

**Управление здравоохранения
Могилевского облисполкома**

**Приложение № 1
«Методы диагностики»**

**к инструкции «Методы диагностики коррекции
дезадаптивных эмоциональных состояний возникающих при
невротических расстройств, связанных со стрессом и
соматоформных расстройствах невротического генеза»**

Учреждение разработчик:

Учреждение здравоохранения «Могилевская областная
психиатрическая больница»

Составили:

Нестер Л.Н. – главный врач

Лазаренко Е.В. – заместитель главного врача (по медицинской части)

Головач П.В. – заместитель главного врача (по медицинской части)

Лаппо Н.С. – заведующий медико-психологическим отделением

Барановская И.Г. – психолог медико-психологического отделения

Инструкция предназначена для психологов, работающих в учреждениях здравоохранения, а также для психологов, работающих с кризисными состояниями и реакциями дезадаптации с различной степенью выраженности. Является пособием для диагностики дезадаптивных состояний у пациентов психиатрических, неврологических и соматических стационаров, а также определяет подходы к коррекции невротических и соматоформных расстройств невротического генеза.

Общие сведения

Дезадаптивные эмоциональные состояния, возникающие при невротических и соматоформных расстройствах

Депрессия (от лат. *deprimo* - «давить», «подавить») - это психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности, что влечет за собой формирование суицидальных тенденций. В некоторых случаях человек, страдающий депрессией, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами, что влечет к формированию зависимостей и усугублению депрессии.

Апатия (греч. *α* - без, *πάθος* - страсть) - симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к происходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо деятельности. Сопровождается отсутствием внешних эмоциональных проявлений, а иногда снижением волевой активности (апато-абулический синдром). Апатия входит в группу основных симптомов шизофрении, часто наблюдается при органических поражениях головного мозга. Она также характерна для некоторых разновидностей депрессии.

Агрессивное поведение , **агрессия** (от лат. *aggressio* - нападение) - мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Гипотимия (др.-греч. *πο* - «под-», *θυμός* - «настроение, чувство») - стойкое снижение настроения, которое сопровождается уменьшением интенсивности эмоциональной, психической и, иногда, моторной (двигательной) активности. Наблюдается при циклотимии и пограничных состояниях. Является одним из признаков депрессивного синдрома. Гипотимия характерна

при астении, а также встречается при хронической шизофрении. Порой гипотимные состояния «сливаются с характером», воспринимаются людьми как привычное для них состояние.

Растерянность, недоумение – психическое состояние, сочетающее эмоциональный (например, удивление, страх) когнитивный (непонимание) компоненты.

В психиатрии аффектом растерянности/недоумения называют такую растерянность, которая обусловлена острым психическим расстройством, сопровождается мучительным непониманием пациентом ситуации и своего состояния, которые воспринимаются им как необычные, получившие новый неясный смысл.

Тревога - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудно определяемые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении, или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий, а также способна дезорганизовать его поведение.

Страх - внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии, считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

Бредоподобное настроение - измененное эмоциональное состояние с чувством тревоги, растерянности, неопределенным беспредметным страхом, предчувствием возможной опасности, предшествует кристаллизации бреда, характеризующейся предчувствием неотвратимо надвигающейся угрозы, страхом и чувством измененности самого пациента и окружающей его действительности.

Невротическое расстройство

Невротическое расстройство (невроз) – это патологическое состояние функционального нарушения высшей нервной деятельности с разнообразнейшей симптоматикой разной степени выраженности, которое может возникнуть вследствие перенапряжения или подвижности нервных процессов на фоне провоцирующих и психотравмирующих (не зависимо от того, помнит или нет об этом человек) факторов внешней среды.

При этом обязательным диагностическим критерием невроза является отсутствие органического поражения мозга.

Невроз может проявляться невероятно многочисленной и нередко противоположной симптоматикой (бессонницей - сонливостью, подавленностью - активностью), однако исключая психические заболевания органического характера.

Это могут быть страхи, тревожные и депрессивные расстройства, навязчивые мысли и действия, одержимость, острая реакция на стресс и постстрессовые расстройства, а также то, что нередко называют психосоматикой («болезнь без болезни»).

Диагностика невроза: Как правило, сам больной или его окружение отмечают изменения в поведении человека, страдающего неврозом. Например, особого труда не представляет диагноз обсессивно-компульсивного расстройства в виде навязчивых движений или страхов. Кроме того, существуют специальные тесты-опросники для постановки диагноза большинства неврозов и определения его степени тяжести. Самое главное подтверждение невроза – выявление психотравмы, вызвавшей его возникновение.

Крайне важно в диагностике невроза исключить органическую патологию нервной системы, а именно шизофрению, биполярно – аффективное расстройство или эквиваленты эпилептического припадка. Поэтому желательно, чтобы диагностика и лечение неврозов производилось совместно психологом и психотерапевтом. В некоторых случаях необходим врач - психиатр для окончательного подтверждения диагноза невроза.

При соматопсихических расстройствах – соматоформное, соматизированное расстройства (неврозах «болезни без болезни») - необходимо исключение заболевания, симптомы которого имеются у пациента. Так, для постановки диагноза невроза, например, в виде соматоформной стенокардии, необходимо заключение кардиолога, исключающее саму стенокардию.

Соматоформные расстройства

Соматоформные расстройства (психосоматика): группа психогенных заболеваний, в клинической картине которых психические нарушения скрываются за соматовегетативными симптомами, напоминающими соматическое заболевание, но при этом не обнаруживается никаких органических проявлений, которые можно было бы отнести к известной в медицине болезни, хотя часто имеются неспецифические функциональные нарушения.

Пациент предъявляет жалобы, которые говорят об определенном заболевании (например, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, мигрени, стенокардии и пр.). При этом результаты общемедицинского клинического обследования не выявляют данной патологии (например, ЭКГ, ФГДС, УЗИ сосудов головного мозга и пр. в норме). В таком случае можно предположить наличие у пациента именно соматоформного расстройства. При психологическом обследовании обязательно выявляется психотравма, которая привела к этому виду невроза.

Главным признаком соматоформных расстройств является повторяющееся возникновение физических симптомов наряду с постоянными требованиями медицинских обследований, вопреки подтверждающимся отрицательным результатам и заверениям врачей об отсутствии физической основы для симптоматики. Если физические расстройства и присутствуют, то они не объясняют природу и выраженность симптоматики или дистресса и озабоченности человека. Даже когда возникновение и сохранение симптоматики тесно связано с неприятными жизненными событиями, трудностями или конфликтами, пациент противится попыткам обсуждения возможности ее психологической обусловленности; это может иметь место даже при наличии отчетливых депрессивных и тревожных симптомов. Достижимая степень понимания причин симптоматики часто является разочаровывающей и фрустрирующей для пациента. При этих расстройствах часто наблюдается некоторая степень истерического поведения, направленного на привлечение внимания, особенно у людей, которые негодуют в связи с невозможностью убедить врачей общей практики в преимущественно физической природе своего заболевания и в необходимости продолжения дальнейших осмотров и обследований. В структуру различных соматоформных расстройств входит целый ряд синдромов, среди которых особо можно выделить конверсионные синдромы, астенические состояния, депрессивные синдромы, синдром нервной анорексии, синдром дисморфофобии (дисморфомании).

Конверсионные синдромы. Характеризуется изменением или утратой какой-либо функции тела (анестезии и парестезии конечностей, глухота, слепота, anosmia, псевдоцефизис, парезы, хореоформные тики, атаксия и т.д.) в результате психологического конфликта или потребности, при этом человек не осознает, какая психологическая причина обуславливает расстройство, поэтому не может управлять им произвольно. Конверсия - трансформация эмоциональных нарушений в двигательные, сенсорные и вегетативные эквиваленты; эти синдромы в отечественной психиатрии обычно рассматривают в рамках истерического невроза.

Астенические состояния относятся к наиболее часто встречающимся в практике врача широкого профиля. Быстрая истощаемость выступает в этих случаях на фоне повышенной нервно-психической возбудимости. К числу жалоб соматического характера, с которыми обращается пациент, относятся, прежде всего, изменчивые и многообразные головные боли, иногда типа "неврастенической каски", но также покалывание в области лба и затылка, ощущение «несвежей» головы. Боли усиливаются при умственной нагрузке и обычно становятся более тяжелыми после полудня. Астенические состояния

могут имитировать симптомы, свойственные тому или иному соматическому заболеванию. Это, как правило, сердцебиение, лабильность артериального давления, частые позывы к мочеиспусканию, дисменорея, снижение либидо, потенции и т.д.

Депрессивные синдромы также встречаются довольно часто (примерно в половине случаев состояние соматоформных больных квалифицируется как депрессивное). Особый интерес вызывает так называемая соматизированная (маскированная) депрессия.

Синдром нервной анорексии - прогрессирующее самоограничение в еде при сохранности аппетита с целью похудения в связи с убежденностью в чрезмерной полноте или из опасения расползнуться. Это состояние встречается преимущественно у лиц женского пола в подростково-юношеском возрасте. Характерной для синдрома, выраженного во всей полноте, считается триада: отказ от еды, значительное похудание (порядка 25 % преморбидной массы), аменорея.

Синдром дисморфофобии (дисморфомании). Это разновидность ипохондрических синдромов, преимущественно встречающаяся в подростковом возрасте (до 80 %). При дисморфофобии имеет место патологическая убежденность либо в наличии какого-либо физического недостатка, либо в распространении пациентом неприятных запахов. При этом пациенты опасаются, что окружающие замечают эти недостатки, обсуждают их и смеются над ними. Для выраженного дисморфофобического синдрома типична триада признаков: идеи физического недостатка, идеи отношения, подавленное настроение. Для человека с дисморфофобией характерна склонность к диссимуляции своего состояния. В связи с этим важно отметить наличие двух характерных симптомов, которые могут быть выявлены при расспросе человека и его родственников: это симптомы "зеркала" (пристальное разглядывание себя в зеркале с целью убедиться в наличии физического недостатка и попытаться подыскать выражение лица, скрывающего этот "дефект") и "фотографии" (последняя рассматривается как документальное подтверждение ущербности своей внешности, в связи, с чем фотографирование избегается).

Диагностика дезадаптивных эмоциональных состояний позволяет на ранних стадиях развития заболевания диагностировать наличие, глубину и степень выраженности нарушений в эмоциональной сфере человека, что позволяет на раннем этапе приступить

к необходимому лечению, тем самым значительно ускорить процесс выздоровления, и предотвратить рецидивы заболевания в дальнейшем

Методы диагностики дезадаптивных состояний

Шкала депрессии Зунга (адаптирована Балашовой Т.Н.)

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Тестовый материал:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных утверждений, оцените степень выраженности вашего состояния в последнее время, используя следующую шкалу:

- 1 – никогда или изредка;
- 2 – иногда;
- 3 – часто;
- 4 – почти всегда или постоянно.

Тест

- 1 Я чувствую подавленность.
- 2 Утром я чувствую себя лучше всего.
- 3 У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
- 4 У меня плохой ночной сон.
- 5 Аппетит у меня не хуже обычного.
- 6 Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, 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 также 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 будущее.
- 15 Я более раздражителен, чем обычно.
- 16 Мне легко принимать решения.
- 17 Я чувствую, что полезен и необходим.
- 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.

Бланк ответов

Фамилия, имя _____ Дата «__» _____ 20__г.

1		5		9		13		17	
2		6		10		14		18	
3		7		11		15		19	
4		8		12		16		20	

Интерпретация результатов:

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$УД = \Sigma_{пр.} + \Sigma_{обр.},$$

где $\Sigma_{пр.}$ – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\Sigma_{обр.}$ – сумма цифр «обратных», зачеркнутым, высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например:

у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1 – ставим в сумму 4 балла;

у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2 – ставим в сумму 3 балла;

у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла;

у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т.д.

В результате получаем уровень депрессии, который колеблется от 20 до 80 баллов. Если уровень депрессии не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если уровень депрессии более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе уровня депрессии от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при уровне депрессии более чем 70 баллов.

Шкала депрессии Бека

Данная методика служит для характеристики степени выраженности депрессии по самооценке. Она охватывает 21 симптом депрессии: пониженное настроение, пессимизм, чувство недовольства собой, неудовлетворенности, вины, самообвинение, влечение к смерти, раздражительность, неспособность к работе, нарушение сна и т.д.

Применительно к каждому вопросу возможны четыре утверждения, отражающие различные степени самооценки.

Интерпретация результатов:

За ответы 0 начисляется 0 баллов;

1 - 1 балл;

2 - 3 балла;

3 - 4 балла.

Подсчитывается общее количество баллов (в том случае, если выбрано не одно, а несколько утверждений, их тоже считают).

Оценка результатов:

0 - 9 - отсутствие депрессивных симптомов;

10 - 15 - легкая депрессия (субдепрессия);

16 - 19 - умеренная депрессия;

20 - 29 - выраженная депрессия (средней тяжести);

30 - 63 - тяжелая депрессия

Пункты 1 – 13 - когнитивно-аффективная субшкала (С-А)

Пункты 14 – 21 - субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

Инструкция: «В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что вы прочли все утверждения в каждой группе».

Тестовый материал:

Имя _____ Дата
«__» _____ 20__ г.

Данный опросник составлен из групп утверждений. Внимательно прочтите каждую группу утверждений и выберите утверждение, которое наиболее точно отражает ваше самочувствие, образ мыслей или настроение на этой неделе, включая сегодняшний день. Обведите номер выбранного утверждения. Если несколько утверждений кажутся вам одинаково справедливыми, обведите их номера. Не делайте пометок в бланке, пока не прочтете все утверждения, объединенные общим номером.

1

0 Я не испытываю печали

1 Я испытываю печаль

2 Я все время испытываю печаль и не могу отделаться от нее

3 Я испытываю невыносимую печаль

2

0 Я спокойно думаю о будущем

1 Мысли о будущем вызывают у меня тревогу и/или опасения

2 Мне нечего ждать и не на что надеяться

3 Я не жду ничего хорошего в будущем

3

0 Я не считаю себя неудачником

1 Мне кажется, что я терплю неудачи чаще, чем большинство

людей

2 Моя жизнь - сплошная цепь неудач

3 Я считаю себя полным неудачником

4

0 Я получаю удовольствие от любимых вещей и занятий

1 Я не получаю прежнего удовольствия от любимых вещей и

занятий

2 Ничто не доставляет мне удовольствия

3 Любое занятие вызывает у меня тоску или скуку

5

0 Я не испытываю чувства вины

1 Я довольно часто чувствую себя виноватым

2 Я очень часто чувствую себя виноватым

3 Меня гложет постоянное чувство вины

6

0 Я не считаю, что я заслуживаю наказания

1 Я допускаю, что заслуживаю наказания

2 Я все время жду наказания

3 Я чувствую, что судьба наказывает меня

7

0 Я вполне доволен собой

1 Я недоволен собой

2 Я противен себе

3 Я ненавижу себя

8

0 Я не думаю, что я хуже других людей

1 Я критикую себя за слабости и ошибки

2 Я постоянно ругаю себя заразного рода проступки и ошибки

3 Я ругаю себя за все плохое, что происходит вокруг

9

0 У меня не возникает мыслей о самоубийстве.

1 У меня появляются мысли о том, чтобы покончить с собой,

но я не сделаю этого.

2 Я хочу покончить с собой.

3 Я бы покончил с собой, если бы мне представилась возможность.

10

0 Я плачу не чаще обычного

2 Я плачу чаще обычного

3 Я все время плачу

4 Раньше я часто плакал, но теперь не могу заплакать, даже когда мне хочется плакать

11

0 Я испытываю раздражение не чаще обычного

2 Я раздражаюсь легче обычного

3 В настоящее время я постоянно испытываю чувство внутреннего недовольства и раздражение

4 То, что раньше вызывало у меня раздражение, теперь глубоко безразлично мне

12

0 Я не утратил интереса к людям

1 Люди интересуют меня меньше, чем прежде

2 Я почти утратил интерес к людям

3 Люди глубоко безразличны мне

13

0 Мне не стало труднее принимать решения

1 Теперь я чаще обычного медлю с принятием решений

2 Я с огромным трудом принимаю решения

3 Я не в состоянии принимать решения

14

0 Я не считаю, что выгляжу хуже обычного

1 Меня беспокоит, что я выгляжу хуже обычного и кажусь старше своих лет

2 Я чувствую, что с каждым днем выгляжу все хуже и хуже

3 Я убежден, что выгляжу ужасно

15

0 Мне работается так же, как прежде

1 Теперь мне приходится заставлять себя приниматься за работу

2 Я с трудом заставляю себя приняться за работу

3 Я не в состоянии работать

16

0 Я сплю не меньше и не хуже обычного

1 Я сплю хуже обычного

2 Я просыпаюсь на 1 - 2 часа раньше обычного, и мне трудно снова заснуть

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и уже не могу заснуть

17

0 Я устаю не больше обычного

1 Я устаю быстрее, чем обычно

2 Я устаю от любого занятия

3 Я чувствую себя таким усталым, что не в состоянии чем-либо заниматься

18

0 У меня нормальный аппетит

1 Мой аппетит стал хуже

2 У меня почти нет аппетита

3 У меня совсем нет аппетита

19

0 Мой вес остается почти неизменным

1 За последнее время я похудел более чем на 5 фунтов

2 За последнее время я похудел более чем на 10 фунтов

Я стараюсь похудеть, сознательно ограничивая себя в еде

Да _____ Нет _____

3 За последнее время я похудел более чем на 15 фунтов.

20

0 Мое здоровье не дает мне особых поводов для беспокойства

1 Меня беспокоят имеющиеся у меня физические симптомы (например, боли, расстройства желудка, запоры)

2 Я очень обеспокоен имеющимися симптомами, и мне трудно думать о чем-то другом

3 Меня так беспокоит состояние моего здоровья, что я не могу думать ни о чем другом

21

0 Я сохраняю обычный интерес к сексу

1 Сейчас секс интересует меня меньше, чем обычно

2 Мой интерес к сексу заметно снизился

3 Я полностью утратил интерес к сексу

Тест Люшера: относится к категории проективных методов и основан на предположении о том, что предпочтения одних цветов другим связаны с устойчивыми личностными характеристиками испытуемого и особенностями его переживания актуальной ситуации. Основные преимущества данной методики: быстрота тестирования, простота поставленной перед испытуемым задачи, полная закрытость от испытуемого психологического содержания, фиксируемого методикой, возможность многократного повторного тестирования того

же испытуемого, результат не зависит от точности самооценки испытуемого и его способности к вербализации своих состояний.

Цветовой набор теста состоит из четырех основных и четырех дополнительных цветов. Каждый цвет имеет свой порядковый номер.

Основные цвета и их символические значения:

№ 1 - синий цвет. Символизирует спокойствие, удовольствие, нежность и привязанность.

№ 2 - зеленый цвет. Символизирует настойчивость, самоуверенность, упрямство, самоуважение.

№ 3 - красный цвет. Символизирует силу воли, активность, агрессивность, наступательность, властность, сексуальность.

№ 4 - желтый цвет. Символизирует активность, стремление к общению, Любознательность, оригинальность, веселость, честолюбие.

Дополнительные цвета и их символические значения.

№ 5 - фиолетовый, № 6 - коричневый, № 7 - черный, № 0 - серый. Эти цвета символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, страх, огорчение.

Процедура обследования: Перемешайте цветные карточки и разложите окрашенной стороной вверх.

Инструкция: «Из предложенных цветов выберите тот, который Вам больше всего нравится. При этом ориентируйтесь на цвет как таковой, постарайтесь не связывать его с какими-либо вещами - цветом машины, одежды, которая вам к лицу, косметики и прочим...»

Интерпретация данных: в результате тестирования выделяем следующие позиции: оба самых симпатичных цвета получают «+», вторая пара - приятные цвета – «*», третья пара - безразличные цвета – «=», последняя пара - несимпатичные цвета – «-».

Интерпретация результатов:

Таблица (пример)

№	Ф.И.О.	Пол	Возраст	
1	С.Н	м	----	70365124
2	Р.К.	м	----	6753241
3	Я.Б.	ж	----	76031524
4	А.Б.	ж	36.----	73516204
5	А.С.	м	----	67035124
6	К.С.	ж	----	75063142
7	С.Я.	ж	----	50731264
8	Н.И.	ж	----	57136042
9	С.В.	ж	----	10267543
10	И.Т.	м	----	67051423
11	С.О.	ж	----	7615432
12	Д.Х.	м	----	67104253

В таблице представлены результаты теста Люшера, из которых видно, что все испытуемые находятся в негативном (дезалапативном) эмоциональном состоянии, и испытывают стремление к его ликвидации, т.к. считается, что при нормальном психофизиологическом состоянии испытуемого основные цвета должны находиться на первых пяти местах, а дополнительные - на последних. Также считается, что присутствие серого, коричневого или черного в начале цветового ряда означает негативное отношение к жизни.

Большинство испытуемых стремится либо к уединению, либо к спокойствию и разрешению всех проблем. Нуждаются в одобрении, признании и помощи со стороны окружающих. Результаты теста позволяют принять решение о целях и задачах последующей коррекционной работы.

Далее представлены результаты по первому и последнему цвету по всем испытуемым.

+7 - 4 (С.Н.; Я.Б.; А.Б) - разочарование и боязнь, что определять какие-либо новые цели не имеет смысла, вызвали тревогу, ощущение пустоты и презрения к самому себе.

+0 - 1 (Р.К) - тревога и беспокойное недовольство вызвали напряжение и стресс.

+6 - 4 (А.С) - разочарование и страх, что определять новые цели нет смысла, вызывают тревогу. Переживает от недостатка близких и сочувственных отношений, от недопонимания. Пытается найти спасение в стабильной обстановке.

+7 - 2 (К.С) - напряжение, вызванное обстоятельствами, которые выше его возможностей и сил, породило ощущение неполноценности.

+5 - 4 (С.Я) - упадок жизненных сил сделал непереносимым дальнейший подъем активности. Хочет спастись бегством в иллюзорный мир.

+5 - 2 (Н.И) - сильный стресс вызывают недовольство сложившимися обстоятельствами и эмоциями неудовлетворенность.

+1 - 3 (С.В); +6 - 3 (И.Т, Д.Х) - истощение жизненной энергии сделало невыносимым какой-либо дальнейший подъем и какие-либо требования к возможностям. Ощущение бессилия вызывает у него беспокойство и причиняет острую боль.

+0 - 2 (С.О) - неудачная попытка упрочить свое положение в соответствии с собственным высоким мнением о своих достоинствах в сочетании с непрерывным усилием «показать себя», не имея к тому достаточных оснований, привели к стрессу.

Итак, из выше приведенных интерпретаций результатов видно, что все испытуемые находятся в негативном эмоциональном

состоянии, проявляют тенденцию к его ликвидации, при помощи уединения, спокойной обстановки. Испытывают потребность в близких, доверительных отношениях, порой углубляясь в мир фантазий. Проявляют недовольство собой, испытывают чувство собственной неполноценности. По данным полученным в результате исследования можно сделать вывод, что все испытуемые нуждаются в коррекции депрессивных состояний.

Опросник SCL -90-R: Содержит 90 пунктов. Каждый пункт необходимо оценить по пятибалльной шкале (0-совсем нет; 5-очень сильно). Опросник предназначен для оценки психологического симптоматического статуса испытуемой нормативной группы и психиатрических пациентов.

В состав опросника входят 9 шкал:

1 Шкала Соматизации (SOM). Дистресс, связанный с ощущениями телесной функции, с жалобами на функционирование различных систем организма, жалобы на различные виды боли, дискомфорт общей мускулатуры, а также соматические проявления тревоги.

2 Шкала Межличностной сензитивности (INT). Определяется ощущением собственной неполноценности, особенно при сравнении с окружающими. Значение также имеет склонность к самоосуждению, дискомфорт и тревога при общении с другими людьми, а также негативные ожидания относительно интерперсонального взаимодействия.

3 Шкала Обсессивно-компульсивных расстройств (O-C). Эквивалентно клиническому обсессивно-компульсивному синдрому. Пункты связаны с действиями и мыслями, переживаемыми как непреодолимые и чуждые «Я» (!прим. при ОКР, обсессивные мысли все же должны восприниматься скорее как собственные, а не чуждые).

4 Шкала Депрессии (DEP). Шкала связана с широким спектром симптомов возникающих при клинической депрессии (дисфория, аффект, отсутствие интереса к жизни, сниженная мотивация, суицидальные мысли и т.д.).

5 Шкала Тревожности (ANX). Общие признаки манифестации тревожности - напряжение, дрожь, приступы паники, ощущение насилия, чувства опасности и страха, а также некоторые соматические проявления тревожности.

6 Шкала Враждебности (HOS). Мысли и чувства, являющиеся проявлением негативного аффективного состояния злости. Враждебность в шкале связана с проявлениями агрессии, гнева, негодования и раздражительности.

7 Шкала Фобической тревожности (PHOV). Стойкая выраженная реакция страха на фиксированные объекты (люди, места, ситуации), иррациональная и неадекватная по отношению к стимулу, приводящая к избегающему поведению.

8 Шкала Паранойяльной симптоматики (PAR). Шкала связана с паранойяльными нарушениями мышления и поведения. Пункты теста связаны с проявлениями враждебности, напыщенности, подозрительности, страхом потери независимости.

9 Шкала Психотизма (PSY). Пункты шкалы связаны с шизоидным стилем жизни, а также некоторыми симптомами шизофрении. Шкала представляет собой континуум от межличностной изоляции до очевидного психотизма.

Шкала Дополнительных вопросов (PSY)

Семь вопросов, входящие в состав шкалы не образуют самостоятельной симптоматической группы. Они участвуют в общей обработке данных теста и являются клиническими, а не статистическими критериями. В тесте дополнительно рассчитываются три показателя - индексы дистресса:

1 Индекс степени выраженности симптоматики (GSI). Отражает текущую глубину расстройства. Несет информацию о количестве симптомов и интенсивности переживаемого дистресса;

2 Индекс наличия симптоматического дистресса (PSDI). Отражает тип реагирования связанный с приуменьшением или преувеличением степени дистресса при ответе на вопросы.

3 Индекс общего числа положительных ответов (PST). Отражает общее число пунктов, на которые даны положительные ответы. Интерпретируется вместе с другими индексами.

Тестовый материал:

Ниже приведен перечень проблем и жалоб, иногда возникают 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 сегодня. Обведите только один из номеров в каждом пункте (так, чтобы цифра внутри каждого кружка была видна), не пропуская ни одного пункта.

Насколько сильно Вас тревожили:	Совсем нет	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
1. Головные боли					
2. Нервозность или внутренняя дрожь					
3. Повторяющиеся неприятные неотвязные мысли					
4. Слабость или головокружения					
5. Потеря сексуального влечения или удовольствия					
6. Чувство недовольства другими					
7. Ощущение, что кто-то другой может управлять Вашими мыслями					
8. Ощущение, что почти во всех Ваших неприятностях виноваты другие					
9. Проблемы с памятью					
10. Ваша небрежность или неряшливость					
11. Легко возникающая досада или раздражение					
12. Боли в сердце или в грудной клетке					
13. Чувство страха в открытых местах или на улице					
14. Упадок сил или заторможенность					
15. Мысли о том, чтобы покончить с собой					
16. То, что Вы слышите голоса, которых не слышат другие					
17. Дрожь					
18. Чувство, что большинству людей нельзя доверять					
19. Плохой аппетит					
20. Слезливость					
21. Застенчивость или скованность в общении с лицами другого пола					
22. Ощущение, что Вы в западне или пойманы					
23. Неожиданный и беспричинный страх					
24. Вспышки гнева, которые Вы не могли сдержать					
25. Боязнь выйти из дома одному					
26. Чувство, что Вы сами во многом виноваты					
27. Боли в пояснице					
28. Ощущение, что что-то Вам мешает сделать что-либо					
29. Чувство одиночества					
30. Подавленное настроение, "хандра"					
31. Чрезмерное беспокойство по разным поводам					
32. Отсутствие интереса к чему бы то ни было					
33. Чувство страха					
34. То, что Ваши чувства легко задеть					
35. Ощущение, что другие проникают в Ваши мысли					
36. Ощущение, что другие не понимают Вас или не сочувствуют Вам					
37. Ощущение, что люди недружелюбны или Вы					

им не нравиться					
38. Необходимость делать все очень медленно, чтобы не допустить ошибки					
39. Сильное или учащенное сердцебиение					
40. Тошнота или расстройство желудка					
41. Ощущение, что Вы хуже других					
42. Боли в мышцах					
43. Ощущение, что другие наблюдают за Вами или говорят о Вас					
44. То, что Вам трудно заснуть					
45. Потребность проверять и перепроверять то, что вы делаете					
46. Трудности в принятии решения					
47. Боязнь езды в автобусах, метро или поездах					
48. Затруднённое дыхание					
49. Приступы жара или озноба					
50. Необходимость избегать некоторых мест или действий, т.к. они Вас пугают					
51. То, что Вы легко теряете мысль					
52. Онемение или покалывание в различных частях тела					
53. Комок в горле					
54. Ощущение, что будущее безнадежно					
55. То, что Вам трудно сосредоточиться					
56. Ощущение слабости в различных частях тела					
57. Ощущение напряжённости или взвинченности					
58. Тяжесть в конечностях					
59. Мысли о смерти					
60. Переедание					
61. Ощущение неловкости, когда люди наблюдают за Вами или говорят о Вас					
62. То, что у Вас в голове чужие мысли					
63. Импульсы причинять телесные повреждения или вред кому-либо					
64. Бессонница по утрам					
65. Потребность повторять действия: прикасаться, мыться, перечитывать и т.д. и т.п.					
66. Беспокойный и тревожный сон					
67. Импульсы ломать или крушить что-нибудь					
68. Наличие у вас идей или верований, которые не разделяют другие					
69. Чрезмерная застенчивость при общении с другими					
70. Чувство неловкости в людных местах (магазинах, кинотеатрах)					
71. Чувство, что всё, что бы Вы ни делали, требует больших усилий					
72. Приступы ужаса или паники					
73. Чувство неловкости, когда Вы едите и пьёте на людях					
74. То, что Вы часто вступаете в спор					

75. Нервозность, когда Вы остались одни					
76. То, что другие недооценивают Ваши достижения					
77. Чувство одиночества, даже когда Вы с другими людьми					
78. Такое сильное беспокойство, что Вы не могли усидеть на месте					
79. Ощущение собственной никчемности					
80. Ощущение, что с Вами произойдёт что-то плохое					
81. То, что Вы кричите или швыряетесь вещами					
82. Боязнь, что Вы упадёте в обморок на людях					
83. Ощущение, что люди злоупотребляют Вашим доверием, если Вы им позволите					
84. Нервировавшие Вас сексуальные мысли					
85. Мысли, что Вы должны быть наказаны за ваши грехи					
86. Кошмарные мысли или видения					
87. Мысли о том, что с вашим телом что-то не в порядке					
88. То, что Вы не чувствуете близости ни к кому					
89. Чувство вины					
90. Мысли о том, что с Вашим рассудком творится что-то неладное					

Подсчёт результатов:

Для получения результата по базовым шкалам необходимо вычислить среднее арифметическое значение по вопросам, входящим в эту шкалу, т.е. сложить баллы по входящим в шкалу вопросам и разделить сумму на их количество. Если по каким-то из вопросов не было получено ответов, то их исключают из подсчёта. В случае, если пропущено 20 % вопросов теста (18 пунктов) или 40% вопросов какой либо шкалы, результаты не могут считаться достоверными.

Результат по шкале GSI считается как среднее арифметическое значение всего теста, т.е. сумма баллов всех вопросов, делённая на 90.

PST равен просто количеству вопросов, на которые даны неотрицательные ответы.

PSDI - средняя тяжесть предъявляемых симптомов, вычисляется как деление общего балла всего теста на значение PST. Таким образом, при PST=90, GSI и PSDI будут равны друг другу, чем меньше значение PST, тем больше будет различие между ними.

Таблица базовых шкал SCL-90-R с входящими в них пунктами

<i>Шкала</i>	<i>Количество пунктов</i>	<i>Номера пунктов</i>
Соматизация	12	1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58
Навязчивости	10	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65
Сенситивность	9	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73

Депрессия	13	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79
Тревожность	10	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86
Враждебность	6	11, 24, 63, 67, 74, 81
Фобия	7	13, 25, 47, 50, 70, 75, 82
Паранойальность	6	8, 18, 43, 68, 76, 83
Психотизм	10	7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90

Интерпретация опросника в целом:

Результаты по SCL-90-R могут быть интерпретированы на трех уровнях: общая выраженность психопатологической симптоматики, выраженность отдельных шкал, выраженность отдельных симптомов. Интерпретация основных шкал производится в соответствии с их описанием, предназначением и теоретико-методологическими основами экспериментатора.

Индекс GSI является наиболее информативным показателем, отражающим уровень психического дистресса индивида. Индекс PSDI представляет собой измерение интенсивности дистресса и, кроме того, может служить для оценки «стиля» выражения дистресса испытуемого: проявляет ли испытуемый тенденцию к преувеличению или к укрытию своих симптомов. Индекс PST отражает широту диапазона симптоматики индивида. Информация, полученная из этих трех источников, должна быть тщательно интегрирована для того, чтобы получить наиболее значимую и валидную картину дистресса

Интегративный тест тревожности

Тестовый материал:

Шкала СТ-С-ИТТ

Фамилия, И.О. _____ Возраст _____

Дата _____ Место обследования _____

Ниже Вам предложено несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния.

В отношении каждого из них нужно решить – насколько данное состояние выражено именно СЕЙЧАС, В ДАННЫЙ МОМЕНТ, СЕГОДНЯ. В зависимости от этого поставьте знак «+» в одну из четырех граф.

	Совсем нет	Слабо выражено	Выражено	Очень выражено
1. Я нахожусь в напряжении				
2. Я расстроен				
3. Я тревожусь о будущем				
4. Я нервничаю				
5. Я озабочен				
6. Я возбужден				
7. Я ощущаю непонятную угрозу				

8. Я быстро устаю				
9. Я неуверен в себе				
10. Я избегаю любых конфликтов				
11. Я легко прихожу в замешательство				
12. Я ощущаю свою бесполезность				
13. Я плохо сплю				
14. Я ощущаю себя утомленным				
15. Я эмоционально чувствителен				

Шкала СТ-Л-ИГТ

Фамилия, И.О. _____ Возраст _____

Дата _____ Место обследования _____

Ниже Вам предложено несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния.

В отношении каждого из них нужно решить – КАК ЧАСТО на протяжении последнего времени (например, на протяжении последнего года) Вы его испытывали. В зависимости от этого поставьте знак «+» в одну из четырех граф.

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти все время
1. Я находился в напряжении				
2. Я расстраивался				
3. Я тревожился о будущем				
4. Я нервничал				
5. Я бывал озабочен				
6. Я бывал возбужден				
7. Я ощущал непонятную угрозу				
8. Я быстро уставал				
9. Я бывал неуверен в себе				
10. Я избегал любых конфликтов				
11. Я легко приходил в замешательство				
12. Я ощущал свою бесполезность				
13. Я плохо спал				
14. я ощущал себя утомленным				
15. Я бывал эмоционально чувствителен				

Ключ к ИТТ:

По бланку ответов начисляются баллы:

Никогда - 0 баллов, Редко - 1 балл, Часто - 2 балла, Почти всегда - 3 балла.

Суммируются баллы по ситуативной и личностной тревожности (СТ-Т и СТ-Л) и переводятся в стены по таблице 1:

Таблица 1

Стены	Сырые баллы	
	Взрослые и юноши	Девушки
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	16-18	17-21
7	19-22	22-25
8	23-26	26-30
9	27 и более	31 и более

Нормой является не более 7 стенов, более это уже выраженная тревожность. Структура тревожности вычисляется на той тревожности, которая набрала наибольший стен.

По таблице 2, первое (наибольшее) число в ряду соответствует значительной выраженности признака (Почти всегда), второе – средней (Часто), третье – слабой (Редко).

Таблица 2

	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
1	74 49 25				
2	73 49 24				
3				110 74 37	
4	80 53 27				
5				98 65 32	
6	73 49 24				
7			111 74 37		
8		91 61 30			
9			85 56 28		
10					171 114 57
11					129 86 43
12			87 58 29		
13		122 81 41			

14		87 58 29			
15				92 61 31	

Затем сырые баллы вспомогательных шкал (структуры тревожности) переводятся в стены:

Таблица 3 - Перевод в стены показателей вспомогательных шкал для взрослых и юношей

Таблица 3

Стены	Сырые баллы				
	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	201 и более	189 и более	220 и более	226 и более

Таблица 4 - Перевод в стены показателей вспомогательных шкал для девушек

Таблица 4

Стены	Сырые баллы				
	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	63-97	71-109
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	218 и более	207 и более	192 и более	229 и более	236 и более

ЭД (Эмоциональный дискомфорт) – наличие эмоциональных расстройств, сниженный эмоциональный фон и неудовлетворенность жизненной ситуацией, эмоциональная напряженность с элементами ажитации.

АСТ (Астенический компонент тревожности) – преобладание усталости, расстройств сна, вялости и пассивности, быстрая утомляемость.

ФОБ (Фобический компонент тревожности) – в картине эмоционального фона преобладают ощущения непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности.

ОП (Оценка перспективы) – прослеживается проекция страхов не на текущее положение дел, а в перспективу, общая озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности.

СЗ (Социальные реакции защиты) – основные проявления тревожности лежат в сфере социальных контактов или связаны с попытками испытуемого рассматривать социальную среду как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе.

Опросник УН (уровень невротизации)

Инструкция для испытуемого

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 неверно.

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

Если утверждение по отношению к Вам неверно, поставьте знак (V) 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, и 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.

Тестовый материал:

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 волнуюсь из-за вещей, которые в действительности не имели значения.

4 В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, «ползание мурашек» или онемение.

5 Временами мне так и хочется выругаться.

6 Иногда у меня было 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 немного 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 волнений 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 возбуждения.

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 груди у меня бывают 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 нравятся.

Бланк для ответов:

Дата «__» _____ 20__ г. Ф.И.О. _____

Пол _____

№ п/п	ДА	НЕТ	№ п/п	ДА	НЕТ	№ п/п	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		

Ключ «УН» (для мужчин):

№ п/п	ДА	НЕТ	№ п/п	ДА	НЕТ	№ п/п	ДА	НЕТ
1		Л	16	-3	+4	31	+3	-4
2	+2	-1	17	0	0	32	-2	+3
3	0	+2	18	-2	+4	33	-6	0
4	-3	+2	19	-3	+1	34	-1	+2
5		Л	20		Л	35		Л
6	-1	+2	21	+4	-5	36	-1	+3
7	-2	+1	22	-3	+3	37	-2	+3
8	-7	+2	23	-3	+4	38	-3	+4
9	+2	-1	24	-4	+2	39	-5	+3
10		Л	25		Л	40		Л
11	-4	+1	26	-3	+3	41	+2	-3
12	-8	+1	27	-5	+3	42	+3	-1
13	-4	+4	28	+1	-3	43	-1	+3
14	+3	-2	29	0	+1	44	-2	+3
15		Л	30		Л	45		Л

Ключ «УН» (для женщин):

№ п/п	ДА	НЕТ	№ п/п	ДА	НЕТ	№ п/п	ДА	НЕТ
1			16			31		
		Л		-3	+6		+4	-2
2			17			32		
	+4	-2		-2	+1		-2	+7
3			18			33		
	0	+4		-2	+9		-9	+1
4			19			34		
	-4	+5		-6	+3		-1	+4
5			20			35		
		Л			Л			Л
6			21			36		
	-1	+4		+4	-3		-2	+7
7			22			37		
	-3	+1		-4	+4		-2	+4
8			23			38		
	-6	+3		-3	+6		-3	+6
9			24			39		
	0	0		-3	+3		-3	+4
10			25			40		
		Л			Л			Л
11			26			41		
	-5	+2		-2	+2		+4	-4
12			27			42		
	-8	+2		-4	+5		+1	0
13			28			43		
	-4	+4		+2	-3		-1	+5
14			29			44		
	+2	-1		-2	+3		-3	+7
15			30			45		
		Л			Л			Л

Таблица для оценки вероятности наличия невротизации для мужчин:

Показатель		Интервалы итоговых шкальных оценок								
		меньше -70	от -70 до -41	от -40 до -21	от -20 до -11	от -10 до +10	от 11 до 20	от 21 до 40	от 41 до 70	больше 70
% испытуемых в группе	Невроз Qint n= 97	7,2	29,9	20,6	12,4	15,5	4,1	8,2	2,1	0
	Здоровые Pint n= 135	0	0,7	3,7	5,3	15,6	9,6	31,1	32,6	1,5
Оценка вероятности	Наличие невротизации /Pntu/	1	0,98	0,85	0,70	0,50	0,30	0,21	0,06	0
	Отсутствие невротизации /Qneu/	0	0,02	0,15	0,30	0,50	0,70	0,79	0,94	1

Таблица для оценки вероятности наличия невротизации для женщин:

Показатель		меньше -80	от -80 до -41	от -40 до -21	от -20 до +10	от 11 до 40	от 41 до 80	больше 80
		% испытуемых в группе	Невроз Qint n= 133	11,3	48,1	15,8	15,8	5,3
Здоровые Pint n= 117	0		6,0	4,3	16,2	24,8	24,8	23,9
Оценка вероятности	Наличие невротизации /Pntu/	1,0	0,89	0,79	0,49	0,18	0,13	0
	Отсутствие невротизации /Qneu/	0	0,11	0,21	0,51	0,82	0,87	1,0

Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана

Цель: изучение склонности к неврозу как особенности нервной системы.

Инструкция: Ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, отвечая на вопросы “да” или “нет”. Приводимые вопросы для определения уровня невротизации имеют ориентировочный характер.

Тестовый материал:

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

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

- 3 Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
- 4 Голова у меня болит часто.
- 5 Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
- 6 В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.
- 7 Почти каждый день случается что-либо, что пугает меня.
- 8 У меня были периоды, когда из-за волнения терял сон.
- 9 Обычно работа стоит мне большого напряжения.
- 10 Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
- 11 Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
- 12 Меня постоянно что-нибудь тревожит.
- 13 Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.
- 14 Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
- 15 Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
- 16 Я очень устаю за день.
- 17 Я верю в будущее.
- 18 Я часто предаюсь грустным размышлениям.
- 19 Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
- 20 Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
- 21 Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
- 22 У меня мало уверенности в себе.
- 23 Я часто чувствую неуверенность в себе.
- 24 Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
- 25 Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
- 26 Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
- 27 Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
- 28 Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
- 29 Мое зрение ухудшилось в последнее время.
- 30 В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.
- 31 У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
- 32 Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.
- 33 По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
- 34 Мой желудок сильно беспокоит меня.
- 35 Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
- 36 Часто сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.

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

38 Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.

39 У меня часто бывают боли в сердце или груди.

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

Обработка данных: Нужно подсчитать число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней: Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженности, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

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

Методика Q-сортировки (адаптирована в Институте им.Бехтерева В.М.) - позволяет измерить самооценку как степень расхождения между реальным и идеальным образами Я. Этот показатель может рассматриваться и как «индекс невротичности».

Тестовый материал: Методика состоит из 28 карточек со следующими утверждениями:

1 Я часто испытываю чувство безнадежности

2 Я чувствую себя беспомощным

3 Я негармоничный человек

4 Я чувствую большой недостаток энергии

5 Я чувствую себя неловко

6 Я склонен избегать поставленных задач и предъявляемых ко мне требований

7 Я пытаюсь не думать о своих трудностях

8 Я не уважаю себя

9 Я боюсь обнаружить перед окружающими свои трудности и проявления своей болезни

10 У меня отсутствует уважение к себе

11 Я не могу сделать выбор

12 Я боюсь неудач, когда хочу чего-либо достичь

13 Внутри я чувствую себя неуверенно

14 Как личность я привлекателен для другого пола

15 Я уравновешенный человек

16 Я сам могу себя хорошо понимать

- 17 Я хорошо держусь
 18 Я импульсивный человек
 19 Я уравновешенный человек и ничто не может вывести меня из себя
 20 Если я принимаю решения, то обычно их не изменяю
 21 Большинство людей, которые меня знают, хорошо ко мне относятся
 22 Я оптимист
 23 Самая жестокая борьба для меня - это борьба с самим собой
 24 Я открыто выражаю свои чувства
 25 Я могу хорошо управлять собой
 26 Часто я хочу дать себе пощечину за то, что сделал
 27 Я сам виноват в своих трудностях
 28 Я сам предъявляю к себе высокие требования

Регистрационный бланк к методике Q-сортировке (Q-sort)

- 1 категория - 2 карточки
 2 категория - 5 карточек
 3 категория - 7 карточек
 4 категория - 7 карточек
 5 категория - 5 карточек
 6 категория - 2 карточки

1 Очень похоже	2 Похоже	3 Скорее похоже	4 Скорее не похоже	5 Не похоже	6 Совершенно не похоже

1 Очень похоже	2 Похоже	3 Скорее похоже	4 Скорее не похоже	5 Не похоже	6 Совершенно не похоже

Испытуемому даются следующие инструкции.

Инструкция 1 (Я-реальное): Перед вами 28 карточек, каждая из которых содержит высказывание, касающееся определенных качеств и характеристик человека. Вам нужно рассортировать их таким образом, чтобы они описывали вас, таким, каким вы есть, как можно более точно. Рассортируйте, пожалуйста, все карточки на 6 категорий - от самого

похожего на Вас до самого не похожего. В каждой категории должно быть определенное количество карточек:

1 категория - 2 карточки

2 категория - 5 карточек

3 категория - 7 карточек

4 категория - 7 карточек

5 категория - 5 карточек

6 категория - 2 карточки

Инструкция 2 (Я-идеальное): А теперь разложите карточки таким образом, чтобы они описывали Вас таким, каким Вы хотели бы быть.

Вторая инструкция дается только после того, как испытуемый выполнил 1-ю сортировку.

Интерпретация результатов. Коэффициент корреляции между реальным и идеальным образами Я, т. е. показатель самооценки

высчитывается следующим образом: $r = 1 - \frac{\sum d^2}{105.8}$

где d - разница между номерами категорий, в которые попала n-я карточка в 2-х сортировках.

Например:

1-я карточка при 1-й сортировке (Я-реальное) оказалась во 2-й категории, при 2-й сортировке (Я-идеальное) - в 5-й.

Следовательно

$$- d1 = 5 - 2 = 3$$

2-я карточка при 1-й сортировке (Я-реальное) оказалась во 2-й категории, при 2-й сортировке (Я-идеальное) - во 2-й.

$$d2 = 2 - 2 = 0 \text{ и т. д.}$$

28-ая карточка при 1-й сортировке (Я-реальное) оказалась в 6-й категории, при 2-й сортировке (Я-идеальное) - в 1-й

$$d28 = 6 - 1 = 5$$

Знак не учитывается.

Далее все значения dn [от d1 до d28) возводятся в квадрат и квадраты суммируются.

$$d1 = 3 \quad d1^2 = 9$$

$$d2 = 0 \quad d2^2 = 0$$

... ..

$$d28 = 5 \quad d28^2 = 25$$

$$\sum d^2 =$$

При оценке результатов можно опираться на следующие данные. Диапазон коэффициента корреляции, полученный на здоровых - от 0,46 до 0,90 (среднее значение - 0,56).

Диапазон коэффициента корреляции, полученный на больных невротиками - от 0,10 до 0,58 (среднее значение - 0,23).

Значения коэффициента корреляции выше 0,90 часто свидетельствуют о не критичности и характерны для лиц с личностными расстройствами.

Значения коэффициента корреляции ниже - 0,10 часто свидетельствуют о наличии депрессивного радикала.

Полученные результаты могут быть подвергнуты и качественному анализу.

Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний

К.К.Яхин, Д.М.Менделевич - применяется для выявления и оценки невротических состояний.

Диагностические шкалы:

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

Инструкция: Испытуемому предлагается оценить свое текущее состояние по пятибалльной системе:

- 5 баллов – никогда не было;
- 4 балла – редко;
- 3 балла – иногда;
- 2 балла – часто;
- 1 балл – постоянно или всегда.

Тестовый материал:

- 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» (неотдохнувшим)?
- 4 У Вас плохой аппетит?
- 5 У Вас бывают ощущения сдавливания в груди и чувство нехватки воздуха при волнениях или расстройствах?

- 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 делать?
- 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 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: выключен 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 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?
- 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 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 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?
- 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?
 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?
 Бывает ли, что Вы не можете один перейти улицу, открытую площадь?
 бывает ли, что Вы испытываете сильное чувство голода, а едва начав, есть, быстро насыщаетесь?
 У Вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?

Обработка результатов: Проставленные испытуемыми баллы переводятся в соответствующие диагностические коэффициенты.

Шкала тревоги

Номер вопроса	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

Шкала невротической депрессии

Номер вопроса	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
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

Шкала астении

Номер вопроса	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

Шкала истерического типа реагирования

Номер вопроса	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
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

Шкала обсессивно-фобических нарушений

Номер вопроса	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

Шкала вегетативных нарушений

Номер вопроса	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

Интерпретация результатов: Суммируют диагностические коэффициенты по шести шкалам и выстраивают график.

Показатели:

- больше +1,28 - указывает на уровень здоровья;
 - меньше - 1,28 – болезненный характер выявляемых расстройств.

Опросник Басса-Дарки (для выявления агрессивности)

Тестовый материал: Ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая ответ «да» или «нет».

1 Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.

2 Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.

3 Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4 Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю.

5 Я не всегда получаю то, что мне положено.

6 Я не знаю, что люди говорят обо мне, за моей спиной.

7 Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.

8 Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.

9 Мне кажется, что я не способен ударить человека.

10 Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.

11 Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.

12 Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.

13 Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.

14 Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.

15 Я часто бываю, не согласен с людьми.

16 Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17 Если кто-нибудь первый ударит меня, я не отвечу ему.

18 Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.

19 Я гораздо более раздражителен, чем, кажется.

20 Если кто-то вообразает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.

21 Меня немного огорчает моя судьба.

22 Я думаю, что многие люди не любят меня.

23 Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

- 24 Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
- 25 Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
- 26 Я не способен на грубые шутки.
- 27 Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
- 28 Когда люди строят из себя начальников, я делаю всё, чтобы они не зазнавались.
- 29 Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
- 30 Довольно многие люди завидуют мне.
- 31 Я требую, чтобы люди уважали меня.
- 32 Меня угнетет то, что я мало делаю для своих родителей.
- 33 Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу».
- 34 Я никогда не бываю, мрачен от злости.
- 35 Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
- 36 Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
- 37 Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
- 38 Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
- 39 Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
- 40 Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
- 41 Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
- 42 Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
- 43 Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
- 44 Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
- 45 Я никогда не доверяю «чужакам».
- 46 Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нём думаю.
- 47 Я делаю много такого, о чём впоследствии жалею.
- 48 Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
- 49 С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
- 50 Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
- 51 Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
- 52 Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
- 53 Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
- 54 Неудачи огорчают меня.
- 55 Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
- 56 Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал её.
- 57 Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
- 58 Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

59 Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в это не верю.

60 Я ругаюсь только со злости.

61 Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

62 Если для защиты своих прав мне нужно применить силу, я применял её.

63 Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

64 Я бываю, грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

65 У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.

66 Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.

67 Я часто думаю, что жил неправильно.

68 Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69 Я не огорчаюсь из-за мелочей.

70 Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71 Я часто только угрожаю людям, хотя не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

72 В последнее время я стал занудой.

73 В споре я часто повышаю голос.

74 Я стараюсь обычно скрывать своё плохое отношение к людям.

75 Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Бланк ответов

Фамилия, И.О. _____

Дата _____

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет
1			16			31			46			61		
2			17			32			47			62		
3			18			33			48			63		
4			19			34			49			64		
5			20			35			50			65		
6			21			36			51			66		
7			22			37			52			67		
8			23			38			53			68		
9			24			39			54			69		
10			25			40			55			70		
11			26			41			56			71		
12			27			42			57			72		
13			28			43			58			73		
14			29			44			59			74		
15			30			45			60			75		

Обработка результатов

1 Физическая агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68;

"нет" = 1, "да" = 0: 9, 7.

2 Косвенная агрессия:

"да" - 1, "нет" = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63;

"нет" = 1, "да" - 0: 26, 49.

3 Раздражение:

"да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

"нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4 Негативизм:

"да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28;

"нет" - 1, "да" = 0: 36.

5 Обида:

"да" = 1, "нет" - 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58;

6 Подозрительность:

"да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

"нет" = 1, "да" = 0: 33, 66, 74, 75.

7 Вербальная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

"нет" - 1, "да" = 0: 33, 66, 74, 75.

8 Чувство вины:

"да" - 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу; индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7; аутоагрессия представляет собой чувство вины (шкала 9).

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4; враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3; аутоагрессии – 4 плюс-минус 1. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Место для заметок