 7, 13	40	13, 1
10	1, 7, 13	41	13, 7, 1
11	1, 7, 13	42	1, 7, 13
12	1, 5, 7, 9, 13	43	1, 7, 13
13	13, 9, 5, 1	44	13, 7, 1
14	1, 7, 13	45	13, 7, 1
15	13, 7, 1	46	13, 9, 5, 1
16	13, 9, 5, 1	47	13, 1
17	1, 7, 13	48	13, 1
18	13, 7, 1	49	13, 7, 1
19	1, 5, 9, 13	50	13, 7, 1
20	1, 5, 9, 13	51	1, 7, 13
21	1, 5, 9, 13	52	1, 4, 7, 10, 13
22	13, 7, 1	53	1, 4, 7, 10, 13
23	1, 5, 9, 13	54	1, 4, 7, 10, 13
24	13, 9, 5, 1	55	1, 4, 7, 10, 13
25	1, 5, 9, 13	56	1, 4, 7, 10, 13
26	1, 5, 9, 13	57	1, 7, 13
27	13, 9, 5, 1	58	13, 7, 1
28	1, 5, 9, 13	59	1, 7, 13
29	1, 5, 9, 13	60	13, 10, 7, 4, 1
30	1, 5, 9, 13	61	1, 13
31	1, 5, 9, 13		

4. Описать установленный у испытуемого тип поведенческой активности в соответствии с характеристиками типов.

8.5 Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ)

Данный опросник разработан Э.Г. Эйдемиллером и В.В. Юстицкисом в двух вариантах: детском и подростковом. Оба варианта включают 103 вопроса, которые сгруппированы в 21 шкалу.

Цель АСВ состоит в выявлении психологических механизмов нарушений воспитания детей в семье. Методика дает возможность оценить два аспекта воспитательного процесса.

Первым является способ воспитания ребенка в семье. Оценке этого аспекта посвящены 11 шкал, относящиеся к нарушениям процесса воспитания:

- гиперпротекция
- гипопротекция
- потворствование
- игнорирование потребностей ребенка
- чрезмерность требований-обязанностей ребенка
- недостаточность требований-обязанностей ребенка
- чрезмерность требований-запретов
- недостаточность требований-запретов к ребенку
- строгость санкций (наказаний) за нарушение ребенком требований
- минимальность санкций, неустойчивость стиля воспитания.

Второй аспект состоит из причинных факторов имеющегося способа воспитания. Этот аспект раскрывается в остальных 9 шкалах. Данные шкалы касаются личностных проблем родителей, которые они решают за счет ребенка:

- расширение сферы родительских чувств
- предпочтение в подростке детских качеств
- воспитательная неуверенность родителя
- фобия утраты ребенка
- неразвитость родительских чувств
- проекция на ребенка собственных нежелательных качеств
- вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания

- предпочтение мужских качеств, предпочтение женских качеств.

Дополнительная двадцать первая шкала (асоциальных отношений) оценивает асоциальность отношений в семье.

Опросник АСВ заполняется родителями. Существует 2 варианта методики в зависимости от возраста детей:

- Опросник для родителей детей в возрасте 3–10 лет
- Опросник для родителей подростков в возрасте от 11 лет до 21 года.

Каждый родитель получает свой текст опросника и бланк регистрации ответов. Психолог, проводящий исследование, зачитывает инструкцию, убеждается, что родители ее правильно поняли. Он просит родителей заполнять опросник независимо друг от друга. После того как родители приступили к заполнению опросника, повторное инструктирование или пояснения проводить нежелательно.

Обработка результатов исследования

В бланке регистрации ответов номера ответов, относящиеся к одной шкале, расположены в основном в одной строке. Для 6 шкал таких строк две – вверху и внизу. К регистрационному бланку прилагается вспомогательная таблица сокращенных названий шкал и диагностических значений.

Заполненный регистрационный бланк сопоставляется с таблицей сокращенных названий таким образом, чтобы строки бланка и вспомогательной таблицы находились на одном уровне.

Сначала по каждой шкале необходимо подсчитать число обведенных в соответствующей строке номеров.

Если названия шкал подчеркнуты, то к количественной оценке необходимо прибавить дополнительное число баллов по этой шкале, которая находится в нижней части бланка и обозначена теми же буквами.

Если число баллов достигает или превышает диагностическое значение, то у обследуемого родителя диагностируется соответствующая особенность стиля воспитания.

Если обнаруживается несколько отклонений в воспитании, с помощью таблицы 8.12 определяется конкретный тип семейного воспитания, характерный для данного родителя.

Таблица 8.12 – Критерии оценки типа негармоничного семейного воспитания

Названия шкал	Устойчивые сочетания особенностей воспитательного процесса				
	Уровень протекции	Полнота удовлетворения потребностей	Степень предъявления требований	Степень запретов	Строгость санкций
	(Г+, Г-)	(У+, У-)	(Т+, Т-)	(З+, З-)	(С+, С-)
Потворствующая гиперпротекция	+	+	-	-	-
Доминирующая гиперпротекция	+	±	+	+	+
Повышенная моральная ответственность	+	-	+	+	+
Эмоциональное отвержение	-	-	+	+	+
Жестокое обращение	-	-	+	±	+
Гипопротекция	-	-	-	-	±

+ означает чрезмерную выраженность соответствующей черты воспитания;

- недостаточную выраженность;

± означает, что при данном типе воспитания возможны как чрезмерность, так и недостаточность или невыраженность.

Интерпретация результатов исследования

Интерпретация полученных результатов основана на понимании психологического содержания способов и типов семейного воспитания. В процессе интерпретации следует руководствоваться представленным ниже описанием шкал опросника.

Шкалы оценки типов негармоничного воспитания

Уровень протекции в процессе воспитания (шкалы Г+ и Г-)

Оценивает степень и объем усилий, внимания, времени, уделяемых родителями в процессе воспитания ребенка.

Выделяются два уровня протекции: чрезмерная (гиперпротекция) и недостаточная (гипопротекция).

Гиперпротекция (шкала Г+): родители уделяют ребенку чрезмерно много времени, сил и внимания. Воспитание занимает центральное место в жизни родителей.

Гипопротекция (шкала Г-): ребенком не занимаются, фактически на него не обращают внимания

Степень удовлетворения потребностей ребенка (шкалы У+ и У-)

Оценка меры, в которой деятельность родителей нацелена на удовлетворение потребностей ребенка. К ним относятся как материально-бытовые, так и духовные потребности. Среди последних особое место занимает потребность в общении с родителями, их любви и внимании. Это шкалу следует отличать от протекции. Речь идет не о времени и усилиях по воспитанию, а об удовлетворении потребностей.

Выделяют два типа отклонений в данной сфере: потворствование и игнорирование потребностей ребенка.

Потворствование (шкала У+): родители стремятся к максимальному и некритичному удовлетворению любых потребностей ребенка или подростка. Это приводит к избалованности ребенка. Любое его желание неукоснительно выполняется. Объяснения потворствования родители рационализируют.

Игнорирование потребностей ребенка (шкала У-): недостаточное удовлетворение потребностей ребенка, особенно его духовных и эмоциональных потребностей.

Количество и качество требований к ребенку в семье (шкалы Т+, Т- и З+, З-)

Требования к ребенку включают выполнение определенных обязанностей и запреты на определенные действия. В случае несоблюдения требований следует наказание ребенка.

Выделено 6 форм нарушений системы требований к ребенку (Т+, Т-; З+, З-; С+, С-).

Чрезмерность требований-обязанностей (шкала Т+): требования чрезмерны, не соответствуют возможностям ребенка; завышенные требования не способствуют полноценному развитию личности, повышают риск психотравматизации.

Недостаточность требований-обязанностей ребенка (шкала Т-): к ребенку предъявляется недостаточно требований по выполнению обычных повседневных обязанностей.

Чрезмерность требований-запретов (шкала З+): отмечается доминирующая гиперпротекция, когда ребенку предъявляется огромное количество требований, ограничивающих его свободу и самостоятельность; блокирование самостоятельных проявлений ребенка.

Недостаточность требований-запретов к ребенку (шкала З-): чрезмерная самостоятельность ребенка, зыбкость границ запретов, отсутствие спроса за проступки; поведение ребенка не регламентировано, он волен сам распоряжаться своим временем, не отчитывается перед родителями, самостоятельно выбирает круг общения и род занятий.

Чрезмерность санкций (шкала С+): соответствует типу «жесткое обращение», применение строгих наказаний даже за незначительные нарушения.

Минимальность санкций (шкала С-): эти родители предпочитают обходиться либо вовсе без наказаний, либо применяют их крайне редко. Они уповают на поощрения, сомневаются в результативности любых наказаний.

Неустойчивость стиля воспитания (шкала Н)

Оценивается степень неустойчивости сложившегося воспитательного процесса, подверженность переходам из одних крайностей в другие. Склонность к крайним колебаниям способствует формированию девиантного поведения.

Расширение сферы родительских чувств (шкала РРЧ)

Суть данного конструкта состоит в переносе на ребенка супружеских чувств. Проявляется при дефиците насыщения потребности в супружеских отношениях у родителей, чаще в неполных семьях и чаще у матерей. В отношении с ребенком, чаще противоположного пола, включаются завуалированные эротические элементы. Мать апеллирует к мужским качествам сына, ожидает от него сильной мужской привязанности. Такой стиль обуславливает потворствующую или доминирующую гиперпротекцию. Блокируется самостоятельность и автономность ребенка, ограничивается круг его социальных контактов.

Предпочтение в подростке детских качеств (шкала ПДК)

Родители игнорируют процесс взросления, воспринимают ребенка постоянно как «маленького». Воспитывают ребенка в модели потворствующей гиперпротекции, предрасполагая к задержке личностного развития и формированию психосоциального инфантилизма.

Воспитательная неуверенность родителя (шкала ВН)

Родители не способны контролировать поведение ребенка. Они подчинены его воле, уступают ему во всех его требованиях. Ребенок, чаще подросток манипулирует родителями, знает их «слабые места», имеет максимум прав в семье. Родители отличаются слабостью эго по отношению к ребенку, неуверенностью и нерешительностью в мерах его воспитания. Возможен страх перед действиями подростка, обуславливающий подчинение его власти. Ребенок растет в

атмосфере потворствующей гиперпротекции и(или) пониженных требований.

Фобия утраты ребенка (шкала ФУ)

Родители потворствуют желаниям ребенка, стремятся ему угодить даже в мелочах. Основное объяснение – в ранимости ребенка, слабости его здоровья. В основе потворствующей опекающей гиперпротекции – страх за здоровье ребенка.

Неразвитость родительских чувств (шкала НРЧ)

Избегание общения и взаимодействия с ребенком, отсутствие интереса к его жизни и интересам, эмоциональное отвержение ребенка. В результате формируется гипопротективный стиль воспитания с жестоким обращением. Возможна затяжная конфликтность с повышенными требованиями, чрезмерной «моральной ответственностью» и раздражительно-враждебным отношением.

Проекция на ребенка (подростка) собственных нежелательных качеств (шкала ПНК)

Родитель пытается увидеть в ребенке собственные вытесняемые негативные и асоциальные черты (алкоголизация, лень, асоциальность и т.д.). Возможно приписывание этих черт ребенку. Родитель всячески борется с этими качествами своего ребенка, тем самым «освобождая» себя от них. В результате формируется атмосфера жестокого обращения и эмоционального отвержения.

Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания (шкала ВК)

Родители конфликтуют по поводу воспитания ребенка. Формируется противоречивый стиль воспитания. Каждый родитель настойчиво следует своей полярной линии во взаимодействии с ребенком. Формируется противоречивый стиль воспитания. Как правило, конфликт по поводу воспитания является отражением скрытых более глубоких конфликтных отношений между супругами. Родителей интересует не столько благо ребенка, сколько правота собственной позиции.

Сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от его (ребенка) пола

Шкала предпочтения мужских качеств (ПМК)

Шкала предпочтения женских качеств (ПЖК)

Обусловливаемые нарушения воспитания – потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение.

Воспитание ребенка полностью диктуется его гендерной принадлежностью с поляризацией отношения к тому или иному полу. Родитель может крайне позитивно относиться к одному полу и крайне негативно – к противоположному. Данное поляризованное отношение он переносит на ребенка. Ребенок, имеющий желательный пол, воспитывается в атмосфере чрезмерного принятия и потворствования. При этом ему внушается отрицательное отношение к противоположному полу. Ребенок нежелательного пола отвергается или подвергается жестокому обращению.

Сочетания различных отклонений в воспитании

Выделены устойчивые сочетания типов воспитания, имеющие клиническое значение.

Потворствующая гиперпротекция (сочетание черт, отраженных в шкалах Г+, У+, при Т-, З-, С-): ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Данный тип воспитания предрасполагает к развитию демонстративных и гипертимных черт личности у подростка.

Доминирующая гиперпротекция (Г+, У±, Т±, З+, С±): ребенок находится в центре внимания семьи, родители отдают ему много сил и времени. В то же время он лишен самостоятельности, живет в атмосфере многочисленных ограничений и запретов. В случае гипертимного характера подростка запреты усиливают реакцию эмансипации и обуславливают острые аффективные реакции экстрапунитивного типа. В случае тревожно-мнительной, сенситивной, астенической акцентуаций характера усиливаются астенические черты.

Эмоциональное отвержение(Г-, У-, Т±, З±, С±): ребенок воспринимается как негативный объект, мешающий «нормальной» жизни. Родители формируют эмоциональную дистанцию с ребенком, игнорируют его эмоциональные потребности.

Жестокое обращение(Г-, У-, Т±, З±, С+): эмоциональное отвержение в сочетании с наказаниями в форме избиений, лишением удовольствий, неудовлетворением потребностей ребенка.

Гипопротекция (гипоопека – Г-, У-, Т-, З-, С+): ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются им и не контролируют его.

Шкалы, предназначенные для диагностики причин отклонений в семейном воспитании:

- «Расширение сферы родительских чувств» (шкала РРЧ)
- «Предпочтение в подростке детских качеств» (шкала ПДК)
- «Воспитательная неуверенность родителя» (шкала ВН)
- «Фобия утраты ребенка» (шкала ФУ)
- «Неразвитость родительских чувств» (шкала НРЧ)
- «Проекция на ребенка (подростка) собственных нежелательных качеств» (шкала ПНК)
- «Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания» (шкала ВК)
- «Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания» (шкала ВК)
- «Сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от его (ребенка) пола» (ПМК, ПЖК).

8.6 Опросник «Подростки о родителях» (ПоР)

Цель опросника состоит в изучении восприятия воспитательного поведения родителей детьми-подростками. ПоР включает 50 утверждений, описывающих особенности поведения родителей по отношению к подросткам. Испытуемый оценивает каждое утверждение, выбирая один ответ из трех вариантов.

Структура опросника включает пять шкал:

- «Позитивный интерес»(POZ)
- «Директивность» (DIR)
- «Враждебность» (HOS)
- «Автономность» (AUT)
- «Непоследовательность» (NED)

Кроме 5 основных шкал выделено два комплексных показателя:

- фактор близости (POZ/HOS)
- фактор критики (DIR/AUT)

Процедура проведения исследования

Вначале подростку объясняют цели и задачи исследования, после чего ему поочередно выдается два регистрационных бланка синструкцией и текстом опросника. Каждый бланк предназначен для заполнения опросника каждого из родителей. Для оценки матери все утверждения представлены в женском роде, для оценки отца – в мужском.

Бланки заполняются поочередно. Сначала заполняется бланк на одного родителя. После того как он будет сдан, выдается бланк для заполнения на другого родителя.

Обработка результатов

После заполнения подростком обоих регистрационных бланков полученные данные ответов заносятся в Таблицу шкальных оценок отдельно на мать и на отца (см. в разделе «Технические материалы в главе 8»). В данной таблице ответы располагаются в соответствии с ключами опросника. Суммируются «сырые» оценки по каждой шкале. Затем «сырые» оценки переводятся в стандартизованные оценки по таблицам с учетом возраста и пола подростка (таблицы из-за громоздкости в практикум не включены, они предоставляются студентам на практическом занятии).

Фактор близости (POZ/HOS) определяется как разность сырых оценок шкал «Позитивного интереса» (POZ) и «Враждебности» (HOS). Полученная оценка переводится в стандартную оценку.

Фактор критики (DIR/AUT) подсчитывается как арифметическая разность сырых оценок по шкалам «Директивности» (DIR) и «Автономности» (AUT). Полученная оценка затем переводится в стандартную оценку.

После перевода сырых оценок в стандартные результаты исследования представляются графически с вычерчиванием профиля оценок по шкалам. По вертикали откладываются стандартные оценки от 0 до 5, а по горизонтали – шкалы опросника. Профиль представляется на бланке под таблицей шкальных оценок.

Интерпретация результатов исследования

Сначала следует определить выраженность свойств, оцениваемых шкалами опросника.

Критерии оценки выраженности (в стандартных оценках):

1-2 балла – слабая выраженность;

3 балла – средняя выраженность;

4-5 баллов – значительная выраженность.

Затем необходимо сопоставить оцененные свойства и построить описание индивидуальных особенностей восприятия отца и матери подростком.

Ниже представлено психологическое содержание шкал опросника.

Оценка матери сыном

Шкала позитивного интереса

Критический подход материк подростку. Помощь и поддержка матери. Отрицание власти, подозрительности, тенденции к лидерству. Недостаточность обычных форм дружеского обращения с сыном, нормативных эмоциональных контактов. Стремление к повышенной опеке подростка как сильного, взрослого и самостоятельного.

Шкала директивности

Директивность матери по отношению к сыну воспринимается в навязывании чувства вины по отношению к ней, в связи с тем, что она всем жертвует ради сына и несет полную

ответственность за его жизнь. Насаждение матерью базовой зависимости ее социального образа от соответствия сына эталонным представлениям. При этом исключается любое поведение, которое не вписывается в установленные рамки. Подавление аутентичных и эмпатических способов взаимодействия.

Шкала враждебности

Агрессивность и чрезмерная строгость в отношении к сыну. Соперничество с матерью, борьба за самоутверждение. Эмоциональная холодность к сыну, маскируемая сдержанностью и скромностью. Подозрительность и критичность матери в отношениях. Декларирование положительных намерений и ответственности за сына.

Шкала автономности

Авторитаризм матери в семье, одержимость властью над сыном. Отсутствие восприятия подростка как личности с правом индивидуальных проявлений. Требование безусловного подчинения.

Шкала непоследовательности

Чередование полярных стилей взаимодействия: авторитаризма и покорности, доверия и подозрительности. Тенденция к экстремальным полярностям в отношениях с сыном.

Оценка отца сыном

Шкала позитивного интереса

Отсутствие грубой силы, стремления к безраздельной власти в обращении с сыном. Стремление к достижению расположения сына, уважения к отцу, без догматизма. Доверие в отношениях. Способность учитывать аргументы в точке зрения сына в решении вопросов.

Шкала директивности

Стремление к лидерству, завоевание авторитета отца, доминантный стиль взаимодействия. Власть над сыном

проявляется в контроле и своевременной коррекции поведения подростка, исключая деспотизм. Отец ясно показывает сыну, что ради его благополучия жертвует частью его собственной власти, при этом не просто покровительствует, а стремится решать все вопросы мирно.

Шкала враждебности

Нормативно жесткое воспитание сына, направленное на привитие общепринятых норм поведения. Чрезмерная ориентация на социально желательный образ сына. Предъявление повышенных требований. Социальный конформизм отца, зависимость его от мнения окружающих. Сухой педантизм в отношении сына. Постоянное недовольство действиями сына, принижение его достижений.

Шкала автономности

Формальное отношение к воспитанию сына. Эмоциональная холодность в общении. Авторитаризм и деспотичность. Игнорирование потребностей и интересов сына. Раздражение, если подросток своими вопросами «мешает» отцу заниматься собой.

Шкала непоследовательности

Непредсказуемость реакции отца на действия сына. Парадоксальность реагирования: суровые наказания за мелкие провинности и незначительные наказания за серьезные проступки.

Оценка матери дочерью

Шкала позитивного интереса

Положительное отношение к дочери, эмоциональное принятие ее, отношение к ней как к маленькому ребенку, требующему внимания, заботы, и помощи. Полное и безусловное принятие стороны дочери во всех вопросах. Потакание ее капризам.

Шкала директивности

Жесткий контроль со стороны матери, стремление подчинить дочь, подавить ее собственные взгляды. Строгость в обращении с дочерью, принижение ее статуса в семье.

Шкала враждебности

Подозрительность и дистанцирование в отношениях матери к детям.

Шкала автономности

Отрицание заботы и привязанности со стороны матери к дочери. Восприятие матери как снисходительной и нетребовательной, игнорирующей поведение дочери.

Шкала непоследовательности

Чередование полярных стилей взаимодействия: авторитаризма и покорности, доверия и подозрительности. Тенденция к экстремальным полярностям в отношениях с дочерью.

Оценка отца дочерью

Шкала позитивного интереса

Уверенность в том, что отцовская строгость, а внимание к дочери, теплота и открытость отношения является проявлением позитивного интереса. Отсутствие непредсказуемости и полярных колебаний в отношениях, стабильность теплых и дружеских отношений. Действие запретов только на фоне отцовской любви.

Шкала директивности

Авторитаризм отца, директивное наставление дочери на правильный путь в жизни. Стремление подчинить дочь общепринятым в обществе нормам поведения и жизни. Директивное формирование высокого морального образа «я» дочери.

Шкала враждебности

Чрезмерная требовательность к дочери, стремление к достижению идеала. Сочетание подавляющей зависимости и эмоционального отвержения.

Шкала автономности

Стремление отца к высокомерному лидерству, недоступность отца для взаимодействия с ним. Отгороженность отца от проблем и жизни семьи. Игнорирование отцом нужд, потребностей и интересов членов семьи.

Шкала непоследовательности

Непредсказуемость поведения отца в отношениях с дочерью. Колебания полярных стилей взаимодействия.

Фактор близости (POZ/HOS)

Высокие оценки: проявление теплых чувств к ребенку, принятие его.

Низкие оценки: эмоциональное отвержение ребенка.

Фактор критики (DIR/AUT)

Высокие оценки: высокая заинтересованность в ребенке в сочетании с тотальным контролем.

Низкие оценки: низкий интерес к ребенку в сочетании с безнадзорностью.

8.7 Опросник для изучения самооценки социальной значимости болезни

Данный опросник предназначен для определения субъективного восприятия степени влияния соматического заболевания на образ жизни пациента. Методика была создана А.И. Сердюком в 1994 г. на основании обследования внутренней картины болезни около 2 тысяч пациентов с психосоматическими и соматическими заболеваниями.

Опросник состоит из 10 пунктов, каждый из которых отражает мнение пациента о влиянии болезни на определенную сферу его жизни:

- ограничение ощущения силы и энергии
- ухудшение отношения в семье к заболевшему члену семьи
- ограничение удовольствий

- ухудшение отношения на работе к заболевшему
- ограничение свободного времени
- ограничение карьеры
- снижение физической привлекательности
- формирование чувства ущербности
- ограничение общения
- материальный ущерб.

Испытуемому предлагается оценить каждый пункт по 5-балльной шкале:

- наверняка нет – 1 балл
- скорее нет – 2 балла
- затрудняюсь ответить – 3 балла
- пожалуй, да – 4 балла
- безусловно, да – 5 баллов.

Обработка и интерпретация результатов исследования

Оценивается ответ испытуемого на каждый пункт опросника. Два последних варианта ответа отражают высокую или очень высокую значимость для данного пациента влияния болезни на ту или иную выделенную сферу его жизни. Полученные ответы отмечаются на диаграмме, состоящей из 10 векторов. Каждый вектор имеет 5 делений. Графическое представление данных позволяет более наглядно судить о степени социальной значимости заболевания для данного пациента в целом, а также о тех направлениях психотерапевтического воздействия с целью коррекции его внутренней картины болезни.

8.8 Методика исследования конфликтов

Методика исследования конфликтов представляет собой опросник, состоящий из 14 пунктов. Каждый пункт описывает определенный внутриличностный конфликт.

Испытуемый оценивает пункты по 5-ти градациям – от «совершенно неверно» до «совершенно верно». В ходе обработки и интерпретации оценивается степень выраженности каждого конфликта и общий уровень давления, которое оказывают конфликты на личность испытуемого.

Перечень внутриличностных конфликтов (конфликты пронумерованы в соответствии с порядком диагностических пунктов методики)

1. Конфликт между потребностями к независимости и получению помощи, опеки.
2. Конфликт между потребностями к доминированию и подчинению.
3. Конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости.
4. Конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи.
5. Конфликт или расхождение между уровнем притязаний и уровнем достижений.
6. Конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды.
7. Конфликт между нормами и сексуальными потребностями.
8. Конфликт между собственными поступками и нормами.
9. Конфликт между нормами и агрессивными тенденциями.
10. Конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями.
11. Конфликт между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования разных ролей.
12. Конфликт между уровнем притязания и возможностями.
13. Конфликт между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий.
14. Конфликт между сильной потребностью быть полноценным мужчиной (женщиной) и наличием эмоционально-сексуальных неудач.

Обработка и оценка результатов исследования

Суммируются оценки по каждому пункту. Затем суммарная оценка переводится в проценты от максимально возможной (60 баллов).

Интерпретация состоит из следующих этапов:

1. Определяется уровень выраженности общейвнутренней конфликтности.

Критерии оценки уровня выраженности:

- 0-20% – значительно низкий уровень
- 21-40% – низкий уровень
- 41 – 60% – средний уровень
- 61 – 80% – повышенный уровень
- 81-100 – значительно повышенный уровень.

2. Проводится контент-анализ отмеченных пунктов с целью выявления индивидуальных и наиболее выраженных внутриличностных конфликтов удачного испытуемого.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 8

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ К МЕТОДИКАМ, ОПИСАННЫМ В ГЛАВЕ 8 «ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ ЗНАЧИМЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНСТРУКТОВ»

1. Торонская алекситимическая шкала.
2. Томский опросник ригидности.
3. Методика для определения уровня субъективного контроля (УСК).
4. Опросник «Тип поведенческой активности». Бланк ответов к опроснику «Тип поведенческой активности».
5. Опросник «Анализ семейных взаимоотношений».
6. ВАРИАНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-10 ЛЕТ.
7. Опросник «Анализ семейных взаимоотношений».
8. ВАРИАНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ ДО 21 ГОДА.
9. Регистрационный бланк АСВ.
10. Вспомогательная таблица сокращенных названий шкал и диагностических значений к опроснику АСВ.
11. Опросник «Подростки о родителях».
12. Таблица шкальных оценок опросника ПоР.
13. Опросник для изучения самооценки социальной значимости болезни.
14. Методика исследования конфликтов.
15. Регистрационный бланк к методике исследования конфликтов.

Торонская алекситимическая шкала

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение:

Совершенно не согласен

Скорее не согласен

Ни то, ни другое

Скорее согласен

Совершенно согласен

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
1. Когда я плачу, я всегда знаю, почему	5	4	3	2	1
2. Мечты – это потеря времени	1	2	3	4	5
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым	1	2	3	4	5
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю	1	2	3	4	5
5. Я часто мечтаю о будущем	5	4	3	2	1
6. Мне кажется, что я так же легко способен заводить друзей, как и другие	5	4	3	2	1
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений	1	2	3	4	5
8. Мне трудно находить правильные слова для своих чувств	1	2	3	4	5

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам	1	2	3	4	5
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам	1	2	3	4	5
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит	5	4	3	2	1
12. Я способен с лёгкостью описать свои чувства	5	4	3	2	1
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать	5	4	3	2	1
14. Когда я расстроен, я не знаю, испуган ли я, печален или зол	1	2	3	4	5
15. Я часто даю волю воображению	5	4	3	2	1
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим	5	4	3	2	1
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моём теле	1	2	3	4	5
18. Я редко мечтаю	1	2	3	4	5

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
19. Я предпочитаю, чтобы всё шло само собой, чем понимать, почему всё произошло именно так	1	2	3	4	5
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне чёткое определение	1	2	3	4	5
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях	5	4	3	2	1
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям	1	2	3	4	5
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства	1	2	3	4	5
24. Следует искать более глубокое объяснение происходящему	5	4	3	2	1
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри	1	2	3	4	5
26. Я часто не знаю, почему сержусь	1	2	3	4	5

Томский опросник ригидности

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

На бланке ответов напишите, пожалуйста, вашу фамилию и инициалы в отведенном для этого месте, отметьте ваш пол, укажите возраст и дату заполнения.

В предлагаемом опроснике 150 утверждений. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое из них и отметьте в соответствующей клетке символом «х» ответ, исходя из представленных ниже критериев.

Ответ «нет» означает, что вы **АБСОЛЮТНО НЕ СОГЛАСНЫ** с данным утверждением.

Ответ «скорее нет» означает с некоторыми оговорками, что вы **НЕ СОГЛАСНЫ** с данным утверждением.

Ответ «скорее да» означает с некоторыми оговорками, что вы **СОГЛАСНЫ** с данным утверждением.

Ответ «Да» означает, что вы **АБСОЛЮТНО СОГЛАСНЫ** с данным утверждением.

Пожалуйста, помните, что здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Описывайте себя честно и выражайте свое мнение настолько возможно более точно.

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
1. Я легко привыкаю к новым условиям				
2. Я всегда радуюсь возможности попутешествовать				
3. Я с детства предпочитаю следовать своим привычкам и своему вкусу стараюсь не изменять				

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
4. Бывает, что у меня возникает ощущение обиды или досады				
5. Если факты против меня, я легко отказываюсь от своей точки зрения и выдвигаю новую гипотезу				
6. Я всегда переживаю, если приходится менять свои планы на полпути				
7. В детстве и юности мне было трудно отказываться даже от тех привычек, которые мне самому не нравились				
8. Иногда я меняю круг моих знакомых и друзей				
9. Я легко меняю привычный темп и ритм работы и жизни				
10. Я переживаю, если приходится изменять своему вкусу				
11. В детстве и юности я легко менял однажды принятое решение				
12. Все мои привычки хороши и желательны				
13. Я предпочитаю проводить отпуск в привычной обстановке				
14. Иногда я ловлю себя на мысли, что считаю совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари)				
15. Подростком я легко отказывался от привычного способа решения той или иной проблемы и искал новый				
16. Я сохраняю свой обычный ритм действий, даже если куда-то спешу, но знаю, что успею.				
17. Если я обещал что-то сделать, то всегда выполняю свое обещание, независимо от того, удобно это мне или нет				
18. Когда я утомлен, мне трудно что-либо изменить в своей жизни или работе				
19. Я предпочитаю решать свои проблемы привычным способом				
20. Я переживаю, если приходится менять свое отношение к людям				

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
21. В детстве я предпочитал ходить в школу одним и тем же привычным маршрутом и старался никогда его не менять				
22. Даже в самый последний момент я могу отказаться от давно задуманного				
23. Бывает, что я непроизвольно начинаю считать ступеньки, фонари, окна или какие-то другие предметы				
24. Я переживаю, если оказываюсь не в состоянии избавиться от страха, плохого настроения, эмоционального напряжения				
25. В детстве и юности я считал, что в оценке своего характера, способностей и возможностей не следует ориентироваться на мнение других				
26. Мне трудно заводить новые знакомства				
27. Мне трудно перейти от печали к радости				
28. Мне трудно изменить собственное мнение о себе, даже если оно не совпадает с мнением других				
29. Я долго переживаю события, которые касаются лично меня				
30. Я переживаю, если приходится менять однажды принятое решение				
31. В сходных ситуациях я испытываю одни и те же чувства				
32. В детстве и юности я легко менял свои планы на полпути				
33. Я всегда плачу за провоз багажа в общественном транспорте				
34. Я легко могу слушать одновременно двух рассказчиков				
35. Мне трудно менять свой привычный маршрут на работу				
36. Я могу одновременно читать и слушать				
37. Если я оказываюсь в стрессовой ситуации, мне трудно изменить что-либо в своей жизни				

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
38. Поговорка «за словом в карман не полезет» очень ко мне подходит				
39. Мне нравится быть не похожим на других				
40. Меня привлекают путешествия				
41. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу				
42. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь				
43. Необходимость изменить привычку, даже ту, которая мне совсем не нравится, вызывает у меня сильные душевные переживания				
44. Иногда у меня возникают мысли, которые я хотел бы скрыть от других				
45. В детстве и юности я легко мог изменить свое отношение к кому-либо				
46. Я обладаю способностью перевоплощаться				
47. Я всегда все делаю основательно и не спеша				
48. В состоянии подавленности и плохом настроении мне трудно что-либо изменить в своей жизни				
49. Подготовка к какой-либо деятельности занимает у меня очень мало времени				
50. Мне легко избавиться от привычек, которые мне не по душе				
51. Иногда я «выхожу из себя»				
52. Я переживаю, если мне приходится расставаться с привычными условиями жизни				
53. Когда я что-то делаю, мне трудно даже ненадолго отвлечься от этого занятия				
54. Но даже если я вынужден оторваться от этого занятия, оно никак не выходит у меня из головы				
55. С детства я привык к определенному режиму и очень неохотно его нарушаю				

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
56. После поездки на поезде, корабле или каком-то другом виде транспорта я еще некоторое время продолжаю слышать гудки, сигналы, ощущать движение				
57. Я легко меняю свои планы, если обстоятельства требуют этого				
58. Я иногда сплетничаю				
59. Я очень переживаю, когда приходится отвергать свою точку зрения и принимать чужую				
60. Меня сильно расстраивает необходимость в одно и то же время выполнять множество разных обязанностей и поручений				
61. В детстве и юности меня трудно было переубедить, даже если я был неправ				
62. Я могу легко и быстро осветить хорошо известный мне вопрос, даже если в данный момент сосредоточен на другой проблеме				
63. Я с радостью берусь за работу, которая требует новых и необычных решений				
64. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся				
65. Я легко избавляюсь от любых отрицательных переживаний (плохого настроения, беспокойства)				
66. В школе мне нравилось путешествовать: я получал много свежих впечатлений и постоянно оказывался в новых условиях				
67. Посмотрев фильм или став свидетелем трагического случая, я еще долго нахожусь под властью пережитого				
68. Я легко меняю однажды принятое решение, если этого требуют обстоятельства				
69. Я быстро забываю о своих неприятностях				
70. В детстве и юности я легко и быстро приспособивался к новым условиям жизни				

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
71. Мне трудно поменять работу или место жительства				
72. Я часто замечаю, что мне в голову приходят и тревожат какие-то незначимые для меня мысли				
73. Я плохо себя чувствую, если приходится отступать от своего привычного жизненного распорядка				
74. Когда я взволнован, чувство тревоги не покидает меня, несмотря на старание избавиться от него				
75. В детстве и юности мне было трудно менять свое мнение о чем-то или о ком-то, даже если оно противоречило реальным фактам				
76. Я лучше выполняю какую-либо работу, если мои мысли заняты только ей				
77. Мне трудно выполнять мою работу, если я оказываюсь в новой для меня обстановке				
78. В детстве и юности я легко приспособлялся к любым изменениям в моей жизни				
79. Если мне поручено несколько заданий, то сначала я выполняю одно из них и лишь после этого приступаю к следующему				
80. Если я испытываю страх, мне трудно изменить что-либо в своей жизни и деятельности				
81. Даже в обычных условиях я не склонен менять свой жизненный уклад				
82. Я переживаю, если найденный мною способ решения проблемы не приводит к положительному результату и нужно искать другой				
83. В детстве и юности я долго переживал уже прошедшие события				
84. Я переживаю, если моя гипотеза не подтверждается и необходимо искать другое объяснение				

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
85. Даже своим друзьям я не позволяю отвлекать меня от работы				
86. Мне не нравится, когда кто-то без предупреждения нарушает мой покой				
87. Я легко меняю свое отношение к людям				
88. Если я что-то запланировал, то постоянно думаю об этом, даже будучи уверен, что все предусмотрел				
89. Я считаю, что хорошо упорядоченный образ жизни вполне соответствует моему темпераменту				
90. Я всегда мысленно возвращаюсь к написанному и уже отправленному письму				
91. В детстве и юности я старался никогда не менять свой привычный жизненный темп и ритм				
92. Я тщательно планирую и организую свою работу				
93. Я переживаю, если мне приходится менять свой привычный маршрут на работу				
94. Считаю, что большинство вопросов имеют один верный ответ				
95. Я раздражаюсь, если что-то неожиданно нарушает мой обычный распорядок дня				
96. Непривычная обстановка не портит мне настроение				
97. Меня возмущают люди, упорно отказывающиеся признать свои ошибки				
98. Обычно мне интересно знать, чем заняты мои товарищи, даже если сам я загружен своей основной работой				
99. В детстве и юности я постоянно что-то изобретал и переделывал				
100. Мне трудно изменить что-либо в своей жизни, если я болею или вообще плохо себя чувствую				
101. Я часто замечаю, что никак не могу избавиться от навязчивой мысли или мелодии				

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
102. Мне нравится менять свой привычный темп жизни и деятельности				
103. Я легко перехожу от одного дела к другому				
104. Мне было трудно переключаться с одного экзамена на другой				
105. В детстве и юности у меня была привычка считать совершенно не нужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари), от которой я никак не мог избавиться				
106. Мне нравится работа, требующая внимания к мелким деталям				
107. Мне трудно изменить своему вкусу в еде, в одежде				
108. Я легко могу прервать уже начатую работу и сразу же приступить к выполнению другого задания				
109. Мне трудно поставить себя на место другого человека				
110. Я бываю так поглощен своей работой, что больше ни на что не обращаю внимания				
111. В детстве и юности я часто ловил себя на том, что много раз в течение дня возвращался к одной и той же мысли				
112. Я всегда методичен и систематичен в том, что делаю				
113. Я одеваюсь и раздеваюсь в определенном порядке				
114. Я сильно переживаю, если мне приходится менять самооценку				
115. Я всегда аккуратно следую своему рабочему распорядку				
116. Я легко меняю свой режим дня, если этого требуют обстоятельства				
117. Я считаю, что нужно избавляться от вредных привычек				
118. Мне уже приходилось менять однажды принятое решение				
119. Я считаю, что лучше всего проводить отпуск в «родных стенах», никуда не				

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
уезжая				
120. Мне уже приходилось менять свой привычный маршрут на работу				
121. Я считаю, что не следует менять однажды принятое решение				
122. Мне уже приходилось менять свои планы на полпути				
123. Я считаю, что лучше всего ходить на работу одной и той же дорогой				
124. Мне уже приходилось менять место жительства или работу				
125. Я считаю, что если гипотеза противоречит действительности, от нее следует отказаться				
126. Мне уже приходилось менять свое отношение к людям				
127. Я считаю, что иногда нужно ставить себя на место другого				
128. Случалось, что меня переубеждали, если я был не прав				
129. Считаю, что лучше всего работать в привычном темпе и ритме				
130. Мне уже приходилось приспособливаться к новым условиям				
131. Я считаю, что каждый человек вправе иметь свои предпочтения в одежде, в еде и не должен торопиться их менять				
132. Бывало, что я никак не мог избавиться от прошлых переживаний				
133. Считаю, что нужно уметь приспособливаться к новым условиям, если этого требуют обстоятельства				
134. Мне уже приходилось ставить себя на место другого человека				
135. Я считаю, что человеку очень трудно избавиться от прошлых переживаний				
136. Мне уже приходилось менять свои привычки в еде, одежде				
137. Я считаю, что не следует менять работу и жилище				

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
138. Мне уже приходилось отказываться от привычного способа решения проблемы и искать другой путь				
139. Считаю, что любую работу можно успешно выполнить привычным способом				
140. Мне уже приходилось менять свой обычный режим жизни и работы				
141. Я считаю, что нужно всегда соблюдать распорядок дня				
142. Мне уже приходилось менять свой привычный темп и ритм работы и жизни				
143. Считаю, что наилучший путь решения большинства проблем – единственный				
144. Бывало, что я настаивал на своей точке зрения, хотя факты свидетельствовали против меня.				
145. Я считаю, что «со стороны виднее», поэтому необходимо всегда учитывать мнение других.				
146. Мне уже приходилось вступать в конфликт с близкими мне людьми по поводу моего характера, способностей, поступков				
147. Я считаю, что стоит менять свои планы на полпути, если обстоятельства требуют этого				
148. Мне уже приходилось путешествовать, надолго уезжая от своего привычного места жительства				
149. Считаю, что стоит изменить свое отношение к человеку, если этого требуют обстоятельства				
150. Мне уже приходилось избавляться от вредных привычек				

Методика для определения уровня субъективного контроля (УСК)

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№ п/п	Утверждения	Оценка					
		+3	+2	+1	-1	-2	-3
1	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от личных способностей и усилий						
2	Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу						
3	Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь						
4	Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим						
5	Осуществление моих желаний часто зависит от везения						
6	Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей						
7	Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов						
8	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной						
9	Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность						
10	Мои отметки в школе больше зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий						

№ п/п	Утверждения	Оценка					
		+3	+2	+1	-1	-2	-3
11	Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их						
12	То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий						
13	Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства						
14	Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут						
15	То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими						
16	Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители						
17	Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни						
18	Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства						
19	Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности						
20	В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной						
21	Жизнь людей зависит от стечения обстоятельств						
22	Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать						
23	Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней						
24	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям						

№ п/п	Утверждения	Оценка					
		+3	+2	+1	-1	-2	-3
	добиться успеха в своем деле						
25	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают						
26	Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье						
27	Если очень захочу, я смогу расположить к себе любого						
28	На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными						
29	То, что со мной случается – дело моих рук						
30	Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе						
31	Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий						
32	Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу						
33	В неприятностях и неудачах, происходивших в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам						
34	Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать						
35	В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой						
36	Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения						
37	Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи						
38	Мне всегда было трудно понять,						

№ п/п	Утверждения	Оценка					
		+3	+2	+1	-1	-2	-3
	почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим						
39	Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу						
40	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания						
41	В семейной жизни бывают ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании						
42	Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя						
43	Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей						
44	Большинство неудач в моей жизни произошло от незнания или лени, и мало зависели от везения или невезения						

Опросник «Тип поведенческой активности»

Инструкция

Вам будет предъявлен ряд вопросов или утверждений, касающихся особенностей жизни, активности в делах и общении или поведения в эмоционально-напряженных ситуациях.

Внимательно прочитайте каждый вопрос (утверждение) и выберите в качестве ответа тот из вариантов, который в наибольшей степени соответствует вашим поведенческим характеристикам, и обведите кругом соответствующий порядковый номер (проставьте номер в соответствующей графе бланка для ответа).

Долго не раздумывайте, старайтесь отвечать искренне и быстро. Помните, правильных или неправильных ответов здесь не существует.

1. Бывает ли вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую:

- 1) никогда;
- 2) иногда;
- 3) почти всегда.

2. У вас такая работа, которая взбадривает (понукает, будоражит):

- 1) меньше, чем работа большинства людей;
- 2) примерно такая же, как работа большинства людей;
- 3) больше, чем работа большинства людей.

3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:

- 1) делами, требующими решения;
- 2) обыденными делами;
- 3) делами, которые вам скучны.

4. Одни люди живут спокойной, размеренной жизнью, жизнь других часто переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто вам приходится сталкиваться с такими событиями:

- 1) несколько раз в день;
- 2) примерно раз в день;
- 3) несколько раз в неделю;
- 4) раз в неделю;
- 5) раз в месяц или реже.

5. В случае если вас что-то сильно гнетет, давит, или люди слишком многого требуют от вас, то вы:

- 1) теряете аппетит и/или меньше едите;
- 2) едите чаще и/или больше обычного;
- 3) не замечаете никаких существенных изменений в аппетите.

6. В случае если вас что-то гнетет, давит или у вас есть неотложные заботы, то вы:

- 1) немедленно принимаете соответствующие меры;
- 2) тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.

7. Как быстро вы обычно едите:

- 1) обычно кончаю есть раньше других;
- 2) ем немного быстрее других;
- 3) с такой же скоростью, как и большинство людей;
- 4) ем медленнее, чем большинство людей.

8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что вы едите чересчур быстро:

- 1) да, часто;
- 2) да, раз или два;
- 3) нет, мне никто никогда этого не говорил.

9. Как часто вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете:

- 1) делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
- 2) делаю это только тогда, когда не хватает времени;
- 3) делаю это редко или никогда не делаю.

10. Когда вы слушаете кого-либо, и этот человек слишком долго не может закончить мысль, вы чувствуете желание поторопить его:

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) почти никогда.

11. Как часто вы действительно заканчиваете мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор:

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) почти никогда.

12. Как часто ваши близкие или друзья замечают, что вы невнимательны, если вам говорят о чем-либо слишком подробно:

- 1) раз в неделю или чаще;
- 2) несколько раз в месяц;
- 3) почти никогда;
- 4) никогда.

13. Если вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то как часто вы опаздываете:

- 1) иногда;
- 2) редко;
- 3) почти никогда;
- 4) никогда не опаздываю.

14. Бывает ли, что вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно:

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) редко или никогда.

15. Предположим, что вам надо с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т.п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут, то вы:

- 1) спокойно подождете;
- 2) будете прохаживаться в ожидании;
- 3) обычно у вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

16. Если вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине, то вы:

- 1) спокойно ждете своей очереди;
- 2) испытываете нетерпение, но не показываете этого;
- 3) чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
- 4) решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.

17. Если вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол), то вы:

- 1) напрягаете все силы для победы;
- 2) стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
- 3) играете скорее для удовольствия, чем серьезно.

18. Представьте, что вы и ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что вы думаете о соревновании в этой работе:

- 1) предпочитаю избегать этого;
- 2) принимаю потому, что это неизбежно;
- 3) получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.

19. Когда вы были моложе, большинство людей считали, что вы:

1) часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;

2) иногда стараетесь, и вам нравится быть во всем первым и лучшим;

3) обычно вам хорошо так как есть (обычно вы расслаблены);

4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

20. Чем, по вашему мнению, вы отличаетесь в настоящее время:

1) часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;

2) иногда стараетесь, и вам нравится во всем быть первым и лучшим;

3) обычно вам хорошо так как есть (обычно вы расслаблены);

4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

21. По мнению родных или друзей вы:

1) часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;

2) иногда стараетесь, и вам нравится быть во всем первым и лучшим;

3) обычно вам хорошо так как есть (обычно вы расслаблены);

4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

22. Как оценивают ваши родные или друзья вашу общую активность:

1) недостаточная активность, медлительность, надо быть активнее;

2) около среднего, всегда есть какое-то занятие;

3) сверхактивность, бьющая через край энергия.

23. Согласились бы знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно:

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

24. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы менее энергичны, чем большинство людей:

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

25. Согласились бы хорошо знающие вас люди с тем, что за короткое время вы способны выполнить большой объем работы:

- 1) абсолютно, да;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

26. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы легко сердитесь (раздражаетесь):

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

27. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы живете мирной и спокойной жизнью:

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

28. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы большинство дел делаете в спешке:

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет;

29. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вас радуют соревнования (соревнования) и вы очень стараетесь выиграть:

- 1) да, абсолютно;
- 2) возможно, да;
- 3) возможно, нет;
- 4) абсолютно, нет.

30. Какой характер был у вас, когда вы были моложе:

- 1) вспыльчивый, и с трудом поддающийся контролю;
- 2) вспыльчивый, но поддающийся контролю;
- 3) вполне уравновешенный (не было проблем);
- 4) почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

31. Каким вы представляете свой характер сегодня:

- 1) вспыльчивым, с трудом поддающимся контролю;
- 2) вспыльчивым, но поддающимся контролю;
- 3) вполне уравновешенным;
- 4) почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

32. Когда вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает вас, что вы обычно чувствуете при этом:

- 1) чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва работается лучше;
- 2) чувствую легкую досаду;
- 3) чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

33. Если повторяющиеся прерывания в работе действительно вас разозлили, то вы:

- 1) ответите резко;
- 2) ответите в спокойной форме;
- 3) попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить;
- 4) попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.

34. Как часто вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку:

- 1) ежедневно или чаще;
- 2) еженедельно;
- 3) ежемесячно или реже.

35. Работа, которую вы должны закончить к определенному сроку, как правило:

- 1) не вызывает напряжения, потому что она привычна, однообразна;
- 2) вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей.

36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы на службе и дома:

- 1) нет;
- 2) да, но только изредка;
- 3) да, весьма часто.

37. Качество работы, которую вы выполняете, к концу назначенного срока бывает:

- 1) лучше;
- 2) обычное;
- 3) хуже.

38. Бывает ли, что на работе вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое:

- 1) нет, никогда;
- 2) да, но не так часто;
- 3) да, постоянно.

39. Были бы вы удовлетворены возможностью оставаться на нынешней работе в последующие годы:

- 1) да;
- 2) нет, мне хотелось бы добиться большего;
- 3) конечно нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, иначе я буду очень расстроен.

40. Если бы вы могли выбирать, то что бы предпочли:

- 1) прибавку к заработной плате без продвижения в должности;
- 2) продвижение в должности без существенного повышения зарплаты.

41. К концу отпуска вы:

- 1) хотите продлить его еще на недельку-другую;
- 2) чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе;
- 3) хотите, чтобы отпуск кончился, и можно было вернуться к обычной работе.

42. Бывало ли так, что за последние три года вы брали меньше дней отпуска, чем положено:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) на моей работе это невозможно.

43. Бывает ли, что во время отпуска вы не можете перестать думать о работе:

- 1) да, часто;
- 2) да, иногда;
- 3) нет, никогда.

44. В последние три года Вы получали какие-либо поощрения на работе:

- 1) нет, никогда;
- 2) иногда;
- 3) да, часто.

45. Как часто вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой:

- 1) редко или никогда;
- 2) раз в неделю или реже;
- 3) почти постоянно.

46. Как часто вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время:

- 1) на моей работе это невозможно;
- 2) весьма редко;
- 3) иногда (реже, чем раз в неделю).

47. Вы обычно остаетесь дома, если у вас озноб или повышенная температура тела:

- 1) да;
- 2) нет.

48. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то:

- 1) некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернуться к вам;
- 2) продолжаете работать так же активно, несмотря на усталость.

49. Когда вы работаете в коллективе, то сотрудники ожидают, что вы будете руководить:

- 1) редко;
- 2) не чаще, чем от других;
- 3) чаще, чем от других.

50. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать):

- 1) никогда;
- 2) иногда;
- 3) часто.

51. Если кто-то поступает в отношении вас нечестно, вы:

- 1) прямо указываете ему на это;
- 2) находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств;
- 3) ничего не говорите об этом.

52. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, вы прилагаете:

- 1) гораздо больше усилий;
- 2) несколько больше усилий;
- 3) примерно столько же усилий;
- 4) немного меньше усилий;
- 5) гораздо меньше усилий.

53. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, вы чувствуете:

- 1) значительно большую ответственность;
- 2) несколько большую ответственность;
- 3) примерно такую же ответственность;
- 4) несколько меньшую ответственность;
- 5) значительно меньшую ответственность.

54. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, вы чувствуете необходимость торопиться:

- 1) гораздо больше;
- 2) несколько больше;
- 3) столько же;
- 4) несколько меньше;
- 5) гораздо меньше.

55. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, вы:

- 1) значительно более аккуратны;
- 2) несколько более аккуратны;
- 3) примерно в такой же степени аккуратны;
- 4) несколько менее аккуратны;
- 5) значительно менее аккуратны.

56. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, ваше отношение к ней:

- 1) гораздо более серьезное;
- 2) несколько более серьезное;
- 3) мало отличается от других;
- 4) несколько менее серьезное;
- 5) значительно менее серьезное.

57. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, сейчас вы работаете в течение недели:

- 1) больше часов;
- 2) примерно столько же;
- 3) меньше, чем раньше.

58. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа требует:

- 1) меньшей ответственности;
- 2) столько же ответственности;
- 3) большей ответственности;

59. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа пользуется:

- 1) большим престижем;
- 2) таким же престижем;
- 3) меньшим престижем.

60. Сколько разных работ вы сменили за последние 10 лет (учтите, пожалуйста, любые изменения в характере или месте работы):

- 1) изменений не было или были однажды;
- 2) две;
- 3) три;
- 4) четыре;
- 5) пять и больше.

61. За последние 10 лет вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени:

- 1) да;
- 2) нет.

Бланк ответов к опроснику «Тип поведенческой активности»

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№ пункта	№ ответа	№ пункта	№ ответа
1.		36	
2.		37	
3.		38	
4.		39	
5.		40	
6.		41	
7.		42	
8.		43	
9.		44	
10.		45	
11.		46	
12.		47	
13.		48	
14.		49	
15.		50	
16.		51	
17.		52	
18.		53	
19.		54	
20.		55	
21.		56	
22.		57	
23.		58	
24.		59	
25.		60	
26.		61	
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			

Опросник «Анализ семейных взаимоотношений»

ВАРИАНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-10 ЛЕТ

Инструкция

Уважаемый родитель! Предлагаемый вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в "Бланке для ответов".

Читайте по очереди утверждения опросника.

Если вы в общем согласны с ними, то на "Бланке для ответов" обведите кружком номер утверждения.

Если вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер в бланке.

Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше 5.

В опроснике нет "неправильных" или "правильных" утверждений. Отвечайте так, как вы сами думаете. Этим вы поможете психологу в работе с вами.

На утверждения, номера которых выделены в опроснике курсивом, отцы могут не отвечать.

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) – пообщаться, поиграть.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей по уходу за собой и поддержанию порядка, чем большинство детей его возраста.
6. Моего ребенка очень трудно заставить сделать что-нибудь, чего он не любит.

7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильно ли поступают их родители.
8. Мой сын (дочь) легко нарушает запреты.
9. Если хочешь, чтобы твой(я) сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал(а) бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые нередко выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой(я) муж (жена) не мешал(а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой ребенок.
23. Если игрушка ребенку нравится, я куплю ее, сколько бы она ни стоила.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) играть.

29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. Мы с ребенком понимаем друг друга лучше, чем мы с супругом.
33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым.
34. Если ребенок упрямится из-за плохого самочувствия, лучше сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок растет слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть недостатки, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз приходилось пропускать родительские собрания.
43. Стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был обеспечен лучше, чем другие дети.
44. Если побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне часто приходилось давать моему сыну (дочери) трудные для его (ее) возраста поручения.
46. Мой ребенок никогда не убирает за собой игрушки.
47. Главное, чему родители могут научить своих детей – это слушаться.
48. Мой ребенок сам решает, сколько, чего и когда ему есть.

49. Чем строже родители относятся к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я – мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он(а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).
59. Мужчина хуже умеет понимать чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже может понять чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось и приходится отказываться.
62. Родители, которые слишком много суеются вокруг своих детей, вызывают у меня раздражение.
63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) больше надо.
65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Если мой ребенок не спит, когда ему положено, я не настаиваю.

69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим детям.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, очень суровы.
72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.
73. Мне нравятся маленькие дети, поэтому не хотел(а) бы, чтобы он(а) слишком быстро вырослел(а).
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходится ему (ей) многое позволять.
76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.
77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное средство – это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.
82. Так повелось, что о ребенке я вспоминаю, если он что-нибудь натворил или с ним что-нибудь случилось.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он (она) хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Стараюсь как можно раньше приучить ребенка помогать по дому.
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят старшие.
88. В нашей семье так принято, что ребенок делает, что хочет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.

90. Многие недостатки в поведении моего ребенка пройдут сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, мы опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы моложе, то наверняка бы в него влюбилась.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына(дочери) виноват(а) я сам(а), потому, что не умел(а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям наш(а) сын (дочь) остался (осталась) жить.
96. Нередко я завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он(а) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что я говорю сыну (дочери) одно, а муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) для меня – закон.
104. Мой сын очень любит спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел бы на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей – маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.

113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше всего интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку «нет».
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства других детей.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего времени сын (дочь) проводит вне дома – в яслях, детском саду, у родственников.
121. У моего сына (дочери) вполне хватает времени на игры и развлечения.
122. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему времени, произошло только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Я не могу вспомнить, когда в последний раз отказал(а) своему ребенку в покупке какой-нибудь вещи (мороженое, конфеты, «пепси» и т. д.).
128. Мой сын говорил мне: «Вырасту, женюсь на тебе, мама».
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

Опросник «Анализ семейных взаимоотношений»

ВАРИАНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ ДО 21 ГОДА

Инструкция

Уважаемый родитель! Предлагаемый вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в "Бланке для ответов".

Читайте по очереди утверждения опросника.

Если вы в общем согласны с ними, то на "Бланке для ответов" обведите кружком номер утверждения.

Если вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер в бланке.

Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше 5.

В опроснике нет "неправильных" или "правильных" утверждений. Отвечайте так, как вы сами думаете. Этим вы поможете психологу в работе с вами.

На утверждения, номера которых выделены в опроснике курсивом, отцы могут не отвечать.

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) чем-нибудь интересным – куда-нибудь пойти вместе, о чем-нибудь подольше поговорить.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которых не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей, чем большинство

- его товарищей.
6. Моего сына (дочь) очень трудно заставить что-нибудь сделать по дому.
 7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильны ли взгляды их родителей.
 8. Мой сын (дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
 9. Если хочешь, чтобы твой сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
 10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
 11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал(а) бы.
 12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем супруга.
 13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
 14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
 15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
 16. Общение с детьми в общем-то утомительное дело.
 17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
 18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (жена) не мешал(а) бы мне.
 19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
 20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
 21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
 22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой сын (дочь).
 23. Стараюсь купить своему сыну (дочери) такую одежду, какую он (она) сам(а) хочет, даже если она дорогая.
 24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
 25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
 26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
 27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы

- дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) общаться.
 29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
 30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
 31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
 32. Мы с сыном понимаем друг друга лучше, чем мы с мужем.
 33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым.
 34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, лучше всего сделать так, как он хочет.
 35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.
 36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
 37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
 38. Нередко бывает, что когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
 39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
 40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
 41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
 42. Мне много раз приходилось пропускать родительские собрания.
 43. Стараюсь купить ему (ей) все то, что он (она) хочет, даже если это стоит дорого.
 44. Если подольше побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
 45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.
 46. На моего сына (дочь) нельзя положиться в серьезном деле.
 47. Главное, чему родители могут научить своих детей – это

- слушаться.
48. Мой сын (дочь) сам(а) решает, курить ему (ей) или нет.
 49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
 50. По характеру я – мягкий человек.
 51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он (она) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
 52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет, и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.
 53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
 54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
 55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
 56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
 57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
 58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).
 59. Мужчина хуже умеет понимать чувства другого человека, чем женщина.
 60. Женщина хуже может понять чувства другого человека, чем мужчина.
 61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.
 62. Бывало, что я не узнавал(а) о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел(а) дневник.
 63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
 64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) больше надо.
 65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
 66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.
 67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
 68. Мой сын (дочь) сам(а) решает, на что ему (ей) тратить свои

- деньги.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим детям.
 70. От наказаний мало проку.
 71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, очень суровы.
 72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.
 73. Когда мой сын (дочь) был маленький, он (она) мне нравился больше, чем теперь.
 74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
 75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходилось в детстве многое позволять ему (ей).
 76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.
 77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное средство – это строгие постоянные наказания.
 78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
 79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
 80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
 81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.
 82. Нередко мне приходится (или приходилось) подписываться в дневнике за несколько недель сразу.
 83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он (она) хочет.
 84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
 85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома, на работе).
 86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
 87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят старшие.
 88. Выходя из дома, мой сын (дочь) редко говорит, куда он (она) идет.

89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего сына (дочери) прошли сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, мы опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был бы моим сыном, а я была бы моложе, то я наверняка в него влюбилась.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а)я сам(а), потому что не сумел(а) его (ее) воспитать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался (осталась) жить.
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он (она) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю сыну (дочери) одно, а муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) для меня – закон.
104. Когда мой сын был маленьким, он очень любил спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел (пошла) бы на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей – маленькие эгоисты. Они совсем не

- думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
 114. Когда все благополучно, я меньше всего интересуюсь делами сына (дочери).
 115. Мне очень трудно сказать своему ребенку «нет».
 116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
 117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства его (ее) сверстников.
 118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
 119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
 120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.
 121. У моего сына (дочери) очень много времени на развлечения.
 122. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.
 123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
 124. Нередко думаю, что слишком рано женился (вышла замуж).
 125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему моменту (в учебе, в работе или в чем-либо другом), он добился только благодаря моей постоянной помощи.
 126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
 127. Кончив уроки (или придя домой с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему (ей) нравится.
 128. Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.
 129. Мой сын (дочь) часто болеет.
 130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

Регистрационный бланк АСВ

Ф. И. О. _____

Фамилия и имя сына (дочери) Сколько ему (ей) лет? _____

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель) _____

Номера вопросов и ответы				
1		21		41
2		22		42
3		23		43
4		24		44
5		25		45
6		26		46
7		27		47
8		28		48
9		29		49
10		30		50
11		31		51
12		32		52
13		33		53
14		34		54
15		35		55
16		36		56
17		37		57
18		38		58
19		39		59
20		40		60
101		107		113
102		108		114
103		109		115
104		110		116
105		111		117
106		112		118

**Вспомогательная таблица сокращенных названий шкал и
диагностических значений опроснику АСВ**

Названия шкал	Диагностические значения
Г+	7
Г-	8
У+	8
У-	4
Т+	4
Т-	4
З+	4
З-	3
С+	4
С-	4
Н	5
РРЧ	6
ПДК	4
ВН	5
ФУ	6
НРЧ	7
ПНК	4
ВК	4
ПЖК	4
ПМК	4
Г+	
Г-	
У+	
РРЧ	
ФУ	
НРЧ	

Опросник «Подростки о родителях»

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

Инструкция

Просим вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных положений более всего характерны для вашего родителя. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них.

Если вы считаете, что утверждение полностью соответствует воспитательным принципам вашего родителя, обведите кружком цифру «2».

Если вы считаете, что данное высказывание частично подходит для вашего родителя, обведите цифру «1».

Если же, по вашему мнению, утверждение не относится к вашему родителю, обведите цифру «0».

№	Мой родитель	Да	Частично	Нет
1	Очень часто улыбается мне.	2	1	0
2	Категорически требует, чтобы я усвоил, что я могу делать, что нет	2	1	0
3	Обладает недостаточной терпеливостью в отношении меня	2	1	0
4	Когда я ухожу, сама решает, когда я должен вернуться	2	1	0
5	Всегда быстро забывает то, что сама говорит или приказывает	2	1	0
6	Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться	2	1	0
7	Считает, что у меня должно существовать много правил, которые я обязан выполнять	2	1	0
8	Постоянно жалуется кому-то на меня	2	1	0
9	Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо	2	1	0
10	За одно и то же один раз наказывает, а другой – прощает	2	1	0
11	Очень любит делать что-нибудь вместе	2	1	0
12	Если назначает какую-нибудь работу, то считает, что я должен делать только ее,	2	1	0

№	Мой родитель	Да	Частично	Нет
	пока не закончу			
13	Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал	2	1	0
14	Не требует, чтобы я спрашивал у нее разрешения, чтобы идти туда, куда захочу	2	1	0
15	Отказывается от многих своих дел в зависимости от моего настроения	2	1	0
16	Пытается развеселить и воодушевить меня, когда мне грустно	2	1	0
17	Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен быть наказан	2	1	0
18	Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу	2	1	0
19	Допускает, чтобы я мог идти туда, куда хочу, каждый вечер	2	1	0
20	Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, иногда нет	2	1	0
21	Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения	2	1	0
22	Следит за тем, чтобы я всегда делал то, что мне сказано	2	1	0
23	Иногда вызывает у меня ощущение, что я ей противен	2	1	0
24	Практически позволяет мне делать все, что мне нравится	2	1	0
25	Мой отец (моя мать) меняет свои решения так, как ему (ей) удобно	2	1	0
26	Часто хвалит меня за что-либо	2	1	0
27	Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь	2	1	0
28	Хотел бы, чтобы я стал другим, изменился	2	1	0
29	Позволяет мне самому выбирать себе дело по душе	2	1	0
30	Иногда очень легко меня прощает, а иногда – нет	2	1	0
31	Старается открыто показать, что любит меня	2	1	0
32	Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе	2	1	0
33	Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом	2	1	0

№	Мой родитель	Да	Частично	Нет
34	Предоставляет мне много свободы. Редко говорит «должен» или «нельзя»	2	1	0
35	Непредсказуем в своих поступках, если я сделаю что-нибудь плохое или хорошее	2	1	0
36	Считает, что я должен иметь собственное мнение по каждому вопросу	2	1	0
37	Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею	2	1	0
38	Не будет со мной говорить, пока я сам не начну, если до этого я его чем-то задену или обижу	2	1	0
39	Всегда легко меня прощает	2	1	0
40	Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало	2	1	0
41	Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо	2	1	0
42	Постоянно указывает мне, как себя вести	2	1	0
43	Вполне возможно, что, в сущности, меня ненавидит	2	1	0
44	Проведение каникул я планирую по собственному желанию	2	1	0
45	Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым и признательным	2	1	0
46	Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я ни спросил	2	1	0
47	Часто проверяет, все ли я убрал, как он велел	2	1	0
48	Пренебрегает мною, как мне кажется	2	1	0
49	Не вмешивается в то, убираю я или нет мою комнату (или уголок) – это моя крепость	2	1	0
50	Очень неконкретен в своих желаниях и указаниях.	2	1	0

Таблица шкальных оценок опросника ПоР

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол _____ Возраст _____

№ пункта	Б а л л	№	Б а л л	№	Б а л л	№	Б а л л	№	Б а л л
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
Сырая оценка									
Стандартн. оценка									
Шкалы	POZ		DIR		HOS		AUT		NED

Фактор близости (POZ/HOZ) _____

Фактор критики (DIR/AUT) _____

Опросник для изучения самооценки социальной значимости болезни

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол ___ Возраст _____

Инструкция

Данный опросник позволяет выделить влияние болезни на разные сферы социального статуса человека.

Влияние любого хронического соматического заболевания на социальный статус, положение в обществе и в микросоциальной среде, круг интересов, уровень притязаний является существенной частью «внутренней картины болезни».

Опросник включает 10 вопросов-утверждений и 5 вариантов ответов на них. Обведите кружком соответствующий номер ответа, подходящий вам.

1. Из-за болезни я не могу работать с прежней работоспособностью, стал(а) слабым(ой), немочным(ой), сам(а) себе неприятен(а).

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

2. Болезнь осложняет взаимоотношения в моей семье, чувствую, что надоел(а) родным.

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

3. Из-за болезни приходится себя во многом ограничивать, боюсь употреблять спиртное, ограничиваю себя в еде, избегаю ходить в гости, отказываю себе в развлечениях.

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

4. Из-за болезни ухудшились отношения на работе, чувствую, что сотрудники стали хуже относиться ко мне, не сочувствуют и даже придираются.

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

5. Считаю, что у меня меньше свободного времени, чем у здоровых людей, из-за болезни много времени уходит на лечение, больницы.

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

6. Из-за болезни не могу работать там, где хочу. Моя болезнь мешает мне занять лучшее положение в обществе, сделать карьеру.

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

7. После того как заболел(а), замечаю изменения в своей внешности, стал(а) некрасивым(ой), неприятным(ой) для окружающих.

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

8. Моя болезнь сделала меня несчастным(ой), заставляет чувствовать себя не таким(ой), как все.

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

9. Моя болезнь мешает мне общаться с окружающими, чувствую, что отдаляюсь от людей.

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

10. Болезнь наносит мне значительный материальный ущерб, вынуждает тратить средства на лечение, не даёт возможности больше зарабатывать.

1. Наверняка нет.
2. Скорее нет.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Пожалуй, да.
5. Безусловно, да.

Методика исследования конфликтов

Инструкция

Ниже вы найдете утверждения, касающиеся внутренних конфликтов, с которыми могут встречаться люди. Прочтите их внимательно и оцените каждый конфликт применительно к себе по 5-балльной системе в регистрационном бланке.

Если утверждение очень точно отражает ваш конфликт, обведите кружком цифру «5» в графе «**Совершенно верно**».

Если какое-то утверждение достаточно точно описывает ваш конфликт, но не абсолютно, обведите кружком цифру «4» в графе «**Скорее верно**».

Если какое-то утверждение лишь частично касается вас, обведите кружком цифру «3» в графе «**Частично – да, частично – нет**».

Если конфликт скорее всего нельзя отнести к вам, обведите кружком цифру «2» в графе «**Скорее неверно**».

Если конфликт нельзя отнести к вам абсолютно, обведите цифру «1» в графе «**Совершенно неверно**».

Старайтесь не пропускать ни одного утверждения, и после прочтения каждого выберите один из пяти возможных ответов.

Если перечень не содержит каких-то важных ваших конфликтов, впишите их сами в соответствующую графу в регистрационном бланке.

1. Не люблю просить у кого-либо совета и хотел бы сам справляться со всем, но одновременно чувствую себя действительно хорошо только тогда, когда знаю, что могу рассчитывать на чью-то помощь и опеку.
2. Часто я противопоставляю себя кому-нибудь, руковожу людьми, когда они в этом нуждаются, но часто также отступаю, подчиняюсь.

3. Яненастойчив и несистематичен, хотел бы многого достичь, но постепенное достижение чего-либо, чего я очень хочу, представляет для меня огромную трудность.
4. Яхотел бы многого достичь, быть «на уровне» в некоторых областях, но часто отступаю и не берусь за то, что может мне не удалиться.
5. Ячестолюбив и не могу довольствоваться тем, чего добивался до сих пор. Мне всегда кажется, что я должен достигнуть большего.
6. Яхотел бы всегда делать то, что мне нравится, следовать своим стремлениям, но часто мне это затрудняют разные правила и нормы, которыми руководствуются люди вокруг меня.
7. Что касается моей половой жизни, то мое половое влечение приводит меня к тому, что я часто нарушаю (или имею желание нарушить) правила и нормы, которые сам признаю.
8. Яхотел бы быть «хорошим» во всем, что я делаю, но разные ситуации и разные люди предъявляют ко мне столько разных требований, что яне могу справиться с этим.
9. Часто кто-то раздражает меня или злит, хочется обругать или раскритиковать кого-то, но яот этого воздерживаюсь, так как знаю, что этого не следует делать.
10. Часто у меня такое впечатление, будто во всем, что я делаю, например, как работник, подчиненный, мужчина, сын и т.д., нет соответствия с общепринятыми правилами и требованиями.
11. Я не сумел, в общем, избежатьизбытка обязанностей, которые были на меня возложены, а справитьсясо всем этим я был не в состоянии.

12. Я хотел бы слишком многого добиться, имел замыслы, которые не могли осуществиться при моих возможностях и в условиях, в которых я живу.
13. Часто у меня такое впечатление, что люди недооценивают меня, не видят, как я стараюсь сделать как можно лучше все, что от меня требуется.
14. Мои эмоциональные и сексуальные отношения с женой не складываются так, чтобы я мог назвать себя «настоящим» мужчиной, хотя для меня это очень важно.

**Регистрационный бланк к методике исследования
конфликтов**

Ф.И.О. _____ Дата _____ Пол ___ Возраст _____

№	Совер- шенно верно	Скорее верно	Частично да, частично нет	Скорее верно	Совершенно неверно
1	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	1
3	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1
5	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1
8	5	4	3	2	1
9	5	4	3	2	1
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	5	4	3	2	1
14	5	4	3	2	1
15					

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков, В.А., Бабин, С.Н., Исурина, Г.Л. Применение Гиссенского опросника соматических жалоб клинике пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств: Методические рекомендации/ В.А. Абабков, С.Н. Бабин, Г.Л. Исурина – СПб, 1993. – 24с.
2. Ассанович, М.А. Клиническая психодиагностика: учебное пособие / М.А. Ассанович – Минск : Беларусь, 2012. – 343 с.
3. Бажин, Е.Ф., Голынкина, Е.А., Эткинд, А.М. Опросник уровня субъективного контроля личности/ Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд – М.: Смысл, 1993. – 32с.
4. Беспалько, И.Г. Опросник для психологической диагностики депрессивных состояний/ И.Г. Беспалько – СПб., 1995.- 38с.
5. Бизюк, А.П., Вассерман, Л.И., Иовлев, Б.В. Применение интегративного теста тревожности: Методические рекомендации/ А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев – СПб., 1997. – 32с.
6. Бодалев, А.А., Столин, В.В. Общая психодиагностика/ А.А. Бодалев, В.В. Столин - М.: Медицина, 1987.-218 с.
7. Бурковский, Г.В., Коцюбинский, А.П., Левченко, Е.В., Ломаченков, А.С. Использование опросника качества жизни (версия ВОЗ) в психиатрической практике: Пособие для врачей и психологов/ Г.В. Бурковский, А.П. Коцюбинский, Е.В. Левченко, А.С. Ломаченков – СПб., 1998.-98с.
8. Бурковский, Г.В., Коцюбинский, А.П., Левченко, Е.В., Ломаченков, А.С. Специализированная шкала для определения качества жизни больных эндогенными психозами: Пособие для врачей и психологов/ Г.В. Бурковский, А.П. Коцюбинский, Е.В. Левченко, А.С. Ломаченков – СПб., 1998.-76с.
9. Вассерман, Л.И. и др. Тестовая методика исследования межличностных отношений и ее компьютерная версия: Пособие для врачей и психологов/ Л.И. Вассерман и др. – СПб., 1994. – 36с.
10. Вассерман, Л.И. и др. Психодиагностическая методика для определения невротических и неврозоподобных нарушений

- (ОНР): Пособие для врачей и психологов/Л.И. Вассерман и др. – Спб., 1998. – 67с.
11. Вассерман, Л.И. и др. Психологическая диагностика типов отношения к болезни при психосоматических и пограничных нервно-психических расстройствах: Методические рекомендации/ Л.И. Вассерман и др.- Спб., 1991. – 56с.
 12. Вассерман, Л.И. и др. Шкала для психологической диагностики уровня невротической астении (УНА): Методические рекомендации/Л.И. Вассерман и др. – Спб., 1998 – 26с..
 13. Вассерман, Л.И., Гуменюк, Н.В. Тестовая методика «Тип поведенческой активности» и ее компьютерная версия для диагностики устойчивости к стрессу: Пособие для врачей/Л.И. Вассерман, Н.В. Гуменюк – Спб., 1995. – 34с.
 14. Вассерман, Л.И., Ерышев, О.Ф., Клубова, Е.Б. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова- Спб., 1994 - 46с.
 15. Вассерман, Л.И., И.А. Горьковая, И.А., Ромицына, Е.А. Адаптация и опыт практического использования методики «Поведение родителей и отношение к ним подростков»: Пособие для врачей и психологов/ Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.А. Ромицына – Спб., 1995. – 145с.
 16. Ерьсько, Д.Е. и др. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: Методическое пособие/ Д.Е. Ерьсько и др. – Спб., 1994. – 26с.
 17. Залевский, Г.В. Дифференциально-диагностическая оценка психической ригидности при основных нервно-психических расстройствах: Методические рекомендации/ Г.В. Залевский- Томск, 1987.- 57с.
 18. Менделевич, Д.М. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство/ Д.М. Менделевич - М., 1998. – 589с.
 19. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения/ Т.А. Немчин – Л., 1983. – 347с.
 20. Пантилеев, С.Р. Методика исследования самооотношения /С.Р. Пантилеев – М.: Смысл, 1993. – 43с.

21. Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики / Под ред. А.И. Зеличенко – М., 1989 – 456с.
22. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие/ Д.Я. Райгородский – Самара, 2001. – 672с.
23. Реан, А.А. Практическая психодиагностика личности: Учебное пособие/ А.А. Реан – СПб., 2001. -224 с.
24. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса/ Н.В. Тарабрина – СПб.:Питер, 2001. – 272с.
25. Эйдемиллер, Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии / Эйдемиллер Э.Г. – М., 1996. – 564с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1 МЕТОДИКИ ОБЪЕКТИВНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ	6
1.1 Диагностическая беседа	6
1.2 Клиническое интервью	8
1.3 Перечень пунктов оценки поведения и отношения (Саттлер, 1992 г.).....	16
1.4 Шкала оценки тревоги Гамильтона (HARS)	17
1.5 Структурированное интервью для шкалы оценки тревоги Гамильтона (SIGH-A).....	18
1.6 Шкала оценки депрессии Гамильтона (HRSD).....	19
1.7 Структурированное интервью для шкалы оценки депрессии Гамильтона	21
1.8 Шкала оценки депрессии Монтгомери-Асберг (MADRS).....	22
ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 1	23
Схема оценки психического состояния и поведения пациента.....	24
Перечень пунктов оценки поведения и отношения	27
Шкала Гамильтона для оценки тревоги	29
Интервью для шкалы оценки тревоги Гамильтона (SIGH-A)	35
Шкала Гамильтона для оценки депрессии (HDRS)	44
Структурированное интервью для шкалы оценки депрессии Гамильтона	49
Шкала Монтгомери-Асберга для оценки депрессии (MADRS).....	61
ГЛАВА 2 ОПРОСНИКИ И ШКАЛЫ ОЦЕНКИ ПРЕДБОЛЕЗНЕННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	64
2.1 Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)..	64
2.2 Тест нервно-психической адаптации (ТНА)	66
2.3 Опросник «Определение нервно-психического напряжения» (НПН).....	67
2.4 Шкала безнадёжности.....	68
ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 2	70
Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН).....	71
Регистрационный бланк к методике УН.....	74
Тест нервно-психической адаптации	75
Опросник «Определение нервно-психического напряжения»	77
Шкала безнадёжности.....	82
ГЛАВА 3 КЛИНИЧЕСКИЕ ШКАЛЫ И ОПРОСНИКИ САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ	84
3.1 Шкала ситуационной и личностной тревоги Спилбергера (STAI)	84
3.2 Интегративный тест тревожности (ИТТ).....	85
3.3 Шкала самооценки депрессии Зунга (SDS).....	88
3.4 Опросник депрессивной симптоматики (IDS–SR16).....	89
3.5 Опросник депрессии Бека (BDI).....	90
3.6 Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)	92
3.7 Опросник депрессивных состояний (ОДС)	93

3.8 Методика определения уровня депрессии (шкала депрессии В.А. Жмурова).....	97
3.9 Шкала «Уровень невротической астении» (УНА).....	97
ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 3	103
Шкала ситуационной и личностной тревоги Спилбергера (STAI).....	103
Опросник депрессивной симптоматики (IDS–SR16).....	103
Опросник депрессии Бека (BDI).....	103
Шкала ситуационной и личностной тревоги Спилбергера (STAI).....	104
Интегративный тест тревожности Шкала ситуационной тревоги	106
Интегративный тест тревожности	107
Шкала самооценки депрессии Зунга (SDS).....	108
Опросник депрессивной симптоматики (IDS–SR16).....	110
Опросник депрессии Бека (BDI).....	114
Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)	118
Опросник депрессивных состояний Мужской вариант	121
Опросник депрессивных состояний Женский вариант	126
Регистрационный бланк ОДС (для мужчин).....	130
Регистрационный бланк ОДС (для женщин).....	131
Методика определения уровня депрессии (шкала депрессии В.А. Жмурова).....	132
Шкала «Уровень невротической астении»	140
ГЛАВА 4 МНОГОШКАЛЬНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ОПРОСНИКИ.....	143
4.1 Опросник невротических расстройств – симптоматический (ОНР-СИ).....	143
4.2 Опросник выраженности психопатологической симптоматики	144
4.3 Опросник для определения невротических и невротоподобных нарушений (ОНР).....	149
4.4 Опросник невротических черт личности (НЧЛ).....	157
4.5 Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний.....	168
4.6 Гиссенский опросник психосоматических жалоб.....	172
4.7 Шкала жалоб (опросник Хока–Хесса)	191
ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 4	193
Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний.....	193
Опросник невротических расстройств – симптоматический (ОНР-СИ).....	194
Опросник выраженности психопатологической симптоматики	201
Опросник для определения невротических и невротоподобных нарушений (ОНР).....	207
Регистрационный бланк ОНР	220
Опросник невротических черт личности	229
Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний.....	238
Гиссенский опросник психосоматических жалоб.....	246
Шкала жалоб (опросник Хока–Хесса)	250
ГЛАВА 5 ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ.....	252
5.1 Всемирный опросник здоровья и качества жизни (ВОЗКЖ-100)	252
5.2 Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения, специальный модуль для пациентов с эндогенными психозами (ВОЗКЖ-СМ).....	261

5.3 Краткий общий опросник оценки статуса здоровья (SF-36).....	263
ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 5	266
Всемирный опросник здоровья и качества жизни	267
Краткий общий опросник оценки статуса здоровья (SF-36).....	281
ГЛАВА 6 ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ	286
6.1 Опросник самоотношения.....	286
6.2 Опросник «Методика исследования самоотношения» (МИС).....	292
6.3 «Опросник интерперсональных отношений Т. Лири»	299
ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 6	306
Опросник самоотношения.....	307
Регистрационный бланк опросника самоотношения.....	310
Методика исследования самоотношения.....	311
Опросник интерперсональных отношений Лири.....	318
Регистрационный бланк к опроснику интерперсональных отношений	322
Бланк циркуграммы опросника интерперсональных отношений Т. Лири	323
ГЛАВА 6 ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ	324
6.1 Опросник самоотношения.....	324
6.2 Опросник «Методика исследования самоотношения» (МИС).....	330
6.3 «Опросник интерперсональных отношений Т. Лири»	336
ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 6	346
Опросник самоотношения.....	347
Регистрационный бланк опросника самоотношения.....	350
Методика исследования самоотношения.....	351
Регистрационный бланк МИС	357
Опросник интерперсональных отношений Лири.....	358
Регистрационный бланк к опроснику интерперсональных отношений	362
Бланк циркуграммы опросника интерперсональных отношений Т. Лири.....	363
ГЛАВА 7 ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ	364
7.1 Методика для психологической диагностики типов отношения к болезни (ТОБОЛ).....	364
7.2. Методика «Источники трудностей в основных сферах жизни».....	377
7.3 Опросник «Способы копинга» (WOCQ).....	378
7.4 Опросник «Индикатор стратегий преодоления стресса» (CSI)	380
7.5. Методика «Опросник для изучения копинг-поведения»	381
7.6 Опросник «Индекс жизненного стиля» (ИЖС).....	384
7.7 Методика «Уровень социальной фрустрированности» (УСФ)	389
ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 7	391
Тест отношения к болезни (ТОБОЛ).....	391
Регистрационный лист к опроснику ТОБОЛ.	391
Методика «Источники трудностей в основных сферах жизни».....	391
Тест отношения к болезни (ТОБОЛ).....	392

Методика «Источники трудностей в основных сферах жизни».....	399
Бланк методики «Источники трудностей в основных сферах жизни»	404
Опросник «Способы копинга».....	406
Опросник «Индикатор копинг-стратегий»	409
Опросник для изучения копинг-поведения	412
Опросник «Индекс жизненного стиля» (ИЖС).....	414
Регистрационный бланк методики ИЖС	419
Методика «Уровень социальной фрустрированности».....	421
ГЛАВА 8 ОПРОСНИКИ ОЦЕНКИ ЗНАЧИМЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНСТРУКТОВ	424
8.1 Торонтская алекситимическая шкала (ТАС)	424
8.2 Томский опросник ригидности (ТОР).....	424
8.3 Методика для определения уровня субъективного контроля (УСК).....	431
8.4 Опросник «Тип поведенческой активности» (ТПА).....	436
8.5 Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ).....	440
8.6 Опросник «Подростки о родителях» (ПоР).....	448
8.7 Опросник для изучения самооценки социальной значимости болезни.....	455
8.8 Методика исследования конфликтов	456
ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ГЛАВЕ 8	459
Торонтская алекситимическая шкала	460
Томский опросник ригидности	463
Методика для определения уровня субъективного контроля (УСК).....	473
Опросник «Тип поведенческой активности»	477
Бланк ответов к опроснику «Тип поведенческой активности»	490
Опросник «Анализ семейных взаимоотношений»	491
Опросник «Анализ семейных взаимоотношений»	498
Регистрационный бланк АСВ	505
Опросник «Подростки о родителях».....	507
Таблица шкальных оценок опросника ПоР	510
Опросник для изучения самооценки социальной значимости болезни.....	511
Методика исследования конфликтов	514
Регистрационный бланк к методике исследования конфликтов.....	517
ЛИТЕРАТУРА	518

Учебное издание

Ассанович Марат Алиевич

**КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА.
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ МЕТОДИКИ И
ОПРОСНИКИ**

Учебное пособие

для студентов учреждений высшего образования по специальности
«Медико-психологическое дело»

Ответственный за выпуск В.В. Воробьев

Компьютерная верстка Е.П. Курстак
Корректор Л.С.Засельская

Подписано в печать 26.11.2013.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Ризография.

Усл. печ. л. **30,22**. Уч.-изд. л. **14,54**. Тираж **99** экз. Заказ **263**.

Издатель и полиграфическое исполнение
учреждение образования

«Гродненский государственный медицинский университет».

ЛИ № 02330/0548511 от 16.06.2009. Ул. Горького, 80, 230009, Гродно.