

БИБЛИОТЕКА АКТУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

О.В. Барканова

**МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ**

Психологический практикум

Красноярск 2009

ББК 88

Б 43

Составитель:

О.В. Барканова

кандидат психологических наук, доцент

Рецензент:

Т.Л. Ядрышникова

кандидат психологических наук, доцент

Б 43 Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.

Представлен комплекс широко известных методик диагностики эмоциональной сферы, необходимые сведения о каждой методике, способы обработки и психологической интерпретации методик, список используемой методической литературы. Собраны методики, предназначенные для диагностики общего эмоционального состояния, депрессий, неврозов, стресса, агрессивности и тревожности. Практикум является диагностическим инструментарием практического психолога, работающего в сфере образования и психологического консультирования различных направлений.

Предназначено для студентов – будущих психологов и педагогов-психологов дневного, заочного и вечернего отделения ВУЗов, преподавателей факультетов психологии и педагогики, практических психологов.

ББК 88

Содержание

Предисловие.....	5
Раздел I. Методики диагностики общего эмоционального состояния, депрессий, неврозов, стресса.....	7
Методика САН.....	7
Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.....	10
Тест-опросник «Оценка настроения».....	14
Методика «Самооценка эмоциональных состояний».....	16
Тест-анкета «Эмоциональная направленность».....	19
Торонтская алекситимическая шкала.....	22
Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко:	
1. Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии).....	25
2. Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды.....	26
3. Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости.....	33
4. Методика экспресс-диагностики склонности к аффективному поведению...34	
5. Методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов....35	
6. Методика диагностики эмоционального «выгорания» личности.....37	
Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова.....	45
Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунге.....	54
Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса.....	56
Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана.....	59
Опросник определения уровня невротизации и психопатизации.....	62
Шкала экспресс-диагностики уровня невротизации.....	74
Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний.....	82
Опросник невротических расстройств.....	89
Шкала нервно-психического напряжения.....	110
Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге.....	117
Методика экспресс-диагностики состояния стресса.....	121

Методика «Прогноз».....	123
Раздел II. Методики диагностики агрессивности и тревожности.....	128
Методика оценки агрессивности в отношениях А. Ассингера.....	128
Методика рисуночной фрустрации С. Розенцвейга.....	133
Тест руки.....	157
Методика «Личностная агрессивность и конфликтность».....	179
Методика определения интегральных форм коммуникативной агрессивности.....	185
Методика диагностики показателей и форм агрессивного поведения А. Басса – А. Дарки.....	189
Диагностика враждебности (по шкале У. Кука – Д. Медлей).....	197
Опросник ВРАQ-24.....	201
Опросник ЛА–44.....	205
Методика самооценки психических состояний Г. Айзенка.....	211
Методика самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.....	215
Шкала проявления тревожности Дж. Тейлора	223
Шкала самооценки тревоги Д. Шихана.....	229
Методика диагностики склонности к немотивированной тревожности.....	232
Опросник «Тревожность и Депрессия».....	234
Библиографический список.....	237

Предисловие

Психологический практикум «Методики диагностики эмоциональной сферы» является диагностическим инструментарием практического психолога, работающего в сфере образования и психологического консультирования различных направлений (интимно-личностного, профессионального, семейного, психолого-педагогического, организационного).

Практикум включает в себя комплекс хорошо известных проверенных и активно используемых в практической психодиагностике методик, предназначенных для выявления психологических проблем в эмоциональной сфере личности. В книге представлены методики диагностики общего эмоционального состояния, а также методики, направленные на решение более конкретных задач, таких как диагностика наличия и степени выраженности депрессий, неврозов, стресса, агрессивности и тревожности. Все методики предназначены для психодиагностического обследования взрослых лиц (в возрасте от 14-18 до 60-65 лет) без каких-либо ограничений по половым, социальным, профессиональным, образовательным и т. п. признакам. Помимо самих методик, в практикуме представлены необходимые сведения о каждой методике, способы ее обработки и психологической интерпретации, список используемой методической литературы.

В книгу вошли методики двух видов: личностные опросники и проективные тесты. Большая часть методик имеет сведения о процедуре их создания и стандартизации, однако в практикум включен и ряд опросников, не имеющих подобных сведений, что может свидетельствовать о том, что их стандартизация не проводилась, и об их недостаточной валидности и надежности. При этом данные методики являются довольно известными, давно используются в практической психодиагностике и входят в так называемый «Компендиум психодиагностических методик России и СССР» – официальный перечень печатных методик, допущенных к использованию в практической психодиагностике. Также в практикум включено несколько клинических опросников (УНП, УН, ОНР, опросник К.К. Яхина – Д.М. Менделевича), требующих дополнительных знаний и соответствующей квалификации психолога. Включать или нет данные методики в свой рабочий инструментарий – индивидуальный выбор каждого психолога-пользователя.

Психологический практикум «Методики диагностики эмоциональной сферы» представляет собой удобный в использовании универсальный

диагностический инструментарий, предназначенный для студентов и преподавателей психологических и психолого-педагогических факультетов, а также практических психологов разных направлений.

Раздел I. Методики диагностики общего эмоционального состояния, депрессий, неврозов, стресса

Методика САН

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым (1973) и предназначен для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования [2; 3; 9; 10].

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако есть данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» (А.Б. Леонова, 1984). Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня. Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). Каждое состояние представлено 10 парами слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале (отметить степень выраженности той или иной характеристики своего состояния). При обработке результатов обследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, при выявлении индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Обработка и интерпретация результатов

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

Активность – сумма баллов по шкалам №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;

Настроение – сумма баллов по шкалам №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Типовая карта методики САН

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Легко утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности

Методика разработана на факультете психологии Ленинградского государственного университета Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным (1990) и предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности [6].

Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени. Представленность этого функционирования в сознании индивида реализуется в самооценке состояния, во многих случаях определяющей традиционные названия психических состояний.

Методика разработана на основе результатов факторного анализа с использованием модифицированного стимульного материала к методике САН (представляет собой аналог (модификацию) опросника САН). Испытуемому представлен перечень из 20 полярных состояний, которые он должен оценить относительно себя по рейтинговой шкале. Ответы методики обрабатываются по ключам, по результатам обработки делается вывод о степени выраженности каждого психического состояния (психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности). Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления измеренных пяти состояний между собой, а также полученных результатов с данными других исследований.

Методика предназначена для людей старше 14 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам и рассчитана на неоднократное обследование одних и тех же лиц, учитывая динамичность психических состояний. Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: Оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке. Обведите кружком соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или в правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака.

Бланк опросника

1	самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	самочувствие плохое
2	активный	3	2	1	0	1	2	3	пассивный
3	рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	внимательный
4	радостный	3	2	1	0	1	2	3	грустный
5	усталый	3	2	1	0	1	2	3	отдохнувший
6	беззаботный	3	2	1	0	1	2	3	озабоченный
7	медлительный	3	2	1	0	1	2	3	быстрый
8	сосредоточенный	3	2	1	0	1	2	3	отвлекающийся
9	плохое настроение	3	2	1	0	1	2	3	хорошее настроение
10	бодрый	3	2	1	0	1	2	3	вялый
11	спокойный	3	2	1	0	1	2	3	раздраженный
12	желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	желание работать
13	полный сил	3	2	1	0	1	2	3	обессиленный
14	соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	соображать легко
15	безучастный	3	2	1	0	1	2	3	увлеченный
16	напряженный	3	2	1	0	1	2	3	расслабленный
17	выносливый	3	2	1	0	1	2	3	утомленный
18	равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	взволнованный
19	возбужденный	3	2	1	0	1	2	3	сонливый
20	довольный	3	2	1	0	1	2	3	недовольный

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов проводится с помощью ключей для оценки конкретных психических состояний. В ключах в первой колонке находится номер признака (порядковый номер состояния в бланке), далее – рейтинговая шкала из бланка и присуждаемое за каждый ответ количество баллов. Например, признак № 5 – это состояния «усталый – отдохнувший». Если испытуемый оценил свое состояние в 3 балла ближе к полюсу «усталый», то получает оценку в 7 баллов, если в 2 балла – то 6 и т. д. Если он, напротив, оценил свое состояние ближе к

полосу «отдохнувший» в 3 балла, то ответу присуждается 1 балл, если в 2 балла – то 2 и т. д.

Ключи:

Оценка психической активации:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
5	7	6	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5	6	7
12	7	6	5	4	3	2	1

Оценка интереса:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
3	7	6	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5	6	7
15	7	6	5	4	3	2	1

Оценка эмоционального тонуса:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
1	1	2	3	4	5	6	7
4	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1

Оценка напряжения:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
12	1	2	3	4	5	6	7
16	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7

Оценка комфортности:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
6	1	2	3	4	5	6	7
9	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7

Баллы, набранные испытуемым, суммируются по каждой шкале. Полученные таким образом данные заносятся в протокол исследования:

Бланк протокола

Психическое состояние	Оценка, баллы	Степень выраженности
Психическая активация		
Интерес		
Эмоциональный тонус		
Напряжение		
Комфортность		

Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как «высокая», «средняя» и «низкая». Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла.

При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла.

Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах, низкой – при 3-8 баллах.

Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления пяти состояний между собой, а также сопоставления результатов с данными других исследований (анамнестических, психофизиологических, экспериментально-психологических и др.). Это сопоставление имеет конечной целью выяснить структурно-динамические, пространственные и временные, системные и другие характеристики и закономерности психических состояний человека в соответствии с конкретными задачами обследования.

Тест-опросник «Оценка настроения»

Тест-опросник «Оценка настроения» используется как облегченная версия опросника «САН» (согласно источнику, применение опросника «САН» иногда затруднительно в силу свойственной многим людям недостаточно тонкой дифференцировки своего функционального состояния) [2]. Тест-опросник «Оценка настроения» отличается краткостью и простой формой вопросов и ответов. В опроснике предлагается 21 утверждение, на которые следует ответить одним из трех вариантов ответов: «да», «нет», «наоборот» (противоположное чувство). По ответам составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент обследования – обычное, эйфорическое или негативное (астеническое). Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: Вам дан перечень утверждений, относящихся к вашему состоянию и настроению в данный момент. Оцените утверждения относительно себя, используя варианты ответов: «да», «нет», «наоборот» (противоположное чувство).

Текст опросника:

1. Чувствую себя исключительно бодро.
2. Соседи (другие учащиеся и т. п.) очень мне надоели.
3. Испытываю какое-то тягостное чувство.
4. Скорее бы испытать чувство покоя (закончились бы урок, занятия, четверть и т. п.)
5. Оставили бы меня в покое, не беспокоили бы.
6. Состояние такое, что, образно говоря, готов горы свернуть.
7. Оценка по тесту неприятна, вызывает чувство неудовлетворенности.
8. Удивительное настроение: хочется петь и плясать, целовать от радости каждого, кого вижу.
9. Вокруг меня очень много людей, способных поступить неблагородно, сделать зло. От любого человека можно ожидать неблаговидного поступка.
10. Все здания вокруг, все постройки на улицах кажутся мне удивительно неудачными.
11. Каждому, кого встречаю, способен сказать грубость.
12. Иду радостно, не чувствую под собой ног.
13. Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется разговаривать.

14. Настроение такое, что хочется сказать: «Пропади все пропадом!»
15. Хочется сказать: «Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь!»
16. Все люди без исключения мне кажутся чрезвычайно благожелательными, хорошими. Все они без исключения мне симпатичны.
17. Не вижу впереди никаких трудностей. Все легко! Все доступно!
18. Мое будущее мне кажется очень печальным.
19. Бывает хуже, но редко.
20. Не верю даже самым близким людям.
21. Автомшины гудят на улице резко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка.

Обработка и интерпретация результатов

Оценка результатов проводится по следующим критериям:

Астеническое состояние: ответы «да» на вопросы № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20; ответы «наоборот» на вопросы № 1, 6, 8, 12, 16, 17.

Чем меньше указанных ответов, тем лучше состояние: 9 баллов – 1-2 ответа; 8 баллов – 3 ответа; 7 баллов – 4 ответа; 6 баллов – 5-6 ответов; 5 баллов – 7-8 ответов; 4 балла – 9-10 ответов; 3 балла – 11-13 ответов; 2 балла – 14-15 ответов.

Состояние эйфории: ответы «да» на вопросы № 1, 6, 8, 12, 16, 17; ответы «наоборот» на вопросы № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Чем больше указанных ответов, тем более выражено эйфорическое состояние (неадекватно восторженная оценка событий): 9 баллов – 6 и менее ответов; 8 баллов – 7 ответов; 7 баллов – 8-9 ответов; 6 баллов – 10-11 ответов; 5 баллов – 12-13 ответов; 4 балла – 14-15 ответов; 3 балла – 16-17 ответов; 2 балла – 18-19 ответов; 1 балл – 20 ответов и более.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний»

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» – опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом и предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования [2].

Опросник представляет собой четыре блока утверждений (шкал). Каждая шкала включает 10 утверждений. Утверждения шкал расположены по убывающей, от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до полюса негативного эмоционального состояния (1 балл). Испытуемого просят оценить свое эмоциональное состояние, выбрав соответствующее утверждение. Порядковый номер утверждения соответствует количеству баллов, набранных по шкале. Шкалы опросника: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности». Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, обведите в кружок.

Список утверждений по шкалам:

I. «Спокойствие – тревожность»

10. Совершенное и полное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

II. «Энергичность – усталость»

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодрым.
5. Слегка устал. Лениость. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скучные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

III. «Приподнятость – подавленность»

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, в порядке.
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, так себе.
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

IV. «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.

1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

Обработка и интерпретация результатов

Измерение в методике производится по 10-балльной (стенной) системе. В целом, чем выше выбранный балл, тем ближе состояние испытуемого к позитивному полюсу каждой шкалы (и наоборот).

Измеряются следующие показатели:

P_1 (показатель) – С (самооценка) «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка – I_1 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям P_2, P_3, P_4);

P_2 – С «Энергичность – усталость»;

P_3 – С «Приподнятость – подавленность»;

P_4 – С «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»;

P_5 – С – суммарная по четырем шкалам оценка состояния: $I_5 = I_1 + I_2 + I_3 + I_4$, где I_1, I_2, I_3, I_4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Тест-анкета «Эмоциональная направленность»

Тест-анкета «Эмоциональная направленность», разработанная Б.И. Додоновым (1978), представляет собой перечень из 10 эмоций, составленный на основе авторской классификации эмоций [2; 9].

Классификация эмоций создана автором эмпирическим путем, на основе предварительного сбора огромного количества «сырого» материала о «ценных» переживаниях к «просвечивающим» через них корреспондентным потребностям, положенным затем в основание классификации. В классификации используются только те «речевые модели», которые обязательно передают специфический компонент эмоции, ее окрашенности «в цвет» определенной потребности. Автор выделяет 10 видов таких эмоций (1975):

– *альтруистические эмоции* (возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям);

– *коммуникативные эмоции* (возникают на основе потребности в общении);

– *глорические эмоции* (от лат. gloria – слава, связаны с потребностью в самоутверждении и славе, типичная эмоциональная ситуация – реальное или воображаемое «пожинание лавров»);

– *праксические эмоции* (вызываются деятельностью, ее успешностью или неуспешностью);

– *пугнические эмоции* (от лат. pugna – борьба, происходят от потребности в преодолении опасности, на основе которой позднее возникает интерес к борьбе);

– *романтические эмоции* (возникают на основе стремления ко всему необычайному, необыкновенному, таинственному);

– *акзигитивные эмоции* (от франц. acquisition – приобретение, возникают в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них);

– *гедонистические эмоции* (связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте);

– *гностические эмоции* (часто описываются под рубрикой интеллектуальных чувств, их связывают с потребностью в получении любой новой информации и с потребностью в «когнитивной гармонии»);

– *эстетические эмоции* (являются отражением потребности человека быть в гармонии с окружающим миром).

Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют, автором предоставлена информация только по поводу достоверности. Автор утверждает, что коэффициент достоверности информации, доставляемой анкетой при работе с образованной молодежью, по данным специальных исследований и расчетов, равен примерно 0,5.

Инструкция. Анкета предназначена для установления таких различий, которые нельзя определить в терминах «лучше – хуже». Поэтому любой ответ будет характеризовать Вас одинаково хорошо, если Вы ответите серьезно и искренне. Вам нужно постараться точно выполнить инструкцию.

Внимательно прочитайте нижеприведенный перечень приятных переживаний и проранжируйте их в порядке убывания предпочтений. То есть, на первое место поставьте самую приятную для себя эмоцию, на второе место – следующую по степени удовольствия и т. д. На последнее место поставьте наименее предпочитаемую эмоцию.

Перечень переживаний:

- Чувство необычайного, таинственного, неизведанного, появляющееся в незнакомой обстановке, местности.
- Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.
- Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.
- Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходства над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.
- Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.
- Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.
- Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предположений.

- Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.
- Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.
- Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и других произведений искусства.

Обработка и интерпретация результатов

Данный ниже ключ позволяет соотнести описания эмоциональных переживаний и их виды согласно классификации. В таблице находятся виды эмоциональных переживаний в том порядке, как они следуют в перечне, т. е. первыми в списке представлены романтические эмоции и т. д.

Вид эмоциональных переживаний	Порядковый номер в перечне
Романтические	1
Акзитаривные	2
Практические	3
Глорические	4
Гедонистические	5
Альтруистические	6
Гностические	7
Пугнические	8
Коммуникативные	9
Эстетические	10

Выделенные в числе первых эмоциональные переживания позволяют сделать вывод о приоритетах испытуемого, выявив, таким образом, его эмоциональную направленность.

Торонтская алекситимическая шкала

Торонтская алекситимическая шкала (Торонтский алекситимический тест, TAS) создана G.J. Taylor с соавторами в 1985 г., адаптирована в Психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева. Представляет собой опросник, предназначенный для диагностики уровня алекситимии [10; 12].

Термин «алекситимия» (буквально обозначает: «без слов для чувств») ввел в литературу Р.Е. Sifneos в 1972 г. Алекситимия – это сниженная способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний. В тоже время – это характеристика личности со следующими особенностями в когнитивно-аффективной сфере:

- трудность в определении (идентификации) и описании собственных переживаний;
- сложность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;
- сниженная способность к символизации, бедность фантазии, воображения;
- сфокусированность в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

Алекситимия свойственна людям, которые по тем или иным причинам ограниченно перерабатывают эмоциональные впечатления, выраженная алекситимия обуславливает неадекватное отношение к партнеру и проблемы в межличностных отношениях.

Оригинальная методика состоит из 41 утверждения, с помощью которых пациент может характеризовать себя, применяя Лайкертовскую шкалу (от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен»), при этом половина пунктов имеет положительный код, а другая половина – отрицательный, чтобы избежать однонаправленного согласия в ответах. Адаптированная версия опросника представляет перечень из 26 утверждений, которые испытуемый должен также оценить по шкале, выбрав наиболее предпочитаемый ответ из ряда предложенных. Варианты ответов: «совершенно не согласен», «скорее не согласен», «ни то, ни другое», «скорее согласен», «совершенно согласен».

Инструкция: Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений (ставьте X в

соответствующем месте). Выберите вариант ответа на каждое утверждение из ряда предложенных:

- 1 – совершенно не согласен,
- 2 – скорее не согласен,
- 3 – ни то, ни другое,
- 4 – скорее согласен,
- 5 – совершенно согласен.

Бланк опросника

утверждения	1	2	3	4	5
1. Когда я плачу, то всегда знаю, почему.					
2. Мечты – это потеря времени.					
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым.					
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю.					
5. Я часто мечтаю о будущем.					
6. Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие.					
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений.					
8. Мне трудно находить правильные слова для выражения моих чувств.					
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.					
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.					
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит.					
12. Я способен с легкостью описать свои чувства.					
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать.					
14. Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол.					
15. Я часто даю волю воображению.					
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим.					
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в					

моем теле.					
18. Я редко мечтаю.					
19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так.					
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.					
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях.					
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.					
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.					
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему.					
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри.					
26. Я часто не знаю, почему я сержусь.					

Обработка и интерпретация результатов

Подсчет баллов осуществляется следующим образом:

1) ответ «совершенно не согласен» оценивается в 1 балл, «скорее не согласен» – в 2 балла, «ни то, ни другое» – в 3 балла, «скорее согласен» – в 4 балла, «совершенно согласен» – в 5 баллов. Эта система баллов действительна для пунктов шкалы № 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26.

2) отрицательный код имеют пункты шкалы № 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. Для получения итоговой оценки в баллах следует проставить противоположную оценку по этим пунктам (то есть оценка 1 получает 5 баллов, 2 – 4 балла, 3 – 3 балла, 4 – 2 балла, 5 – 1 балл).

3) сумма баллов по всем пунктам и есть итоговый показатель алекситимичности.

Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. По данным авторов методики, «алекситимический» тип личности получает 74 балла и выше. «Неалекситимический» тип личности набирает 62 балла и ниже. Ученые Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, адаптировавшие методику, выявили средние значения показателя алекситимии у нескольких групп: контрольная группа здоровых людей – 59,3+1,3; группа больных с психосоматическими расстройствами – 72,09+0,82; группа больных невротиками – 70,1+1,3.

Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко

Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко созданы в конце 1990-х гг., представляют собой небольшие по объему и короткие по времени обследования (10-30 минут) опросники, направленные на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния испытуемого, таких как склонность к дистимии, эйфории или дисфории, импульсивности, аффективному поведению, трудностей в установлении эмоциональных контактов, эмоционального «выгорания» [10; 12]. Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации опросников отсутствуют. Опросники предназначены для диагностики взрослых лиц без особых ограничений по каким-либо социальным и т. п. признакам. Большая часть опросников В.В. Бойко может использоваться как в работе психолога, так и для самодиагностики, так как они просты в обработке и интерпретации результатов и не требуют особой психологической подготовки или специальных знаний.

I. Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии).

Инструкция: Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

Текст опросника:

1. Вы унылый, редко радующийся человек.
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех забот.
3. Вас трудно чем-то обрадовать.
4. Вас часто посещают мрачные мысли.
5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.
6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.
7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично.
8. В будущем вы не ожидаете радости.
9. У вас часто несколько подавленное настроение.
10. Жизнь вам кажется трудной.
11. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).
12. В беседе вы скупы на слова.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

10-12 баллов – дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни;

5-9 баллов – заметна тенденция к пониженному настроению;

4 балла и меньше – тенденция к пониженному настроению отсутствует.

II. Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды.

Инструкция: Вам предлагается 39 утверждений. Оцените утверждения, выбирая подходящий вариант ответа – «а», «б» или «в». Будьте искренни.

Текст опросника:

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость:

- а) быстро проходит;
- б) остается какое-то время, но я ее не показываю;
- в) отрицательно сказывается на общении с домашними.

2. Жизнь показывает, что я склонен:

- а) все видеть в основном оптимистично;
- б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;
- в) относиться ко всему по большей части пессимистично.

3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:

- а) у меня улучшается настроение или повышается активность;
- б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;
- в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.

4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я:

- а) охотно согласился бы;
- в) постарался бы не проходить;
- в) категорически отказался бы.

5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:

- а) легко и быстро вступаю в контакт;
- б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;

в) стараюсь вообще особенно не сближаться.

6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:

а) чтобы это увидели, почувствовали все;

б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;

в) чтобы этого никто не заметил.

7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю:

а) с готовностью успешно преодолеть;

б) с некоторой тревогой, беспокойством;

в) с чувством досады или раздражения.

8. Написать письмо на телевидение меня могла бы побудить, скорее всего:

а) передача, которая очень понравилась;

б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа;

в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.

9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:

а) проявляю их открыто;

б) стесняюсь своей сентиментальности;

в) стараюсь не показывать.

10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:

а) мобилизует меня;

б) вызывает растерянность, ставит в тупик;

в) огорчает или расстраивает.

11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:

а) включаю в багаж своих знаний;

б) тщательно обдумываю, взвешиваю;

в) решительно отторгаю или опровергаю.

12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:

а) не скрываю своего удовольствия;

б) смущаюсь, чувствую неловкость;

в) сомневаюсь в их искренности.

13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я, скорее всего:

а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее;

- б) буду переживать в себе случившееся;
- в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.

14. Я – человек:

- а) очень доверчивый;
- б) осмотрительный, настороженный;
- в) очень недоверчивый.

15. На юмор и шутки в основном реагирую так:

- а) открыто смеюсь, радуюсь;
- б) воспринимаю сдержанно;
- в) отношусь критично или реагирую редко.

16. Если кто-либо из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:

- а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать;
- б) начинаю ворчать, брюзжать;
- в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.

17. Жизнь чаще:

- а) радует;
- б) не вызывает определенных эмоций;
- в) огорчает или разочаровывает.

18. Анекдоты я:

- а) обожаю;
- б) воспринимаю без особого восторга;
- в) не люблю.

19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю:

- а) столь же терпеливо, как и остальные;
- б) нехотя;
- в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.

20. Для моего стиля жизни больше характерно:

- а) активное планомерное продвижение к намеченной цели;
- б) стабильность, постоянство;
- в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменить.

21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы, вероятнее всего, ответил:

- а) принимаю предложение;
- б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;

в) я не люблю подобные мероприятия.

22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:

- а) принимаю с благодарностью, признанием;
- б) обижаюсь, но не показываю это;
- в) защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».

23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:

- а) была связана с активным общением с людьми;
- б) не требовала активного общения;
- в) по возможности исключала общение.

24. Дружеские подшучивания по моему адресу:

- а) вполне принимаю;
- б) не одобряю, но терплю;
- в) не выношу, не приемлю.

25. Недостатки личности делового партнера чаще всего:

- а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолевать;
- б) стараюсь молча терпеть;
- в) заставляют нервничать, огорчаться.

26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:

- а) оказание помощи и поддержки;
- б) терпение и выдержку;
- в) строгость и требовательность.

27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то, по всей вероятности:

- а) я не скрывал бы своего удовлетворения;
- б) смутился бы или постарался скрыть свои чувства;
- в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало.

28. Если меня кто-либо разозлит, то:

- а) быстро отхожу, забывая о случившемся;
- б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается;
- в) злюсь долго и ничего с этим не могу поделать.

29. Когда вечером раздается неожиданный стук в дверь, то я по обыкновению:

- а) ожидаю что-нибудь приятное;
- б) настораживаюсь, но не подаю вида;
- в) явно нервничаю, жду что-нибудь неприятное.

30. Когда в дружеской компании меня просят петь или плясать, то я:

- а) тут же откликаюсь;
- б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;
- в) предпочитаю, чтобы меня не просили.

31. Мелочи жизни я воспринимаю:

- а) как тонизирующий фактор;
- б) как беспокоящее меня обстоятельство;
- в) как досадные неприятности.

32. Моя жизнь в целом:

- а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую;
- б) размерена и спокойна;
- в) скучна и однообразна.

33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:

- а) я тут же ответил бы взаимностью;
- б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил, как себя вести;
- в) воздержался бы от дружеских отношений.

34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я, скорее всего:

- а) быстро смогу простить его;
- б) буду переживать, стараясь не показывать это;
- в) когда-нибудь отвечу ему тем же.

35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:

- а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение;
- б) внутреннее напряжение, беспокойство;
- в) раздражение или плохое, сниженное настроение.

36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:

- а) тут же принимаю с благодарностью;
- б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность;
- в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.

37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я, скорее всего:

- а) постараюсь своим участием уладить конфликт;

- б) буду наблюдать за развитием действий;
- в) приму сторону недовольных или обиженных.

38. Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном заведении):

- а) вызывает доверие;
- б) заставляет держаться настороженно;
- в) вызывает недоверие.

39. В последнее время праздники я обычно встречаю:

- а) с подъемом и радостью;
- б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;
- в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.

Обработка и интерпретация результатов

При обработке и интерпретации результатов методики учитывается два параметра:

1) тип эмоциональной реакции (направленность активности):

- а – «эйфорическая активность вовне»,
- б – «рефрактерная активность вовнутрь»,
- в – «дисфорическая активность вовне».

2) характер стимулов:

- положительные – обладают позитивным личностным смыслом или социальным значением (хорошая погода, радость на душе, комплимент окружающих, шутка);
- амбивалентные (или нейтральные) – двойственны по своей природе, в них можно обнаружить либо положительный, либо негативный смысл; все зависит от установок самой личности, от ее тенденции приписывать вещам, явлениям, людям хорошие или плохие качества (новый деловой партнер, телевизионная передача, сомнительные идеи, окружающие люди, жизнь в целом, обычная обстановка на работе);
- отрицательные – обладают отрицательным личностным смыслом или социальным значением (ощущение усталости, надо пройти интеллектуальное испытание, трудное обстоятельство в жизни).

Подвести итоги позволяет таблица, в которую надо перенести данные ответов испытуемого. Каждое совпадение с ключом в нужной графе

оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается общее количество ответов «а», «б», «в» по колонкам таблицы.

Характер стимулов	№ вопроса	Тип эмоциональной реакции		
		эйфорическая (ответ «а»)	рефрактерная (ответ «б»)	дисфорическая (ответ «в»)
негативные	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37			
амбивалентные	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38			
позитивные	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39			
	Всего:			

Преобладание ответа «а» (независимо от характера стимулов) свидетельствует о доминировании эйфорического типа реакции. Это означает, что человек реагирует на позитивные, негативные и нейтральные жизненные ситуации с энтузиазмом, подъемом или восторгом, пытается конструктивно решать жизненные проблемы или игнорирует их.

Наибольшее количество ответов типа «б» говорит о том, что эмоциональная система восприятия испытуемого пасует перед разными влияниями – положительными, отрицательными и амбивалентными. В окружающей действительности она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы. При этом они «застревают» в личности, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, обиды, злобы.

При доминировании дисфорической реакции (больше всего ответов «в») положительные и отрицательные стимулы сводятся к негативным переживаниям, а эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Исследования автора показывают, что «чистые» типы встречаются редко, и обычно их демонстрируют личности с акцентуациями в характере и признаками невротичности. Чаще отмечаются «смешанные» типы реагирования на внешние и внутренние воздействия.

III. Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости.

Инструкция: Вам предложено 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

Текст опросника:

1. Обычно вы высказываете свои мнения людям откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений.
2. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев.
3. Вы можете ударить обидчика, оскорбившего вас.
4. После приема небольшой дозы алкоголя вы становитесь несдержанным.
5. Вы можете стать резким или нагрубить, когда заденут ваше самолюбие.
6. В детстве вы убегали из дома, обидевшись на родителей.
7. Вы обижаетесь по пустякам.
8. Перед важной встречей, событием вы очень волнуетесь, нервничаете.
9. Под влиянием эмоций вы можете сказать такое, о чем потом будете жалеть.
10. В возбужденном состоянии вы плохо контролируете свои действия (можете бить посуду, швырять вещи, ломать предметы).
11. Вам приходилось расплачиваться за свою вспыльчивость (вас наказывали, объявляли выговор, вас покидали друзья и т. п.).
12. Нередко вы быстро покупаете понравившуюся вам вещь, не успев рассмотреть и оценить ее как следует, и оказывается, что купили не то, что надо.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

10-12 баллов – свидетельствуют о высоком уровне импульсивности, неуправляемой эмоциональной возбудимости, что приводит к проблемам в деловых и личных отношениях.

5-9 баллов – свидетельствуют о присутствии признаков импульсивности.

4 балла и меньше – отсутствие импульсивности.

IV. Методика экспресс-диагностики склонности к аффективному поведению.

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на приводимые ниже ситуации: как Вы чаще всего поступаете?

Текст опросника:

1. Вы долго помните оскорбления и обиды, которые вам нанесли.
2. Практически постоянно вы выясняете с кем-то отношения (либо с одним и тем же человеком, либо с разными партнерами).
3. Вам очень трудно сделать первый шаг к примирению, когда вас кто-то обидел.
4. Вы долго переживаете из-за несправедливости по отношению к себе.
5. Мелкие неприятности вы обычно рассказываете ближним, ища сочувствия.
6. По нескольку дней вы мысленно выясняете свои отношения с обидчиком (высказываете ему, что думаете, доказываете свою правоту и т. п.).
7. Поссорившись с близким человеком, вы можете не разговаривать с ним долгое время.
8. Вы долго переживаете случившийся с вами конфуз, допущенный промах, ошибку в работе.
9. После конфликта дома (на работе) вы бываете до того расстроены, что идти домой (на работу) вам кажется просто невыносимым.
10. Вы часто с трудом засыпаете из-за того, что проблемы прожитого или будущего дня все время крутятся в ваших мыслях.
11. Вы не в состоянии отвлечься от трудных проблем, требующих решения.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются). Чем больше утвердительных ответов получено, тем более дисфункционален стереотип эмоционального поведения обследуемого.

10-11 баллов – высокий уровень аффективности, аффективность – неотъемлемая черта характера испытуемого.

5-8 баллов – аффективность свойственна испытуемому, возможно, достигла уровня тенденции.

4 балла и меньше – испытуемому не свойственны дисфункциональные аффективные состояния.

V. Методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов.

Инструкция: Вам предлагается 25 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

Текст опросника:

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.

19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удастся скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Обработка и интерпретация результатов

Под «помехами» в установлении эмоциональных контактов подразумевается неумение управлять эмоциями, дозировать их, неадекватное проявление эмоций, негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сближаться с другими людьми на эмоциональной основе. Результаты диагностики обрабатываются по ключу:

«помехи» в установлении эмоциональных контактов	№ утверждения	
	ответ «да»	ответ «нет»
1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их	1, 11, 16	6, 21
2. Неадекватное проявление эмоций	2, 7, 12, 17, 22	
3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	3, 8, 13, 18	23
4. Доминирование негативных эмоций	4, 9, 14, 19, 24	
5. Нежелание сближаться с другими людьми на эмоциональной основе	5, 10, 15, 20, 25	

Каждое совпадение ответа с ключом оценивается в 1 балл. Результаты позволяют посмотреть как конкретные проблемы в установлении эмоциональных контактов, так и общий уровень социальной адаптации,

успешности в установлении социальных контактов. Для общего вывода подсчитывается сумма всех набранных баллов (максимальное количество баллов по методике – 25).

Чем больше баллов, тем очевиднее наличие эмоциональных проблем в повседневном общении.

0-5 баллов – эмоции обычно не мешают общаться с партнерами.

6-8 баллов – есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

9-12 баллов – свидетельство того, что эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

13 баллов и больше – эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, испытуемый подвержен каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям.

Слишком маленькое количество баллов (0-2) может, по мнению автора, свидетельствовать о том, что испытуемый был неискренен в своих ответах, либо плохо видит себя со стороны.

Значимость конкретных «помех», которые отчетливо возникают у испытуемого – это пункты, по которым набрано 3 и более баллов. На эти проблемы следует обратить внимание и заняться их устранением.

VI. Методика диагностики эмоционального «выгорания» личности.

Согласно автору, эмоциональное «выгорание» – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное «выгорание» представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Инструкция: Если Вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, Вам будет интересно увидеть, в какой степени у Вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального «выгорания». Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во

внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты Вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми Вы ежедневно работаете.

Текст опросника:

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. В последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

- 61.Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
- 62.Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
- 63.Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
- 64.Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
- 65.Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
- 66.Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
- 67.Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
- 68.Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
- 69.Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
- 70.Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
- 71.Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
- 72.Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
- 73.Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
- 74.Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
- 75.Моя карьера сложилась удачно.
- 76.Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
- 77.Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
- 78.Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
- 79.Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) на общении с домашними и друзьями.
- 80.Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
- 81.Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
- 82.Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
- 83.Работа с людьми плохо повлияла на меня как на профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов

Результаты диагностики обрабатываются по ключу. В ключе представлены 12 основных симптомов эмоционального выгорания, распределенных в 3 фазы развития стресса (напряжение, резистенция, истощение). К каждому симптому отнесены определенные номера вопросов из опросника с необходимым знаком ответа («+» для ответа «да» и «-» для ответа «нет»). Если ответ испытуемого на данный вопрос совпадает с ключом, то ему присуждается количество баллов, указанное в скобках.

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными экспертами тем или иным количеством баллов (указывается в ключе рядом с номером суждения в скобках). Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку (10 баллов) получил от экспертов признак, наиболее показательный для симптома. Затем в соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты:

1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»;

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования «выгорания»;

3) находится итоговый показатель синдрома эмоционального «выгорания» – сумма показателей всех 12 симптомов.

I. Напряжение

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5);

2. Неудовлетворенность собой:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5);

3. «Загнанность в клетку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5);

4. Тревога и депрессия:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

II. Резистенция

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5);

2. *Эмоционально-нравственная дезориентация:*

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5);

3. *Расширение сферы экономики эмоций:*

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5);

4. *Редукция профессиональных обязанностей:*

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

III. Истощение

1. *Эмоциональный дефицит:*

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2);

2. *Эмоциональная отстраненность:*

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10);

3. *Личностная отстраненность (деперсонализация):*

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10);

4. *Психосоматические и психовегетативные нарушения:*

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального «выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом;

10-15 баллов – складывающийся симптом;

16 и более – сложившийся симптом.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального «выгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы, и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов диагностики – осмысление показателей фаз развития стресса – *напряжение, резистенция и истощение*. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной

системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

– какие симптомы доминируют;

– какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение;

– объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;

– какой симптом (симптомы) более всего отягощает эмоциональное состояние личности;

– в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

– какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний, разработанная В.А. Жмуровым (1988), предназначена для диагностики уровня выраженности (глубины, тяжести) депрессивного состояния человека на момент обследования (главным образом тоскливой или меланхолической депрессии) [5].

Автор методики рассматривает депрессию (от лат. *depressio* – подавление) как состояние, при котором изменяется отношение человека к жизни и деятельности: человек испытывает печаль, усталость, становится раздражительным, теряет интерес к жизни. Депрессия проявляется в невротических реакциях – в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужении и ограничении контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества. Депрессия может возникать как реакция на травмирующие события или действие постоянного стресса, но может развиваться и без видимой причины.

При разработке методики и выделении глубины (тяжести, выраженности) депрессивного состояния обследуемого автор учитывал следующие формы психических состояний:

– апатия – состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или преходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ;

– гипотимия (сниженное настроение) – аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать;

– дисфория («плохо переношу, несу плохое, дурное») – мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями;

– растерянность – острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека;

– тревога – неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения (внутри все сжалось в комок, натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет и т. д.). Тревога сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами;

– страх – разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующееся на все в окружении. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности, непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергии: внутри похолодело, оборвалось, шевелятся волосы, сковало грудь и т. п.

Методика представляет собой опросник из 44 групп суждений. Каждая группа суждений представлена четырьмя вариантами высказываний, из которых испытуемый должен выбрать одно (наиболее предпочитаемое, близкое ему). Результаты обследования подсчитываются путем сложения номеров ответов (порядковый номер ответа – это то количество баллов, которое присуждается за данный ответ). Например, при выборе нулевого варианта ответа на вопрос присуждается 0 баллов, первого варианта – 1 балл, второго – 2 балла, третьего – 3 балла соответственно. Максимальное количество баллов, которое можно набрать по методике – 132. Психологическая интерпретация результатов, исходя из общего количества набранных баллов, представляет информацию об уровне выраженности (глубины, тяжести) депрессивного состояния обследуемого на данный момент. Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: внимательно читайте каждую группу показаний (их 44) и в каждой группе выбирайте подходящий вариант ответа – 0, 1, 2 или 3, обводя его кружочком.

Текст опросника:

1)

- 0. Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.
- 1. Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.
- 2. Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.
- 3. Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

2)

- 0. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.
- 1. У меня иногда бывает такое настроение.
- 2. У меня часто бывает такое настроение.
- 3. Такое настроение бывает у меня постоянно.

3)

- 0. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.
- 1. У меня иногда бывает такое чувство.
- 2. У меня часто бывает такое чувство.
- 3. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

4)

- 0. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.
- 1. У меня иногда бывает такое чувство.
- 2. У меня часто бывает такое чувство.
- 3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5)

- 0. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).
- 1. У меня иногда бывает такое чувство.
- 2. У меня часто бывает такое чувство.
- 3. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6)

- 0. У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.
- 1. У меня иногда бывает такое состояние.
- 2. У меня часто бывает такое состояние.
- 3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7)

0. Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.
1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
 2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
 3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8)

0. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.
1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
 2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
 3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9)

0. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.
1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
 2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
 3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10)

0. Я боязлив(а) не более обычного.
1. Я боязлив(а) несколько более обычного.
 2. Я боязлив(а) значительно более обычного.
 3. Я боязлив(а) намного более обычного.

11)

0. Хорошее меня радует, как и прежде.
1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
 2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
 3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12)

0. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.
1. У меня иногда бывает такое чувство.
 2. У меня часто бывает такое чувство.
 3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13)

0. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.
1. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
 2. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
 3. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14)

0. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.
1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
 2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
 3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15)

0. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.
1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).
 2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).
 3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

16)

0. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.
1. Я виню себя за это несколько больше обычного.
 2. Я виню себя за это значительно больше обычного.
 3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17)

0. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.
1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
 2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.
 3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18)

0. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.
1. У меня иногда теперь бывает это чувство.
 2. У меня часто бывает теперь это чувство.
 3. Это чувство у меня теперь не проходит.

19)

0. Я виню себя за проступки других не больше обычного.
1. Я виню себя за них несколько больше обычного.
 2. Я виню себя за них значительно больше обычного.
 3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20)

0. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.
1. Иногда у меня бывает такое состояние.
 2. У меня часто бывает теперь такое состояние.
 3. Это состояние у меня теперь не проходит.

21)

0. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.

1. Теперь иногда бывает.
2. Оно часто бывает у меня.
3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22)

0. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23)

0. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
2. Я часто так думаю.
3. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24)

0. Желания умереть у меня не бывает.

1. Это желание у меня иногда бывает.
2. Это желание у меня бывает теперь часто.
3. Это теперь постоянное мое желание.

25)

0. Я не плачу.

1. Я иногда плачу.
2. Я плачу часто.
3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26)

0. Я не чувствую, что я раздражителен(на).

1. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.
2. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.
3. Я раздражителен(на) намного больше обычного.

27)

0. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает такое состояние.
3. Это состояние у меня теперь не проходит.

28)

0. Моя умственная активность никак не изменилась.

1. Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях.
2. Я чувствую теперь, что я сильно «отупел(а)», («в голове мало мыслей»).
3. Я совсем ни о чем теперь не думаю («голова пустая»).

29)

0. Я не потерял(а) интерес к другим людям.

1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
3. У меня совсем пропал интерес к людям («я никого не хочу видеть»).

30)

0. Я принимаю решения, как и обычно.

1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.
2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
3. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31)

0. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
2. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
3. Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

32)

0. Я могу работать, как и обычно.

1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.
2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.
3. Я совсем не могу теперь работать («все валится из рук»).

33)

0. Я сплю не хуже, чем обычно.

1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.
3. Теперь я почти совсем не сплю.

34)

0. Я устаю не больше, чем обычно.

1. Я устаю несколько больше, чем обычно.
2. Я устаю значительно больше, чем обычно.
3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35)

- 0. Мой аппетит не хуже обычного.
- 1. Мой аппетит несколько хуже обычного.
- 2. Мой аппетит значительно хуже обычного.
- 3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36)

- 0. Мой вес остается неизменным.
- 1. Я немного похудел(а) в последнее время.
- 2. Я заметно похудел(а) в последнее время.
- 3. В последнее время я очень похудел(а).

37)

- 0. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.
- 1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
- 2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
- 3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38)

- 0. Я интересуюсь сексом, как и прежде.
- 1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
- 2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
- 3. Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39)

- 0. Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.
- 1. Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.
- 2. Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.
- 3. Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40)

- 0. Я чувствую боль, как и обычно.
- 1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
- 2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
- 3. Я почти не чувствую теперь боли.

41)

- 0. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.
- 1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
- 2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
- 3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42)

0. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.
1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43)

0. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).
1. Такое однажды со мной было.
2. Со мной такое было два или три раза.
3. Со мной было такое много раз.

44)

0. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.
1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Обработка и интерпретация данных

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами). Интерпретация полученных данных позволяет судить о выраженности (тяжести) депрессивного состояния обследуемого:

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 баллов – глубокая депрессия.

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунге

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунге (The Zung self-rating depression scale, 1965, адаптация Т.И. Балашовой) – опросник, разработанный для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики. [9; 12]

Опросник представляет собой перечень из 20 высказываний, по которым обследуемый должен оценить свое состояние, используя рейтинговую шкалу (от «никогда/изредка» до «почти всегда/постоянно»). Обследуемый отмечает ответы на бланке. Ответы обрабатываются по ключу, затем по формуле вычисляется уровень выраженности депрессии. Полное обследование с обработкой результатов занимает 20-30 минут. Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации методики отсутствуют.

Обработка и интерпретация результатов

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$\text{УД} = \sum_{\text{пр.}} + \sum_{\text{обр.}},$$

где $\sum_{\text{пр.}}$ – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19, а $\sum_{\text{обр.}}$ – сумма цифр, «обратных» к зачеркнутым высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например, если у высказывания № 1 зачеркнута цифра 1, то ответу присуждается 1 балл (если цифра 2 – 2 балла, цифра 3 – 3 балла, цифра 4 – 4 балла соответственно). Однако зачеркнутая цифра 1 у высказывания № 2 получит 4 балла (цифра 2 – 3 балла, цифра 3 – 2 балла, цифра 4 – 1 балл соответственно).

В результате обработки результатов методики получается УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние *без депрессии*.

Если УД от 51 до 59 баллов, делается вывод о *легкой депрессии ситуативного или невротического характера*.

При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется *субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия*.

При УД более 70 баллов диагностируется *истинное депрессивное состояние*.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не раздумывайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Ответы: 1 – никогда или изредка, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – почти всегда или постоянно.

Бланк опросника

1. Я ощущаю подавленность	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12. Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13. Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15. Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17. Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18. Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса

Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса (шкала жалоб ВФВ, К. Höck, Н. Hess, 1975) изначально разрабатывалась как опросник скрининга невроза, используемый в целях предварительной доврачебной диагностики, а также для эпидемиологических обследований массового характера [10].

При создании методики авторы исходили из того, что жалобы больных неврозами носят специфический характер и в них, в отличие от больных с органической соматической патологией, преобладают указания на вегетативные расстройства и жалобы психического характера. Оригинальный вариант методики включает перечень 63 симптомов невроза. Обследуемому дается лист с перечнем соматических (нарушения зрения, двоение в глазах, приступы астмы, тахикардия, жалобы на работу сердца и органов дыхания, дрожание рук и т. п.) и психических (нарушения речи, заикание, трудности контакта, апатичность, страх оставаться одному и т. п.) жалоб.

Ответы испытуемых интерпретируются по количественным показателям с учетом пола, а для женщин и возраста. Имеются три интерпретационных градации результатов: «норма», «предположительная диагностика невроза», «невроз». Помимо диагностики возможного невротического состояния вычисляется также индекс эмоциональности, который может указывать на преобладание психосоматических или психоневротических расстройств. Этому показателю авторы придают значение в выборе методик психотерапии. Анализ характерных для обследуемого жалоб производится с учетом следующих факторов: чрезмерная вегетативная возбудимость (симпатикотония), апатичность, фобии, ваготония, астения, сверхчувствительность, нарушения сенсомоторики, шизоидные реакции, страхи.

Методика стандартизирована для взрослых лиц (в возрасте от 16 до 60 лет). Опросник крайне прост, длительность обследования с его помощью составляет 5-10 мин, подсчет «сырых» баллов производится с помощью ключа, затем «сырые» оценки переводятся с помощью специальной шкалы в стандартные.

Оригинальный вариант методики обычно используется в медицине. В практической психодиагностике (например, в сфере индивидуального консультирования) используется упрощенный вариант методики, который и

представлен в данном практикуме. Опросник состоит из 40 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». При обработке результатов подсчитывается количество утвердительных ответов, и если сумма полученных баллов больше 24, это позволяет сделать предположение о наличии выраженного невроза у обследуемого.

Инструкция: Вам представлен перечень утверждений. На каждое утверждение ответьте «да», если Вы с ним согласны (считаете его верным по отношению к себе) или «нет», если Вы с ним не согласны.

Текст опросника:

1. Я чувствую, что внутренне напряжен(а).
2. Я часто так сильно во что-то погружен(а), что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым(ой).
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. У меня часто без особых причин возникает чувство безучастности и усталости.
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Меня часто преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя я стараюсь от них избавиться.
8. Я довольно нервный(ая).
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный(ая).
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. Мне бывает то радостно, то грустно без видимых причин.
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Мое настроение легко меняется.
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел(а) бы быть таким же счастливым(ой), какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Мое настроение часто меняется в зависимости от серьезной причины или без нее.
22. Я иногда испытываю чувство страха даже при отсутствии реальной опасности.

23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен(йна), что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Я иногда слишком сильно беспокоюсь 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. Большею частью я несчастлив(а).
30. Я недостаточно уверен(а) в себе.
31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным(ой).
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(ой) собой.
40. Я иногда чувствую, что трудности велики и непреодолимы.

Обработка и интерпретация данных

Подсчитывается количество утвердительных ответов: если получено более 24 баллов – это говорит о высокой вероятности невроза. В целом методика дает лишь предварительную и обобщенную информацию. Окончательные выводы можно делать лишь после более тщательного обследования.

Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана

Методика Л.И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко, 1995) – опросник, предназначенный для диагностики уровня невротизации личности [10].

Согласно автору, высокий уровень невротизации свидетельствует о следующих особенностях психоэмоционального состояния обследуемого:

- выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность);
- безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний;
- эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках;
- трудностях в общении, социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует о следующих особенностях состояния испытуемого:

- эмоциональной устойчивости;
- положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм);
- инициативности;
- чувстве собственного достоинства;
- независимости, социальной смелости, легкости в общении.

Опросник состоит из 40 суждений, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет». Результат подсчитывается путем сложения всех положительных ответов. Полученная сумма баллов позволяет сделать предположение об уровне (глубине, выраженности) невротизации личности. Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: Ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями и ответьте «да», если это суждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

Текст опросника:

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-нибудь, что пугает меня.
8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения терял сон.
9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
11. Большую часть времени я испытываю 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 и интерпретация результатов

Подсчитывается количество положительных ответов (по 1 баллу за каждый положительный ответ, за отрицательный – 0 баллов). Максимальное количество баллов по методике – 40. Согласно автору, чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации личности.

В методике не представлено четких норм определения высокого или низкого уровня невротизации личности, поэтому интерпретация результатов возможна по аналогии со шкалой нормального распределения. Вероятно, количество баллов $\leq 30\%$ от общей суммы (≤ 12 баллов из возможных 40) свидетельствует о низком уровне невротизации личности. Количество баллов $\geq 70\%$ от общей суммы (≥ 28 баллов из возможных 40) говорит о высоком уровне невротизации личности.

Следует напомнить, что высокий уровень невротизации личности выражается в повышенной эмоциональной возбудимости и раздражительности, негативных переживаниях, тревожности и напряженности, безынициативности, эгоцентрической личностной направленности, ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках, трудностях в общении.

Низкий уровень невротизации личности, напротив, свидетельствует об эмоциональной устойчивости, положительном фоне переживаний и оптимизме, инициативности, выраженном чувстве собственного достоинства, независимости, социальной активности и легкости в общении.

Опросник определения уровня невротизации и психопатизации

Методика определения уровня невротизации и психопатизации (УНП) – личностный опросник, составленный И.Б. Ласко и Б.И. Тонконогим (Ленинградский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 1974) и предназначенный для скрининга невротической и психопатической симптоматики [3]. Опросник составлен на основе утверждений, информативно дифференцирующих больных невротизацией от психически здоровых лиц, другого известного клинического опросника – ММРІ.

Многие области трудовой деятельности человека связаны с нервно-психическим напряжением. Урбанизация, ускорение темпа жизни, информационные перегрузки, усиливая это напряжение, зачастую способствуют возникновению и развитию пограничных форм нервно-психической патологии. Решение вопросов психогигиены и психопрофилактики возникновения невротических состояний и психопатических декомпенсаций связано с необходимостью ранней диагностики субклинических проявлений такого рода состояний (невротизации, психопатизации и предрасположенности к ним), что нелегко в связи с нечеткими границами клинической картины различных форм пограничных состояний и сложностью организации тщательного психоневрологического исследования.

Опросник имеет три основные шкалы:

1. *Шкала невротизации.* Утверждения, входящие в шкалу невротизации, содержат такие характерные проявления невротических состояний, как быстрая утомляемость, нарушения сна, ипохондрическая фиксация на неприятных соматических ощущениях, снижение настроения, повышенная раздражительность, возбудимость, наличие страхов, тревоги, неуверенности в себе.

2. *Шкала психопатизации.* Ее утверждения охватывают лишь некоторые из черт, характерных для психопатических личностей: равнодушие к принципам долга и морали, безразличие к мнению окружающих, повышенный неконформизм, стремление выделиться среди окружающих, лицемерие, вспыльчивость, подозрительность, повышенное самолюбие и самоуверенность.

3. *Шкала неискренности.* Используется для проверки достоверности

результатов, в нее включено 10 утверждений, взятых из ММРІ.

Более полное раскрытие психологического содержания шкал и описание механизмов формирования анализируемых свойств было получено посредством определения места, которое эти свойства могут занимать в психологической структуре личности. В результате проведенных исследований были получены данные, что невротизация формируется под влиянием трех классов психических явлений. Прежде всего ее уровень опосредован эмоционально-мотивационными особенностями личности, содержащимися в факторах «С», «Н», «Q₃», «Q₄», опросника Р. Кеттелла, которые на более высоком уровне обобщения интерпретируются как тревожность или направленность на себя, а также такой основной составляющей темперамента, как нейротизм (по Г. Айзенку). Далее шкала невротизации вбирает в себя всю ту психосоматическую симптоматику, которая присутствует в 20 шкалах ММРІ, таких, как шкалы невротической триады, психастенических особенностей личности и дополнительных: тревоги, невротизма, общей плохой приспособленности и т. д. Этот же смысл имеют корреляции с типами акцентуации по А.Е. Личко (неврастеничный, психастеничный, сенситивный, меланхоличный). И, наконец, третьим фактором, определяющим уровень невротизации, является собственное состояние человека, его самочувствие, основной тон его переживания. Поскольку уровень невротизации отражает как динамически изменяющиеся особенности человека (состояния), так и относительно более статичные (свойства личности), то невротизацию можно представить как вариативную личностную переменную. Типичный для конкретного человека уровень невротизации, в основном обусловленный его личностными особенностями, и определяет вероятный диапазон изменений ее уровня, вызываемых различными психо-, сомато- и социогенными факторами.

Несколько иное место в психологической структуре индивида может занимать свойство, измеряемое шкалой психопатизации. Оценки по этой шкале значимо коррелируют с данными других методик, характеризующих различные, казалось бы, не связанные между собой, личностные свойства. Это факторы «А» и «О» Р. Кеттелла, гипертимная и шизоидная акцентуация по А.Е. Личко, шкалы психопатических отношений и поведенческих девиаций ММРІ. Эти корреляции свидетельствуют о том, что частные особенности перечисленных свойств личности оказывают влияние на стиль интерперсональных взаимодействий или участвуют в его формировании.

Поскольку оценки уровня психопатизации не коррелируют с различными оценками состояния человека, то измеряемую шкалой УНП психопатизацию авторы рассматривают как относительно устойчивое личностное свойство.

Данные корреляционного анализа, а также контент-анализа образующих шкалы утверждений позволили составить психологические характеристики лицам, имеющим крайние оценки по разработанным шкалам. Чем дальше от полюса шкал будут располагаться индивидуальные оценки, тем в меньшей степени индивидам будут присущи приводимые ниже характеристики.

При *высоком уровне невротизации* (высокая по абсолютной величине *отрицательная* оценка) может наблюдаться выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность). Безынициативность этих лиц формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Их эгоцентрическая личностная направленность проявляется как в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость.

При *низком уровне невротизации* (высокая по абсолютной величине *положительная* оценка) отмечается эмоциональная устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении.

Высокий уровень психопатизации свидетельствует о беспечности и легкомыслии, холодном отношении к людям, напористости, упрямстве в межличностных взаимодействиях. Этим лицам присуща тенденция к выходу за рамки общепринятых норм и морали, что может приводить к непредсказуемости их поступков и созданию конфликтных ситуаций.

Низкий уровень психопатизации может говорить об осмотрительности, уступчивости, ориентированности на мнение окружающих, о приверженности к строгому соблюдению общепринятых правил и норм поведения.

Стандартизация методики проводилась на 400 психически здоровых взрослых испытуемых, 188 больных неврозами и 100 больных психопатией.

Методика имеет высокие показатели ретестовой надежности, конструктивной и критериальной валидности. Опросник может быть использован как в целях первичной диагностики пограничных состояний, особенно в целях объективации динамики состояния в клинике неврозов, так и для выявления «группы риска» при профотборе и профосмотре лиц, работающих в особо сложных условиях.

Опросник включает 90 утверждений (из них 80 составляют основное содержание опросника, 10 – шкалу неискренности), на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет». Результаты обрабатываются по ключу. Можно для удобства обработки результатов использовать дополнительно бланк ответов с номерами утверждений и колонками «согласен» и «не согласен», в которые испытуемый ставит галочки.

Инструкция: В опроснике содержится несколько десятков утверждений, касающихся состояния Вашего здоровья и Вашего характера. Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно по отношению к Вам или неверно. Если Вы решили, что данное утверждение верно, поставьте напротив него знак «+», если утверждение по отношению к Вам неверно, поставьте знак «-».

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. Оценивая утверждения, будьте искренни.

Текст опросника:

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ползание мурашек, онемение.
2. Всю свою жизнь я строго слеую принципам, основанным на чувстве долга.
3. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
4. Мне часто хотелось бы быть женщиной (если вы женщина: я довольна тем, что я женщина, а не мужчина).
5. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
6. Страх перед мышами у меня отсутствует.
7. Голова у меня болит часто.
8. Бывали случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь, например, в магазине.

9. Временами мне так и хочется выругаться.
10. Кое-кто рад бы мне навредить.
11. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
12. Бывало, что в школе меня вызывали к директору за озорство.
13. Сейчас я себя чувствую лучше, чем когда-либо.
14. Я стараюсь запомнить всякие интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим.
15. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
16. О любви я читаю с удовольствием.
17. У меня бывали периоды, когда из-за волнений я терял сон.
18. Иногда я говорю неправду.
19. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
20. Я придерживаюсь принципов нравственности и морали более строго, чем большинство других людей.
21. Иногда я бываю так возбужден, что это даже мешает мне заснуть.
22. Я хотел бы быть автогонщиком.
23. Большую часть времени я вполне доволен жизнью.
24. Я злоупотреблял спиртными напитками.
25. У меня гораздо меньше всяких опасений и страхов, чем у моих знакомых.
26. Я мало пугаюсь, когда вижу змей.
27. Бывает, что я отвечаю на письма с опозданием.
28. Я всегда был равнодушен к игре в куклы.
29. Мне бы хотелось встречаться часто вне работы со своими знакомыми и друзьями:
30. Мне часто кажется, что у меня комок в горле.
31. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
32. Я люблю читать научно-популярные журналы по технике.
33. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
34. Плохое настроение у меня быстро проходит, потому что всегда находится что-нибудь интересное, что меня отвлекает.
35. Я мало устаю.
36. Бывает, что я сержусь.
37. Я верю в будущее.
38. Нужно очень много доказательств, чтобы убедить людей в какой-нибудь истине.

39. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
40. В школе я часто прогуливал уроки.
41. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
42. Я считаю, что детей следовало бы ознакомить со всеми вопросами половой жизни.
43. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
44. Охота мне нравится.
45. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
46. Как правило, отметки за поведение в школе у меня были неважными.
47. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
48. Временами я бываю полон энергии.
49. У меня мало уверенности в себе.
50. Временами я был вынужден обходиться резко с людьми, которые вели себя грубо или назойливо.
51. Я вполне уверен в себе.
52. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по каким-либо причинам остается без наказания.
53. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
54. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
55. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
56. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.
57. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
58. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
59. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
60. Я опасюсь пользоваться ножом или другими острыми, или колющими предметами.
61. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
62. Временами я ощущаю странные запахи.
63. Если мне не грозит штраф, и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
64. Я люблю собирать цветы и выращивать комнатные растения.
65. Мое зрение осталось таким же, как и было в последнее время.

66. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
67. Я верю в конечное торжество справедливости.
68. Меня ужасно задевает, когда меня ругают или критикуют.
69. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
70. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня раздражают.
71. Я люблю ходить на танцы.
72. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся,
73. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
74. Бывает, что я испытываю ненависть к членам моей семьи, которых я обычно люблю.
75. Мой желудок сильно беспокоит меня.
76. Думаю, что многие преувеличивают свои несчастья, чтобы им посочувствовали и помогли.
77. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
78. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
79. Часто я и сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
80. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
81. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
82. Почти все мои родственники относятся ко мне доброжелательно.
83. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
84. Зачастую мои поступки неправильно истолковываются.
85. Если бы мне дали такую возможность, я мог бы успешно руководить людьми.
86. Я думаю, что мне понравилось бы охотиться на хищных зверей.
87. Боли в сердце или груди у меня бывают редко (или не бывают совсем).
88. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение самому себе или кому-нибудь другому.
89. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
90. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

Обработка и интерпретация результатов

Каждый ответ испытуемого оценивается соответствующим диагностическим коэффициентом, установленным отдельно для мужчин и женщин. Отрицательная величина коэффициента свидетельствует о патологии, положительная – о норме. Итоговая оценка по каждой шкале, представляющая собой сумму всех диагностических коэффициентов, также может быть положительной или отрицательной. Оценки, не выходящие за пределы ± 10 по шкале невротизации и ± 5 по шкале психопатизации, попадают в зону неопределенного диагноза. Если оценки выходят за эти пределы, то может быть принято соответствующее диагностическое решение. Чем больше абсолютное значение итоговой оценки, тем дальше испытуемый находится от границы, разделяющей дифференцируемые группы.

К шкале неискренности относятся утверждения опросника № 9, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 72, 81, 90 (в ключе имеют ответы в виде буквы «Л»). На все данные утверждения предполагается ответ «не согласен». Количество ответов «согласен» больше пяти свидетельствует о неискренности испытуемого, в таком случае результаты всего обследования не могут считаться достоверными.

Ключ к шкале невротизации (муж.)

№ п/п	Согл.	Не согл.	№ п/п	Согл.	Не согл.	№ п/п	Согл.	Не согл.	Результаты
1	-5	+2	31	-1	+2	61	+1	-1	
2			32			62			
3	+3	-4	33	-4	+3	63		Л	
4			34			64			
5	-2	+2	35	+8	-2	65	+1	-3	
6			36			66			
7	-4	+1	37	+1	-4	67	+1	-3	
8			38			68			
9		Л	39	-3	+3	69	-1	+2	
10			40			70			
11	-5	+1	41	-2	+3	71	+3	-1	
12			42			72			
13	+9	-1	43	-1	+3	73	-3	+3	
14			44			74			
15	-12	+1	45		Л	75	-8	+1	
16			46			76			
17	-3	+6	47	-3	+2	77	-3	+2	
18			48			78			
19	-1	+1	49	-2	+2	79	-2	+2	
20			50			80			
21	-1	+4	51	+5	0	81		Л	
22			52			82			
23	+6	-2	53	-5	+2	83	-4	+1	
24			54			84			
25	+6	-2	55	-3	+2	85	+4	-1	
26			56			86			
27		Л	57	-4	0	87	+1	-1	
28			58			88			
29	+1	-3	59	-1	+2	89	-2	+2	
30			60			90			

Ключ к шкале невротизации (жен.)

№ п/п	Согл.	Не согл.	№ п/п	Согл.	Не согл.	№ п/п	Согл.	Не согл.	Результаты
1	-4	+3	31	-2	+3	61	+2	-3	
2			32			62			
3	+3	-3	33	-2	+2	63		Л	
4			34			84			
5	-2	+4	35	+3	-1	65	+2	-2	
6			36			66			
7	-4	+2	37	+1	-4	67	+1	-3	
8			38			68			
9		Л	39	-1	+3	69	-2	+3	
10			40			70			
11	-4	+2	41	-1	+4	71	+3	-2	
12			42			72			
13	+7	-1	43	-1	+4	73	-1	+1	
14			44			74			
15	-4	+1	45		Л	75	-3	+1	
16			46			76			
17	-1	+3	47	-2	+2	77	-1	+2	
18			48			78			
19	-3	+4	49	-2	+3	79	-1	+2	
20			50			80			
21	-1	+4	51	+2	0	81		Л	
22			52			82			
23	-7	+2	53	-2	+1	83	-3	+1	
24			54			84			
25	+2	-1	55	-2	+2	85	+5	-1	
26			56			86			
27		Л	57	-4	+1	87	-1	0	
28			58			88			
29	+2	-4	59	-1	+4	89	-2	+2	
30			60			90			

Ключ к шкале психопатизации (муж.)

№ п/п	Согл.	Не согл.	№ п/п	Согл.	Не согл.	№ п/п	Согл.	Не согл.	Результаты
1			31			61			
2	+2	-4	32	0	-1	62	+3	-1	
3			33			63			
4	+10	0	34	+1	-3	64	+1	0	
5			35			65			
6	-1	+3	36		Л	66	-1	+2	
7			37			67			
8	+9	0	38	+1	-4	68	+1	-1	
9			39			69			
10	+2	-2	40	-2	+1	70	+1	-1	
11			41			71			
12	-2	+1	42	+2	-2	72		Л	
13			43			73			
14	+1	-4	44	-1	+1	74	0	+1	
15			45			75			
16	0	-1	46	-2	+1	76	+2	-2	
17			47			77			
18		Л	48	+1	-4	78	+1	0	
19			49			79			
20	+2	-1	50	0	-3	80	0	0	
21			51			81			
22	-1	+1	52	+1	-2	82	+1	-2	
23			53			83			
24	-3	+1	54		Л	84	-2	+1	
25			55			85			
26	0	0	56	+1	-2	86	-1	+1	
27			57			87			
28	0	0	58	0	+1	88	-5	+1	
29			59			89			
30	-2	0	60	-5	+1	90		Л	

Ключ к шкале психопатизации (жен.)

№ п/п	Согл.	Не согл.	№ п/п	Согл.	Не согл.	№ п/п	Согл.	Не согл.	Результаты
1			31			61			
2	+1	-4	32	-2	+1	62	+1	0	
3			33			63			
4	+1	0	34	+2	-3	64	+1	-1	
5			35			65			
6	-2	+1	36		Л	66	+1	-4	
7			37			67			
8	+10	0	38	0	-2	68	+1	-2	
9			39			69			
10	+2	-2	40	-3	0	70	+1	-2	
11			41			71			
12	-4	+1	42	+1	0	72		Л	
13			43			73			
14	+2	-4	44	+10	0	74	-1	+1	
15			45			75			
16	0	-5	46	4	+1	76	+2	-2	
17			47			77			
18		Л	48	+1	-2	78	+1	-3	
19			49			79			
20	+1	-2	50	+1	-5	80	+2	-5	
21			51			81			
22	-2	+1	52	+1	-3	82	+1	-1	
23			53			83			
24	0	0	54		Л	84	-2	+2	
25			55			85			
26	-3	-2	56	+1	-2	86	+1	0	
27			57			87			
28	-1	0	58	+1	-1	88	-1	0	
29			59			89			
30	-3	+1	60	0	0	90		Л	

Шкала экспресс-диагностики уровня невротизации

Экспериментально-психологическая методика «Уровень невротизации» (УН) является медико-психологическим экспресс-диагностическим инструментом для выявления степени выраженности невротизации личности. Методика разработана в 1974 г. сотрудниками лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева и представляет собой модификацию опросника УНП. Опросник является достаточно простым, валидным и чувствительным инструментом, который используется как в целях первичной диагностики пограничных состояний и объективации динамики состояния в процессе лечения, так и для выявления группы риска при профотборе и профосмотре лиц, работающих в экстремальных условиях. Эта методика нашла широкое применение и показала свою эффективность в практической и научно-исследовательской работе.

Опросник рассчитан на лиц в возрасте от 16 лет и старше. Испытуемому предъявляется инструкция в устной или письменной форме, текст опросника из 45 утверждений и бланк для регистрации ответов. Время заполнения бланка не ограничивается, однако испытуемому предлагается отвечать на вопросы по возможности быстро, не раздумывая. Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Основными показаниями к применению опросника УН являются массовые скрининговые исследования различных контингентов испытуемых, проводимые в рамках психогигиенических и психопрофилактических программ, в том числе с использованием современных информационных (компьютерных) технологий, для выявления групп риска психической дезадаптации с последующим более детальным клинико-психологическим обследованием в стационарных или амбулаторных условиях. Методика также может быть использована при диагностике и оценке уровня степени выраженности невротизации у больных неврозами и неврозоподобными расстройствами. Кроме того, методика УН может быть полезна в клинической работе для уточнения и содержательной квалификации динамики состояния больных в процессе фармакотерапии и психотерапии в клинике неврозов.

К ограничениям опросника УН можно отнести возраст испытуемого младше 16 лет. Кроме того, использование методики УН, как и других опросников, ограничивается низкой степенью понимания смысла утверждений

опросника (отчетливое снижение интеллекта), наличием острых психотических состояний, а также наличием выраженных установок на симуляцию и диссимуляцию у испытуемого.

Инструкция: Внимательно прочитайте утверждения и ответьте на каждое «да» или «нет», в зависимости от того, верно оно по отношению к Вам или не верно.

Текст опросника:

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.
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 бывало 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 обдаёт 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.

Бланк ответов

Дата _____ 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		

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается оценка, получаемая испытуемым по шкале неискренности (Л). Этой шкале соответствует каждый 5-й вопрос. Неискренным всегда считается ответ «нет». Оценивание ответов производится традиционным способом (1 или 0) с последующим их суммированием. Максимальное значение по шкале лжи – 10 баллов. Пороговое значение – 5 баллов. В случае превышения порога, т. е. получения больше пяти баллов, результаты обследования являются недостоверными.

Каждому из ответов испытуемого на утверждения шкалы невротизации присваивают соответствующий диагностический коэффициент, используя для этой цели ключ с диагностическими коэффициентами, соответствующий полу испытуемого.

Полученный от испытуемого заполненный бланк ответов можно обрабатывать также с помощью специального «ключа». На копиях, снятых с бланков ключей, вырезаются свободные клетки, и таким образом изготавливаются «ключи». «Ключ», соответствующий полу испытуемого, накладывается на бланк с ответами так, чтобы номера на бланке и на «ключе» совпадали. Соответствующие диагностические коэффициенты находятся при этом под ответами.

Затем подсчитываются суммы положительных и отрицательных ответов по шкале невротизации (S+) и (S-) и вычисляют их алгебраическую сумму, которая и представляет собой итоговую шкальную оценку: $S = (S+) + (S-)$. Оценки по шкале невротизации могут принимать значения от -98 до +84 у мужчин и от -103 до +133 у женщин.

Условно могут быть выделены следующие обобщенные градации итоговых оценок *уровня невротизации*:

Для мужчин:

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

Для женщин:

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

При высоком уровне невротизации (высокая по абсолютной величине отрицательная оценка) может наблюдаться выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность) и легкую фрустрируемость различными «внешними» и «внутренними» обстоятельствами. Эгоцентрическая личностная направленность таких лиц проявляется как в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость и, в конечном итоге, дезадаптацию в общесоциальном плане.

При низком уровне невротизации (высокая по абсолютной величине положительная оценка) отмечается эмоциональная устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении и связанную с этими качествами хорошую стрессоустойчивость.

Ключ к методике (для мужчин)

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

Ключ к методике (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

Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний

Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич, 1978) предназначен для диагностики уровня выраженности невротических симптомов, к которым авторы относят тревожность, склонность к депрессии, астенические состояния и истеричность, а также фобии, навязчивые состояния и некоторые соматические нарушения [7].

Опросник включает 68 вопросов. Испытуемый оценивает свое состояние, отвечая на каждый вопрос по пятибалльной шкале. Варианты ответов: 5 баллов – никогда не было, 4 балла – редко, 3 балла – иногда, 2 балла – часто, 1 балл – постоянно или всегда. Результаты методики обрабатываются по ключам, в которых представлены коэффициенты ответов по шести шкалам: тревоги, невротической депрессии, астении, истерического типа реагирования, обсессивно-фобических нарушений, вегетативных нарушений. По результатам выстраивают график выраженности невротических состояний испытуемого, где показатель больше +1,28 свидетельствует о здоровье, меньше – 1,28 – о болезненном характере выявляемых расстройств. Значимых данных по процедуре разработки и стандартизации методики не представлено.

Инструкция: Отвечая на вопросы, оцените 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.

Текст опросника:

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 что 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 когда 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?
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?

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов используются таблицы значений диагностических коэффициентов по шести шкалам: тревоги, невротической депрессии, астении, истерического типа реагирования, обсессивно-фобических нарушений, вегетативных нарушений.

В итоге суммируют диагностические коэффициенты по шести шкалам и выстраивают график. Показатель больше +1,28 указывает на уровень здоровья, меньше – 1,28 – на болезненный характер выявляемых расстройств.

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	-0,44	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

Опросник невротических расстройств

Опросник невротических расстройств (ОНР) – отечественная модификация опросника BVNK-300, разработанного в Германии Н.Д. Hansgen (1982). Русский вариант опросника был адаптирован, рестандартизирован и предварительно апробирован Г.Х. Бакировой в отделении неврозов и психотерапии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева под руководством профессора Б.Д. Карвасарского [1; 11]. ОНР направлен на выявление субъективных проявлений невротических и неврозоподобных нарушений в соматической и психической сферах и является эффективным психодиагностическим инструментом дифференциальной оценки структуры и степени выраженности невротических и неврозоподобных состояний, а так же особенностей личности, потенциально значимых для генеза неврозов и психосоматических заболеваний. ОНР предназначен для исследования как больных, так и здоровых людей в статике и динамике с целью получения оперативной информации.

ОНР содержит 300 пунктов – утверждений. Эти утверждения образуют 30 шкал (15 клинических, 7 личностных, 6 специальных и 2 контрольные шкалы). Клинические шкалы отражают жалобы обследуемого в соматической и психической сферах. Личностные шкалы характеризуют полярные личностные свойства, патогенетически значимые для развития невроза и отражающие невротические изменения личности. Специальные шкалы выявляют некоторые патологические состояния и пристрастия испытуемого. Контрольные шкалы выявляют отношение испытуемого к процессу обследования.

Номера и названия шкал ОНР (для личностных шкал, имеющих биполярный характер, название дается по полюсу, соответствующему высоким значениям шкалы):

Клинические шкалы:

1. «Степень ухудшения общего самочувствия»
2. «Колебания интенсивности жалоб»
3. «Расстройства в сфере пищеварения»
4. «Расстройства сердечно-сосудистой деятельности»
5. «Нарушение 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»

Личностные шкалы:

1. «Неуверенность в себе»
2. «Познавательная и социальная пассивность»
3. «Невротический сверхконтроль поведения»
4. «Аффективная неустойчивость»
5. «Интровертированная направленность личности»
6. «Ипохондричность»
7. «Социальная неадаптивность»

Специальные шкалы:

1. «Злоупотребление курением»
2. «Злоупотребление лекарственными средствами»
3. «Злоупотребление алкоголем»
4. «Гипоманиакальные проявления»
5. «Паранойяльная настроенность»
6. «Галлюцинаторно-бредовые нарушения»

Контрольные шкалы:

1. «Симуляция»
2. «Диссимуляция»

В соответствии с инструкцией испытуемый отвечает, насколько каждое из 300 утверждений опросника соответствует его настоящему состоянию. Для оценки степени соответствия используется шестибальная шкала. При этом 1 – обозначает, что данное высказывание не соответствует состоянию испытуемого; 6 – обозначает, что данное высказывание полностью соответствует состоянию испытуемого. На регистрационном листе испытуемый отмечает балл выбранного ответа.

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.

Текст опросника:

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.
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. 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 различным 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 бы мог 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 я сильно потею.
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 атмосферному давлению.
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 продуктивным, как сейчас.
109. Я вижу кошмарные сны.
110. У меня 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 неприятности 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 очень плохо со здоровьем, но я твердо надеюсь, что все изменится к лучшему.

142. У меня быстро 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 тогда, когда я принимаю таблетки.
155. По утрам я очень медленно включаюсь в работу.
156. Мне трудно писать (к примеру, расписаться), если при этом кто-нибудь смотрит 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 «комком 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 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 хотелось бы 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 дома, то всегда сомневаюсь, закрыл ли я дверь или газовый кран, и должен еще 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 все 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 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 свою 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 одежды».
247. Я стараюсь всегда быть точным и корректным, при этом я иногда могу 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 опять совершу неверный 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-то 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 требованиям жизни.
265. Меня захватила 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 я всегда мою руки.
269. Я не могу видеть страданий животных.
270. Я всегда хорошо 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 им только 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 жизнь свои взгляды мне очень трудно.
284. Когда я взбешен, я иногда делаю что-то такое, о чем позже сожалею.
285. Я могу признать перед другими свои ошибки.
286. Я могу возбудиться по какому-то поводу настолько, 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.

Бланк теста

Регистрационный лист ответов к методике ОНР

Ф.И.О. _____ Пол _____

Возраст _____ Образование _____ Профессия _____

Дата проведения _____

Номер утверждений	В настоящее время это утверждение соотносится с 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
...						
...						
299	1	2	3	4	5	6
300	1	2	3	4	5	6

Обработка и интерпретация результатов

При анализе данных обследования вычисляется несколько видов шкальных оценок. Основным видом таких оценок являются так называемые «сырые» оценки. «Сырые» оценки вычисляются для всех 30 шкал опросника с использованием ключей.

Для клинических, специальных и контрольных шкал «сырые» оценки получают в результате суммирования баллов ответов испытуемого на все утверждения шкалы. 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» идеальной оценки необходимо суммировать, приводятся в ключе 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.

Модификация анализа данных опросника BVNK-300 позволяет обеспечить сопоставимость результатов тестирования по отдельным шкалам и со средне-нормативными данными. С этой целью предусматривается преобразование «сырых» шкальных оценок (R) в стандартизованные оценки (T). Это преобразование производится по формуле:

$$T = 50 + 10x \frac{R - M}{s}, \text{ где}$$

T – стандартизованная шкальная оценка,

R – «сырая» шкальная оценка,

M – средняя величина «сырой» шкальной оценки в нормативной группе здоровых испытуемых,

s – стандартное отклонение.

В качестве нормативных использованы статистические данные Г.Х. Бакировой (1983), полученные при исследовании 120 здоровых испытуемых. В стандартизованной системе оценок средняя величина T-оценки для любой шкалы опросника в нормативной группе равна 50 при стандартном отклонении, равном 10. Шкальные оценки клинических и личностных шкал отдельного испытуемого представляются в виде таблицы и графически в виде «профиля».

Описанный выше статистический анализ и представление данных ОНР аналогичны анализу, проводимому при использовании широко известного опросника MMPI (при этом «профиль» ОНР повернут на 90 градусов). Интерпретация данных тестирования 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. Такое сочетание количественного и

содержательного подходов к анализу данных целесообразно использовать и при интерпретации личностных шкал.

При рассмотрении результатов исследования для блока личностных шкал анализируется «профиль» шкальных оценок с учетом его высоты, конфигурации, соотношения отдельных шкал. Ниже приводятся основные личностные характеристики, выявляемые с помощью биполярных личностных шкал ОНР.

Название шкалы	высокое значение оценок	низкое значение оценок
<i>«Неуверенность в себе»</i>	повышенная 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	уверенность в себе, самостоятельность, независимость, стеничность
<i>«Познавательная и социальная пассивность»</i>	низкая интеллектуальная продуктивность, замедление ассоциативных процессов, склонность к длительному обдумыванию; ограниченный круг и недифференцированный характер интересов; низкая социальная активность, недостаточная общительность, затруднения в установлении контактов, отсутствие потребности в широких и разнообразных межличностных связях	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
<i>«Невротический сверхконтроль поведения»</i>	неуверенность в сочетании с повышенной интроспективностью, сознательным контролем поведения, утрированной склонностью к обдумыванию, планированию, рационализации; инертность и «застреваемость» переживаний; в поведении и социальных контактах –	спонтанность эмоциональных реакций и поведения в целом, свободная самореализация, динамичность принимаемых решений, оценок, поступков, отсутствие

	«зажатость», отсутствие раскованности, спонтанности, естественности и непринужденности	интроспективности и склонности к рефлексии, уверенность в себе
«Аффективная неустойчивость»	несдержанное, плохо контролируемое поведение, преобладание аффективных форм реагирования, раздражительности, вспыльчивости; неконформность и необдуманность поступков; плохая переносимость стресса с возможностью дезадаптивных форм поведения, агрессивности	эмоциональная стабильность и уравновешенность, отсутствие аффективной обусловленности и необдуманности поведения, высокая фрустрационная толерантность, преобладание пластичных, конструктивных способов преодоления стресса
«Интровертированная направленность личности»	социальная дистанцированность, потребность в одиночестве, дискомфорт в ситуациях широкого социального взаимодействия, индивидуальный рисунок поведения и способов деятельности	социально ориентированное поведение, открытость и легкость в контактах, потребность в общении, способность к групповому взаимодействию
«Ипохондричность»	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	беспечное, нетревожное отношение к состоянию своего здоровья, отсутствие стремления к превентивным мерам в связи с риском заболевания и щадящему стилю жизни
«Социальная неадаптивность»	плохая приспособляемость в социальных ситуациях, снижение социальной перцепции и понимания нюансов межличностных отношений, отсутствие критичности в отношении правильности и принятия окружающими своего поведения	адаптивность, пластичность, дифференцированность социального поведения; хорошие коммуникативные способности и стремление к сотрудничеству

При анализе результатов тестирования 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, учитывая отсутствие нормативных данных, 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 и требует дополнительного клинического и клинико-психологического исследования.

Контрольные шкалы позволяют выявить склонность испытуемого в момент исследования к симулятивным или диссимулятивным ответам (симуляция – ложное изображение болезни или отдельных ее симптомов лицом, не страдающим данной болезнью, диссимуляция – утаивание имеющегося заболевания или его отдельных симптомов). Склонность к симуляции констатируется при превышении «сырой» шкальной оценкой R порогового значения, равного 27. Склонность к диссимуляции – при превышении порогового значения, равного 40.

Ключи к шкалам ОНР

Клинические шкалы

№ шкалы	Название шкалы	Номера утверждений
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
4.	Расстройства сердечно-сосудистой деятельности	65, 71, 77, 81, 89, 99, 111, 113, 114, 146
5.	Нарушение 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

Личностные шкалы

№	Название шкалы	Номера утверждений	
		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
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

Специальные шкалы

№ шкалы	Название шкалы	Номера утверждений
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

Контрольные шкалы

№ шкалы	Название шкалы	Номера утверждений
29.	Симуляция	23, 56, 116, 130, 177, 246
30.	Диссимуляция	6, 36, 40, 187, 255, 268, 280, 285, 295

Для получения «сырой» оценки по каждой из клинических, специальных и контрольных шкал необходимо суммировать баллы, соответствующие ответам испытуемого на все утверждения шкалы. Для получения «сырой» оценки по каждой из личностных шкал необходимо суммировать баллы ответов на утверждения, номера которых представлены в графе «+» и вычесть баллы ответов на утверждения в графе «-».

Средние величины (M) и стандартные отклонения (s) «сырых» шкальных оценок (R) для группы здоровых испытуемых (по данным Г.Х. Бакировой):

Клинические шкалы

№ шкалы	Название шкалы	M	s
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
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

Личностные шкалы

№ шкалы	Название шкалы	M	s
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

Шкала нервно-психического напряжения

Шкала нервно-психического напряжения (опросник НПН, 1981) разработана Т.А. Немчиным и предназначена для диагностики уровня нервно-психического напряжения [6]. При этом под нервно-психическим напряжением автор понимает психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий, которое сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, страха и включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом.

Опросник представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клинико-психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности (слабая, умеренная, чрезмерная).

Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам. Методика может использоваться для изучения работоспособности сотрудников, в том числе работающих в условиях с высокой физической и эмоциональной нагрузкой, или вернувшихся из зоны боевых действий. Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: Оцените свое состояние. Для этого отметьте галочкой те строки, которые соответствуют признакам, имеющим место у Вас в последнее время. При этом в каждом блоке признаков, где указаны 3 варианта проявления признака, может быть только одна отметка галочкой. Блоки не должны пропускаться.

Бланк опросника

ФИО _____ Пол _____

Возраст _____ Профессия, род занятий _____

Характер ситуации и деятельности (может указываться психологом)

Текст опросника:

1. Наличие физического дискомфорта

- 1) Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений.
- 2) Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе.

3) Наличие большого количества неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.

2. Наличие болевых ощущений

1) Полное отсутствие каких-либо болей.

2) Болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе.

3) Имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

3. Температурные ощущения

1) Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела.

2) Ощущение тепла, повышения температуры тела.

3) Ощущение похолодания тела, конечностей, «озноб».

4. Состояние мышечного тонуса

1) Обычный, неизменный мышечный тонус.

2) Умеренное повышение тонуса мышц, чувство некоторого мышечного напряжения.

3) Значительное мышечное напряжение, подергивание отдельных мышц лица, рук, тики, тремор (дрожание).

5. Координация движений

1) Обычная, неизменная координация движений.

2) Повышение точности, ловкости, координации движений во время работы, письма.

3) Ухудшение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

6. Состояние двигательной активности в целом

1) Обычная, неизменная двигательная активность.

2) Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений.

3) Резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте; суетливость, постоянное стремление ходить, изменять положение тела.

7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы

1) Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца.

2) Ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе.

3) Наличие неприятных ощущений со стороны сердца, резкое учащение сердцебиения, чувство сжатия в области сердца, покалывания, боли в сердце.

8. Проявления (ощущения) со стороны желудочно-кишечного тракта

1) Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе.

2) Появление единичных, быстро проходящих и не мешающих работе ощущений со стороны органов пищеварения – подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное «урчание в животе».

3) Выраженные неприятные ощущения в области живота – боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

9. Проявления со стороны органов дыхания

1) Отсутствие каких-либо ощущений.

2) Увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе.

3) Значительные изменения дыхания – одышка, чувство недостаточного вдоха, «комки» в горле.

10. Проявления со стороны выделительной системы

1) Отсутствие каких-либо изменений.

2) Умеренная активизация выделительной функции – несколько более частое появление желания воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздерживаться (терпеть).

3) Резкое учащение желания воспользоваться туалетом или невозможность воздерживаться, наличие сильных позывов к мочеиспусканию и др.

11. Состояние потоотделения

1) Обычное состояние потоотделения, без каких-либо изменений.

2) Умеренное усиление потоотделения.

3) Появление обильного холодного проливного пота.

12. Состояние слизистой оболочки рта

1) Обычное состояние, без каких-либо изменений.

2) Умеренное увеличение слюноотделения.

3) Ощущение сухости во рту.

13. Окраска кожных покровов

1) Обычная окраска кожных покровов лица, шеи, рук.

2) Покраснение кожи лица, шеи, рук.

3) Побледнение кожи лица, шеи, рук, появление на коже кистей мраморного (пятнистого) оттенка.

14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям

- 1) Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность.
- 2) Умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее основной работе.
- 3) Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

15. Чувство уверенности в себе, в своих силах

- 1) Обычное, неизменное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях.
- 2) Повышение чувства уверенности в себе, уверенность в успехе.
- 3) Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

16. Настроение

- 1) Обычное, неизменное настроение.
- 2) Приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения деятельностью, работой.
- 3) Сниженное настроение, чувство подавленности.

17. Особенности сна

- 1) Нормальный, обычный сон без каких-либо изменений по сравнению с предшествующим периодом времени.
- 2) Хороший, полноценный, крепкий освежающий сон накануне.
- 3) Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

18. Особенности эмоционального состояния в целом

- 1) Отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств.
- 2) Чувство озабоченности, повышенной ответственности за выполняемую работу, появление «азарта», положительно окрашенной «злости».
- 3) Чувство отчаяния, страха, паники.

19. Помехоустойчивость

- 1) Обычное состояние, без каких-либо изменений.
- 2) Повышение устойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей.
- 3) Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

20. Особенности речи

- 1) Обычная, неизменная речь.

- 2) Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса и ускорение речи без ухудшения ее качественных характеристик (граммотности, логичности).
- 3) Нарушения речи – появление слишком длинных пауз, запинок, заикания, увеличение количества лишних слов, слишком тихий голос.

21. Общая оценка психического состояния

- 1) Обычное, неизменное состояние.
- 2) Чувство собранности, повышенной готовности к работе, мобилизованность, подъем душевных и моральных сил, высокий психический тонус.
- 3) Чувство усталости, несобранности, растерянности, апатии, снижение психического тонуса.

22. Особенности памяти

- 1) Обычная, неизменная память.
- 2) Улучшение памяти – легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент.
- 3) Ухудшение памяти.

23. Особенности внимания

- 1) Обычное, без каких-либо изменений внимание.
- 2) Улучшение способности к сосредоточению внимания, отвлечение от посторонних дел.
- 3) Ухудшение внимания, несобранность, неспособность сосредоточиться на деле, растерянность, отвлекаемость.

24. Сообразительность

- 1) Обычная, без каких-либо изменений сообразительность.
- 2) Повышение сообразительности, находчивость.
- 3) Ухудшение сообразительности, растерянность.

25. Умственная работоспособность

- 1) Обычная, неизменная умственная работоспособность.
- 2) Повышение умственной работоспособности.
- 3) Значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

26. Явление психического дискомфорта

- 1) Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психической сферы в целом.

2) Единичные, слабо выраженные и не мешающие работе изменения психической деятельности, либо, напротив, – чувство психического комфорта, приятные переживания и ощущения.

3) Резко выраженные, многочисленные и серьезно мешающие работе нарушения со стороны психической деятельности.

27. Степень распространенности признаков напряжения

1) Единичные и слабые признаки, на которые не следует обращать внимания.

2) Отчетливо выраженные признаки напряжения, которые не только не мешают деятельности, а, напротив, способствуют ее успешности и продуктивности.

3) Большое количество разнообразных неприятных проявлений напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны многих частей тела, органов дыхания и систем.

28. Оценка частоты возникновения напряжения

1) Напряжение не развивается практически никогда.

2) Напряжение развивается только при наличии реально трудных ситуаций.

3) Напряжение развивается часто и нередко без достаточных на то причин.

29. Оценка продолжительности состояния напряжения

1) Весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает, еще до того, как миновала сложная ситуация.

2) Продолжается в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, но прекращается вскоре после ее окончания.

3) Большая продолжительность состояния напряжения, не прекращающегося в течение длительного времени по прошествии сложной ситуации.

30. Общая оценка степени выраженности напряжения

1) Полное отсутствие или весьма слабое напряжение.

2) Умеренно выраженное напряжение.

3) Резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Обработка и интерпретация результатов

После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за выбор первого варианта ответа начисляется 1 балл, второго варианта – 2 балла, третьего варианта – 3 балла.

Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное – 90. Диапазон слабого нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного – от 51 до 70 баллов и чрезмерного – от 71 до 90 баллов.

Слабая нервно-психическая напряженность характеризуется незначительно выраженным (или не выраженным вовсе) состоянием дискомфорта, психической активностью адекватной ситуации, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации.

Умеренная нервно-психическая напряженность характеризуется явно выраженным состоянием дискомфорта, наличием тревоги, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации, что может свидетельствовать о значимости ситуативных условий, высокой степени мотивации субъекта.

Чрезмерная нервно-психическая напряженность характеризуется наличием сильного дискомфорта, тревоги, переживанием страха, готовностью овладеть ситуацией (однако, зачастую, невозможностью реализовать эту готовность), что, скорее всего, может являться следствием наличия фрустраций и конфликтов в сфере значимых отношений личности.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге (шкала уровня социальной реадaptации, T. Holmes, R. Rahe, 1967) – опросник, предназначенный для определения уровня стрессового состояния человека на момент обследования и прогноза его стрессоустойчивости и вероятности возникновения психосоматических заболеваний [10].

Доктора Т. Холмс и Р. Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем 5000 пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования авторы составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-нибудь заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Опросник представляет из себя перечень 43 распространенных жизненных событий, являющихся в той или иной степени стрессогенными для человека и могущих вызвать негативные эмоциональные переживания, нарушение нормального ритма жизни, депрессию, тревожность, невроз и т. п. События в списке расположены по убыванию стрессогенности (в начале списка представлены самые психотравмирующие ситуации, в конце – наименее психотравмирующие, по мнению авторов). Каждому событию соответствует определенное количество баллов (в зависимости от уровня стрессогенности события).

Обследуемый должен отметить в списке те события, которые с ним случались за последний год. Если какая-либо ситуация возникала у обследуемого чаще одного раза, то соответствующее ситуации количество баллов следует умножить на данное количество раз. В итоге подсчитывается сумма полученных баллов по всему опроснику, и вычисляется среднее арифметическое. Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: Внимательно прочтите представленный ниже перечень событий. Отметьте на бланке те события, которые случились с Вами в течение последнего года (обведите кружочком порядковый номер события).

Бланк методики

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи.	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29

24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41.	Отпуск.	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов диагностики подсчитывается сумма баллов (складывают баллы, соответствующие отмеченным ситуациям). Следует учитывать, что если определенное событие случилось с испытуемым более одного раза за последний год, соответствующее ситуации количество баллов следует умножить на количество случаев.

Затем вычисляется среднее арифметическое (общее количество набранных баллов делится на количество отмеченных ситуаций) и смотрится общий результат, выражающий степень стрессовой нагрузки (и одновременно степень сопротивляемости стрессу).

150-199 баллов – высокая степень сопротивляемости стрессу;

200-299 баллов – пороговая степень сопротивляемости стрессу;

300 и более баллов – низкая степень сопротивляемости стрессу, ранимость.

Большое количество баллов – это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности, обследуемому необходимо срочно что-то предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Сумма баллов выше 300 означает реальную опасность, обследуемому с большой долей вероятности грозит психосоматическое заболевание, поскольку он близок к фазе нервного истощения.

При обработке методики следует уделять внимание не только количественной, но и качественной интерпретации результатов. Отмеченные ситуации дают представление о том, какие события пережил клиент, какие жизненные обстоятельства вызывают у него стресс (есть возможность воссоздать картину стресса обследуемого). Следует также понимать, что не отдельные, вроде бы незначительные события в жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие. Опираясь на полученные количественно-качественные данные, психолог может осуществлять психологическое сопровождение клиента, прорабатывать психотерапевтическую работу.

Данная методика может использоваться как для самодиагностики, так и для обследования клиента психологом. При самодиагностике обследуемый сам подсчитывает сумму баллов и смотрит результат (степень сопротивляемости стрессу) по нормам, представленным в методике.

Методика экспресс-диагностики состояния стресса

Методика экспресс-диагностики состояния стресса К. Шрайнера (ДСС, 1993) позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях [6]. Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам. Значимых данных по процедуре создания и стандартизации методики не выявлено.

Опросник состоит из девяти утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Методика довольно проста в обработке и интерпретации: подсчитывается количество положительных ответов и определяется уровень саморегуляции испытуемого в стрессовых ситуациях. Опросник может использоваться как при самодиагностике, так и в работе практического психолога.

Инструкция: Обведите кружком номера тех вопросов, на которые Вы отвечаете положительно.

Текст опросника:

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается количество положительных ответов по всем вопросам. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

0-4 балла – *высокий уровень регуляции* в стрессовых ситуациях;

5-7 баллов – *умеренный уровень регуляции* в стрессовых ситуациях;

8-9 баллов – *слабый уровень регуляции* в стрессовых ситуациях.

Высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях означает, что человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

Умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях означает, что человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

Слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях означает, что человек характеризуется высокой степенью переутомления и истощения. Такие люди часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой, для них важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

Методика «Прогноз»

Методика «Прогноз» – опросник, разработанный в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии (1985) и предназначенный для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости [9; 10]. Нервно-психическая неустойчивость является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида, при профилактике и диагностике эмоционального состояния личности ей придается особое значение. Нервно-психическая устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Основная цель методики – определение уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе. Опросник позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека, особенно при усложнении внешней ситуации. Методика особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Методика представляет собой перечень из 84 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет». Ответы обрабатываются по ключу, затем подсчитывается сумма набранных баллов, которая сверяется со шкалой НПУ. Чем больше набрано баллов, тем меньше индекс НПУ по шкале и, соответственно, тем ниже нервно-психическая устойчивость испытуемого и выше риск дезадаптации в условиях стресса. Значимых данных по процедуре создания и стандартизации методики не выявлено.

Инструкция: Прочтите утверждения и на каждое дайте ответ «да» или «нет».

Текст опросника:

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф, и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен – я не полнею и не худею.
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.

33. Я редко ссорюсь с членами моей семьи.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно – они не занимают меня.
55. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризный и раздражительный.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.
82. У меня есть судимые родственники.
83. В юности я имел приводы в милицию.
84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов – «правильных» ответов, соответствующих ключу (по 1 баллу за каждое совпадение с ключом):

Ответ «да» – вопросы № 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

Ответ «нет» – вопросы № 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:

Ответ «да» – вопросы № 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Нервно-психическая неустойчивость тем выше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ: она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем выше нервно-психическая устойчивость.

Шкала нервно-психической устойчивости

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более	1	Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе
29-32	2	
23-28	3	
18-22	4	
14-17	5	Среднее
11-13	6	Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе
9-10	7	
7-8	8	
6	9	
5 и менее	10	

Раздел II. Методики диагностики агрессивности и тревожности

Методика оценки агрессивности в отношениях А. Ассингера

Методика А. Ассингера (1993) предназначена для диагностики общего уровня агрессивности личности и направленности агрессии, уровня корректности при социальных контактах (позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими, легко ли с ним общаться) [2; 9; 10]. Методика предназначена для диагностики взрослых лиц и является довольно популярной в практической психодиагностике (в индивидуальном и профессиональном консультировании, диагностике межличностных отношений и конфликтности и т. д.), однако научных данных о процедуре ее создания и стандартизации крайне мало.

Методика представляет собой опросник из 20 вопросов с множественным выбором ответа. На каждый вопрос обследуемый должен ответить, выбрав один вариант ответа из трех предложенных. Результаты подсчитываются путем сложения номеров ответов (порядковый номер ответа – это то количество баллов, которое присуждается за данный ответ). Например, при выборе первого варианта ответа на вопрос присуждается 1 балл, второго – 2 балла, третьего – 3 балла соответственно. Максимальное количество баллов, которое можно набрать по методике – 60. Психологическая интерпретация результатов, исходя из количества набранных баллов, представляет информацию об уровне агрессивности в отношениях и потенциальном поведении личности при социальных контактах.

Инструкция: Вам предложен ряд вопросов с множественным выбором ответа. На каждый вопрос выберите один из предложенных вариантов ответа, обведя его кружочком.

Текст опросника:

I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.

2. Сохраняете полное спокойствие.

3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.

2. Дружелюбным.

3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.

2. Согласитесь без колебаний.

3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».

2. Заставите вернуть.

3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»

2. «Где ты торчишь допоздна?»

3. «Я уже начал(а) волноваться».

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост»?

2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.

3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто на догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.

2. Легкомысленными.

3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.

2. Смиряетесь.

3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».

2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
3. «И чего мы столько с ними возимся?»

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
3. «Может быть, мне это удастся в другой раз».

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание –

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».

3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»

2. «Надо бы ввести телесные наказания».

3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.

2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

Обработка и интерпретация результатов

После завершения работы испытуемого с методикой номера ответов суммируются. Полученная сумма баллов позволяет судить об уровне агрессивности в отношениях испытуемого.

количество баллов	интерпретация
45-60 баллов	Вы излишне агрессивны, при этом нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.
36-44 балла	Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.
35 и менее баллов	Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам – по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам – по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

Методика рисуночной фрустрации С. Розенцвейга

Методика рисуночной фрустрации С. Розенцвейга (Rosenzweig Picture-Frustration Study, PF Study) – проективная методика, созданная С. Розенцвейгом в 1944 г. на основе разработанной им теории фрустрации (от лат. *frustratio* – обман, тщетное ожидание, расстройство) [3; 9].

В соответствии с теорией С. Розенцвейга, фрустрация возникает в тех случаях, когда организм встречает более или менее существенные препятствия на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности. Защита организма во фрустрирующих ситуациях осуществляется на трех уровнях:

- клеточном (действие фагоцитов, антител и т. п.),
- автономном – защита организма в целом от физических «агрессий» (соответствует в психологическом плане состояниям страха, страдания, а в физиологическом – изменениям, происходящим в организме при стрессе),
- кортикальном, психологическом уровне, на котором осуществляется выделение определенных типов и направленности реакций личности.

Методика предназначена для диагностики эмоциональных реакций и особенностей поведения в ситуациях, связанных с появлением трудностей, помех, препятствующих достижению цели, часто используется для диагностики склонности к агрессивному, суицидальному, девиантному поведению.

Стимульный материал методики состоит из 24 рисунков, на которых изображены лица, находящиеся во фрустрационной ситуации. Персонаж, изображенный слева, произносит слова, которыми описывается фрустрация собственная или другого индивидуума. Над персонажем, изображенным справа, имеется пустой квадрат, в который обследуемый должен вписать первый пришедший на ум ответ. Испытуемый сознательно или подсознательно идентифицирует себя с фрустрированным персонажем каждой рисуночной ситуации. Изображенные персонажи могут различаться по полу, возрасту и прочим характеристикам. Черты и мимика персонажей в рисунках отсутствуют.

Изображенные на рисунках ситуации достаточно обыденны и могут быть разделены на две группы: 1) ситуации-препятствия («эгоблокинговые» по терминологии С. Розенцвейга). Здесь какое-либо препятствие или действующее лицо обескураживает, сбивает с толку, фрустрирует любым прямым способом персонаж, находящийся на рисунке справа; 2) ситуации обвинения

(«суперэгоблокинговые»). В этих ситуациях персонаж, нарисованный справа, обвиняется в чем-либо или его привлекают к ответственности.

Оценка полученных ответов, в соответствии с теорией С. Розенцвейга, осуществляется *по направлению реакции* (агрессии) и *ее типу*.

По направлению реакции подразделяются на: а) экстрапунитивные (extrapunitive) – реакция направлена на живое или неживое окружение, осуждается внешняя причина фрустрации и подчеркивается ее степень, иногда разрешения ситуации требуют от другого лица; б) интропунитивные (intropunitive) – реакция направлена на самого себя с принятием вины или же ответственности за исправление возникшей ситуации, фрустрирующая ситуация не подлежит осуждению; в) импунитивные (impunitive) – фрустрирующая ситуация рассматривается как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое со временем; обвинение окружающих или самого себя отсутствует. Для обозначения экстрапунитивной, интропунитивной и импунитивной направленности используются буквы E, I, M соответственно.

По типу реакции подразделяются на: а) препятственно-доминантные (E', I', M') – препятствия, вызывающие фрустрацию, всячески акцентируются независимо от того, расцениваются они как благоприятные, неблагоприятные или незначительные; б) самозащитные (E, I, M) – активность в форме порицания кого-либо, отрицания или признания собственной вины, уклонения от упрека; направлена на защиту своего «Я»; в) потребностно-настойчивые (e, i, m) – постоянная потребность найти конструктивное решение конфликтной ситуации в форме либо требования помощи от других лиц, либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию, либо уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению.

Помимо количественной и качественной оценок направленности и типа реакции во фрустрирующих ситуациях на основе стандартных ответов (ответ, который дали не менее 40% обследуемых) рассчитывается «коэффициент групповой конформности», позволяющий судить о степени социальной адаптации индивидуума.

Дополнительную информацию о поведении в ситуациях фрустрации дают индексы Раухфляйша (1971), позволяющие оценить специфику фрустрационных реакций по соотношению величин отдельных факторов. К ним относятся:

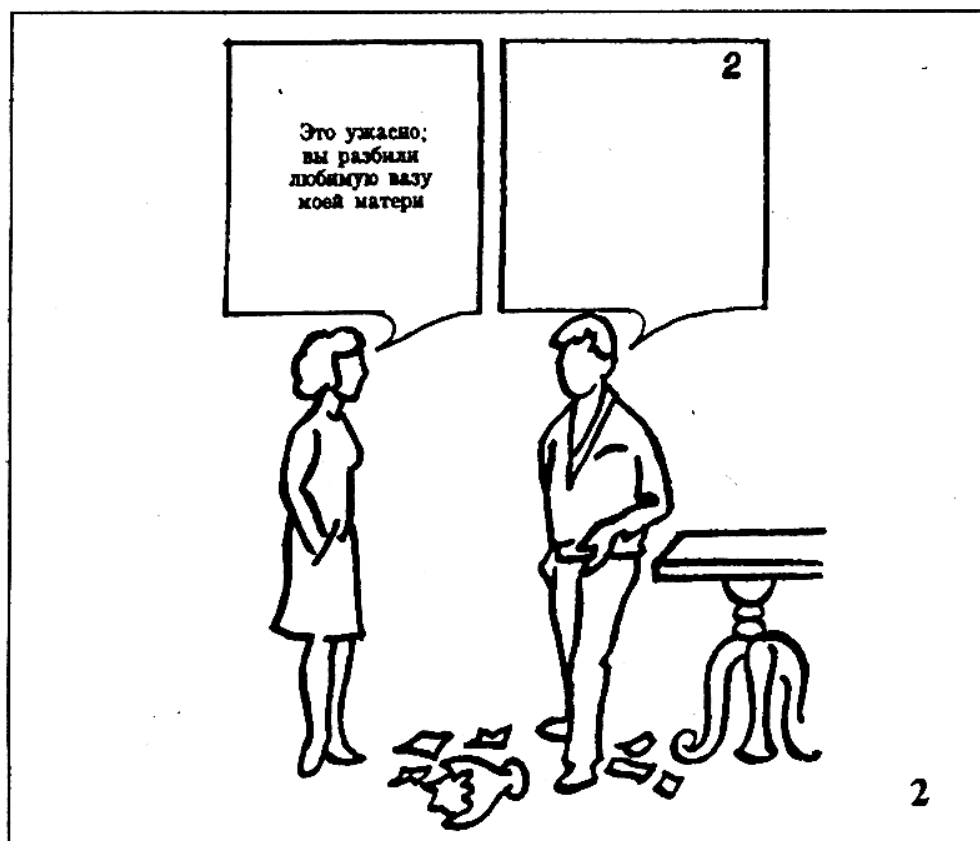
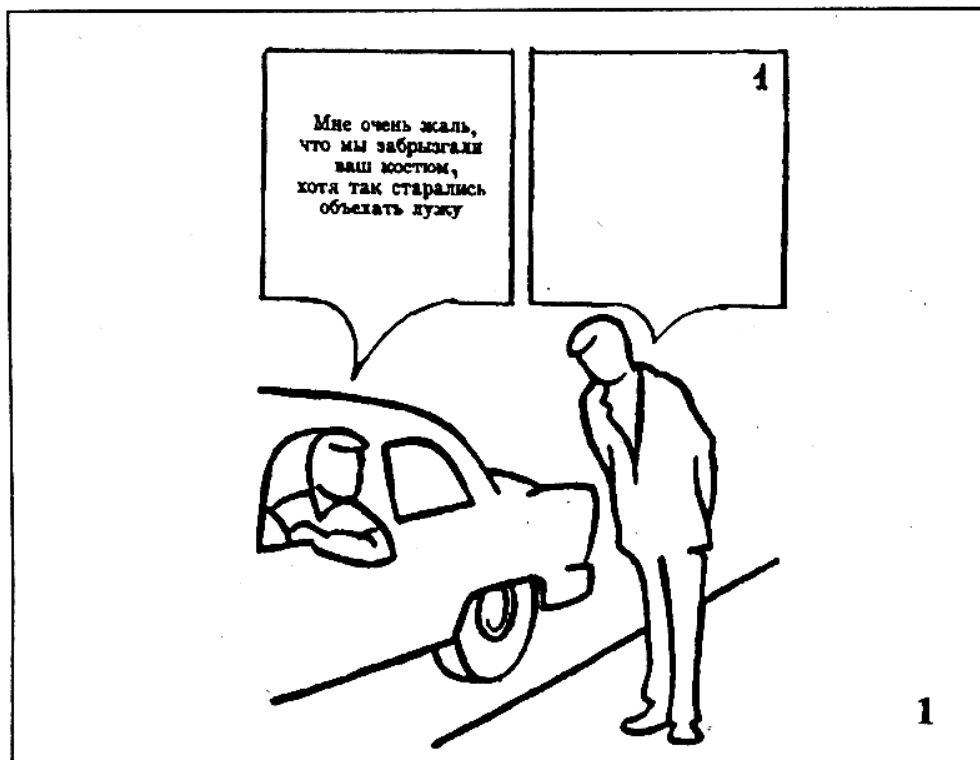
- индекс «направленности агрессии» – E/I;
- индекс «трансформации агрессии» – E/e;

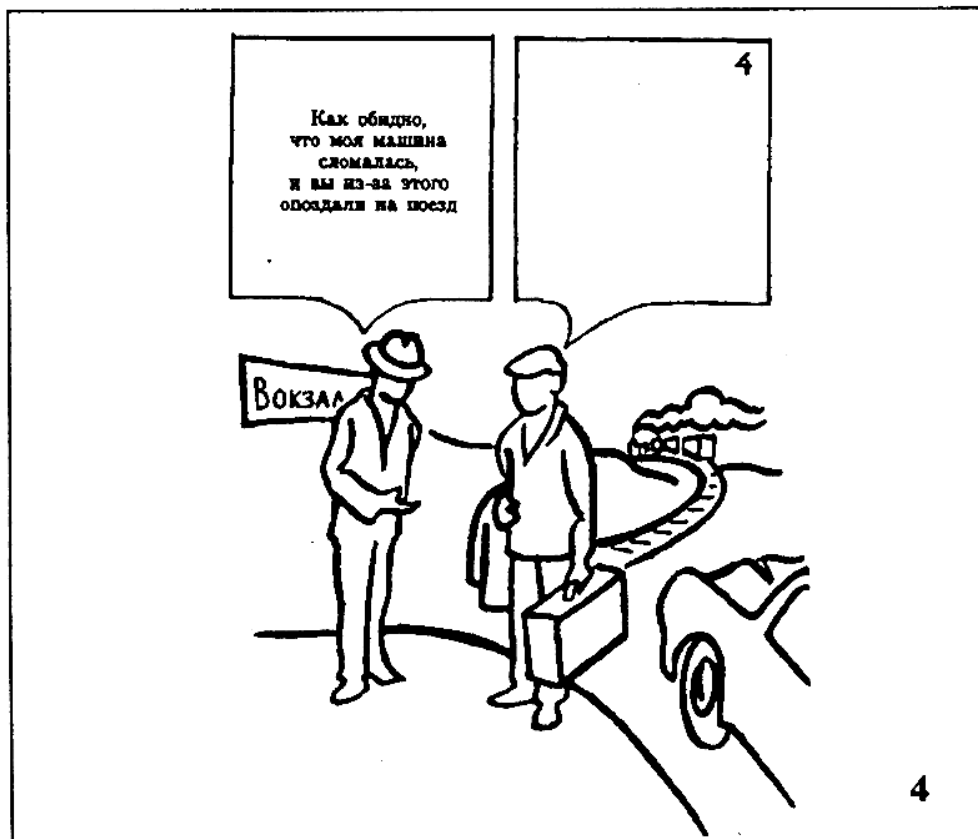
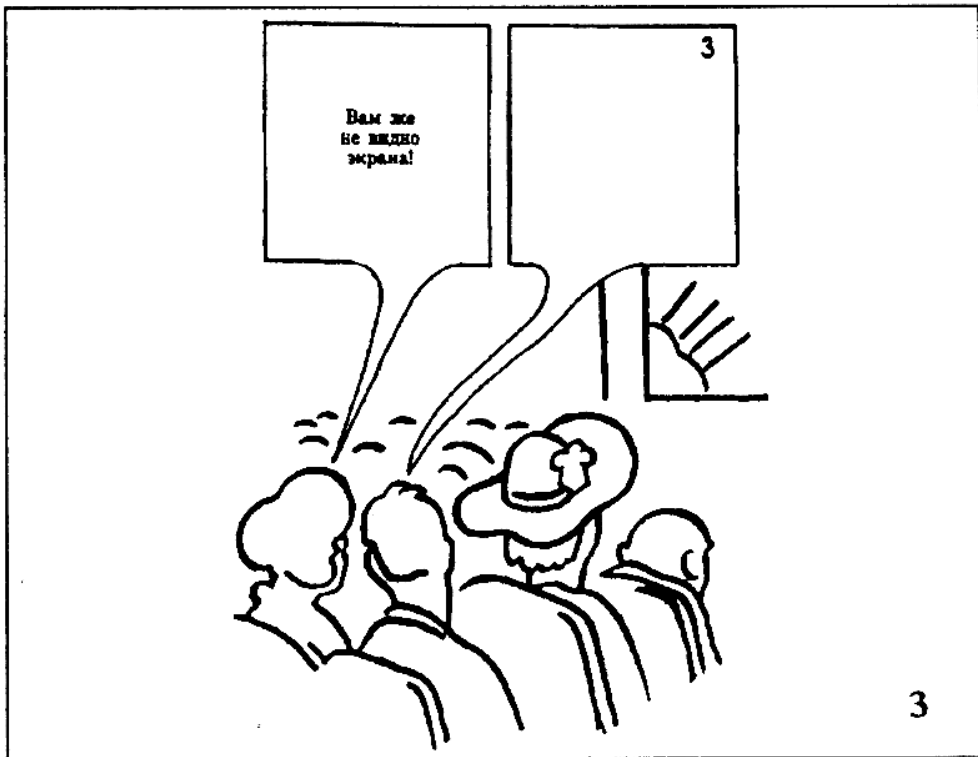
– индекс «решения проблем» – i/e .

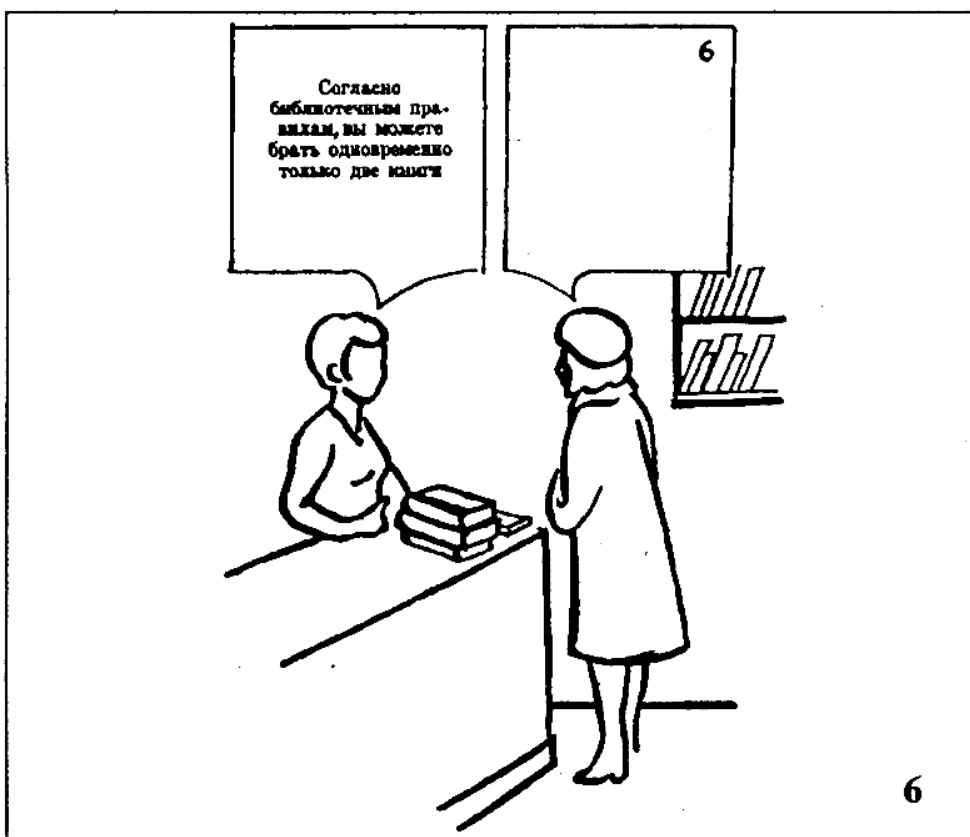
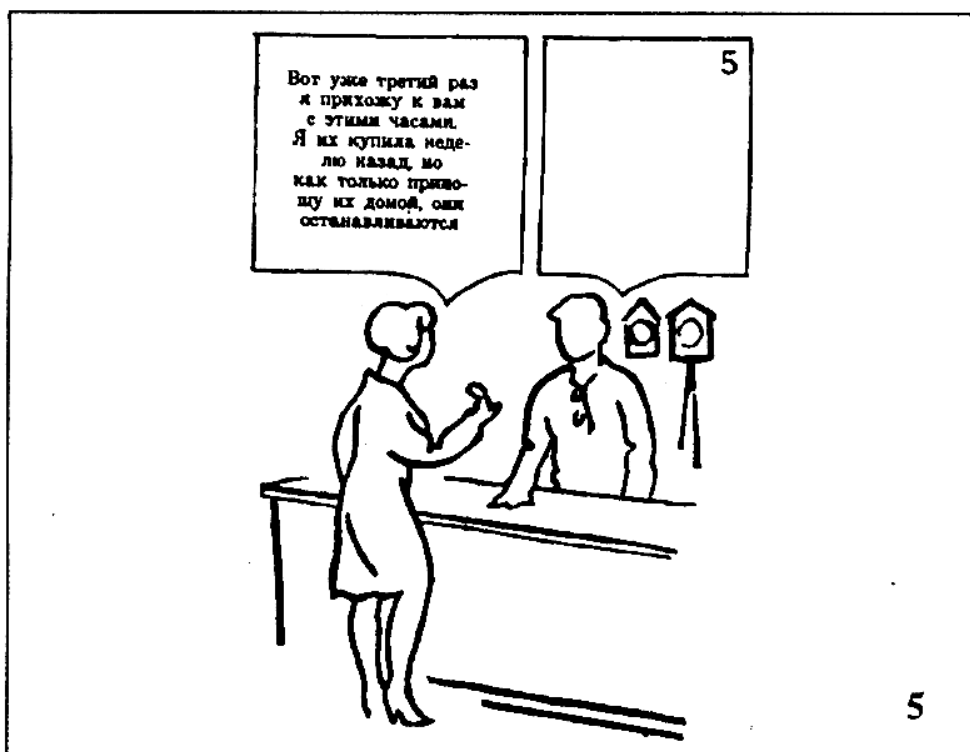
Методика Розенцвейга, будучи достаточно структурированной, направленной на определенную область поведения и обладая относительно объективной процедурой оценки, более доступна статистическому анализу, нежели большинство проективных методик. По имеющимся в зарубежной литературе данным, коэффициент ретестовой надежности составляет 0,60-0,80. Достаточно высока валидность по параметру экстрапунитивности, выявленному независимо по PF Study и тесту тематической апперцепции ($=0,75$). Методику можно использовать как при индивидуальном, так и при групповом обследовании. Существует вариант PF Study для обследования детей в возрасте от 4 до 14 лет (С. Розенцвейг с соавт., 1948). Имеются модификации PF Study, предназначенные для изучения отношения к национальным меньшинствам, проблемам сохранения мира и др. В России методика использовалась для дифференциальной диагностики неврозов, при прогнозировании общественно опасных действий психически больных (Н.В. Тарабрина, 1973). Имеются нормативные данные, полученные на выборке студентов вузов (К.Д. Шафранская, 1976). В настоящее время в России методика является весьма популярным инструментом изучения личности. Также есть модификация методики С. Розенцвейга «Деловые ситуации» (Н.Г. Хитрова), направленная на диагностику эмоционального поведения личности в ситуациях принятия управленческих решений.

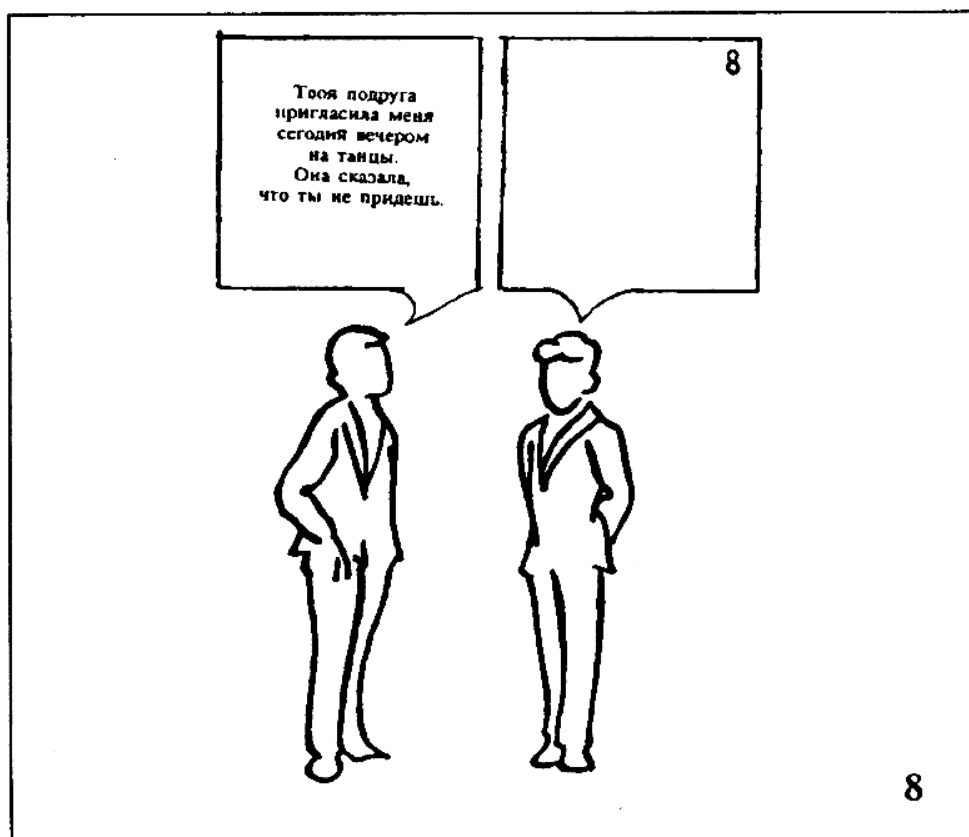
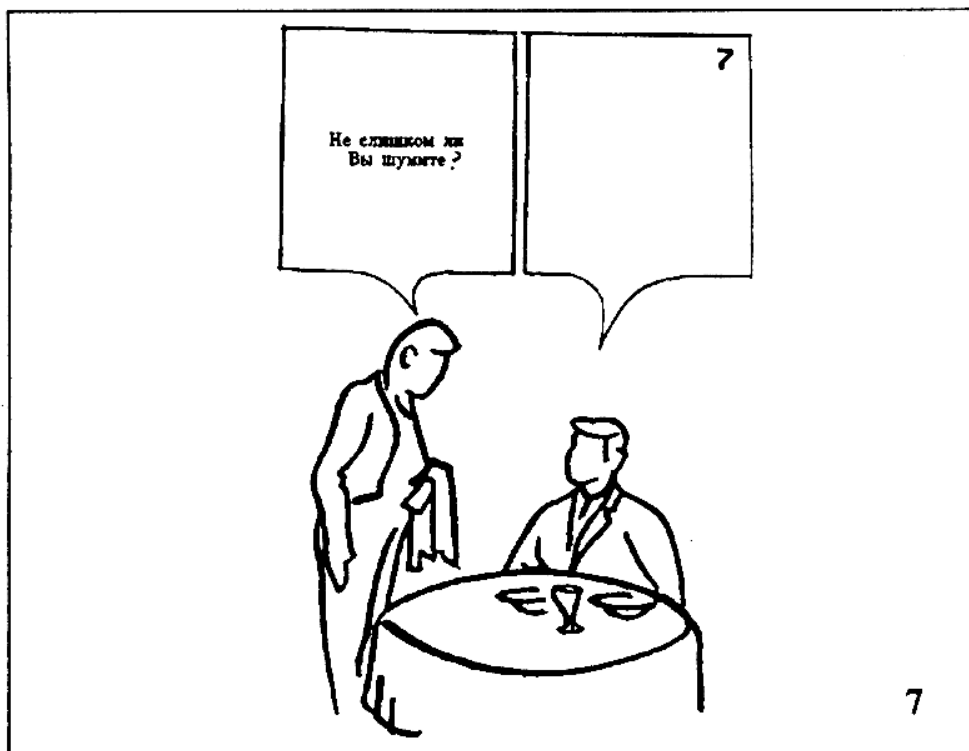
В данном пособии приводится модификация методики С. Розенцвейга, разработанная в Научно-исследовательском институте им. В.М. Бехтерева (Н.В. Тарабрина). Стимульный материал методики включает 24 рисунка, на которых изображены лица, находящиеся во фрустрационной ситуации. Проводить обследование можно индивидуально и в группе, требуемое время – 20-30 мин. Методика предназначена для диагностики взрослых лиц с 14 лет.

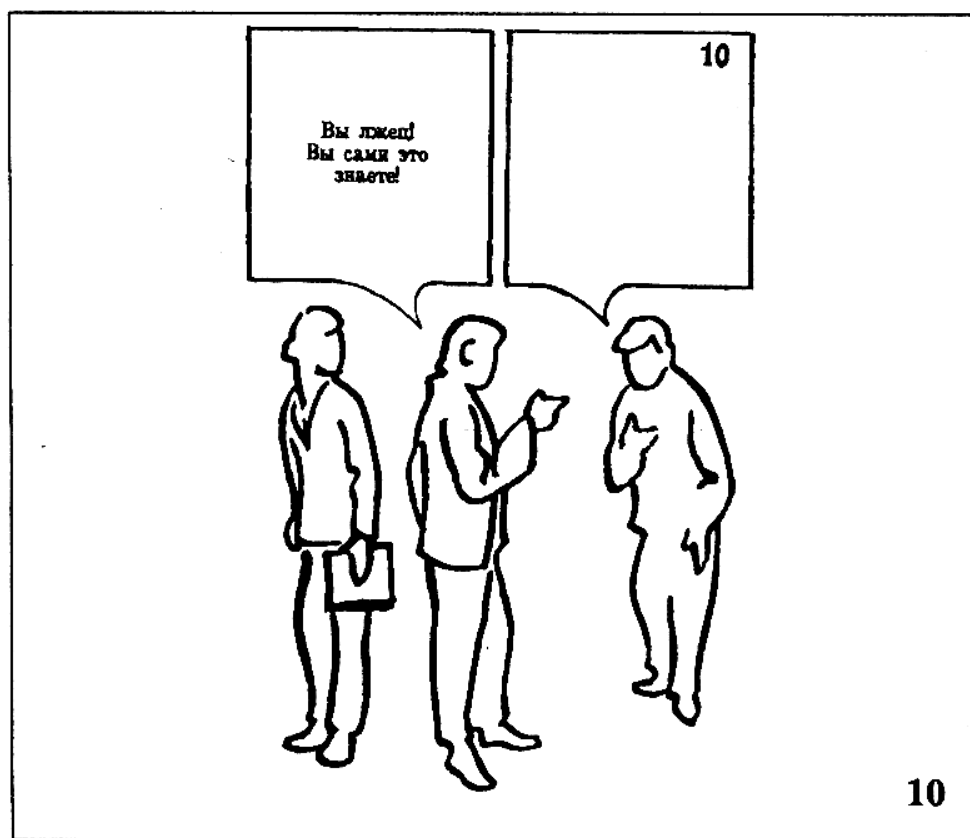
Инструкция: На каждом рисунке изображены два или несколько человек. Человек слева всегда изображен говорящим какие-то слова. Вам надо на листе ответов под номером, соответствующим рисунку, написать первый пришедший на ум ответ на эти слова. Не старайтесь отделаться шуткой. Действуйте по возможности быстрее.

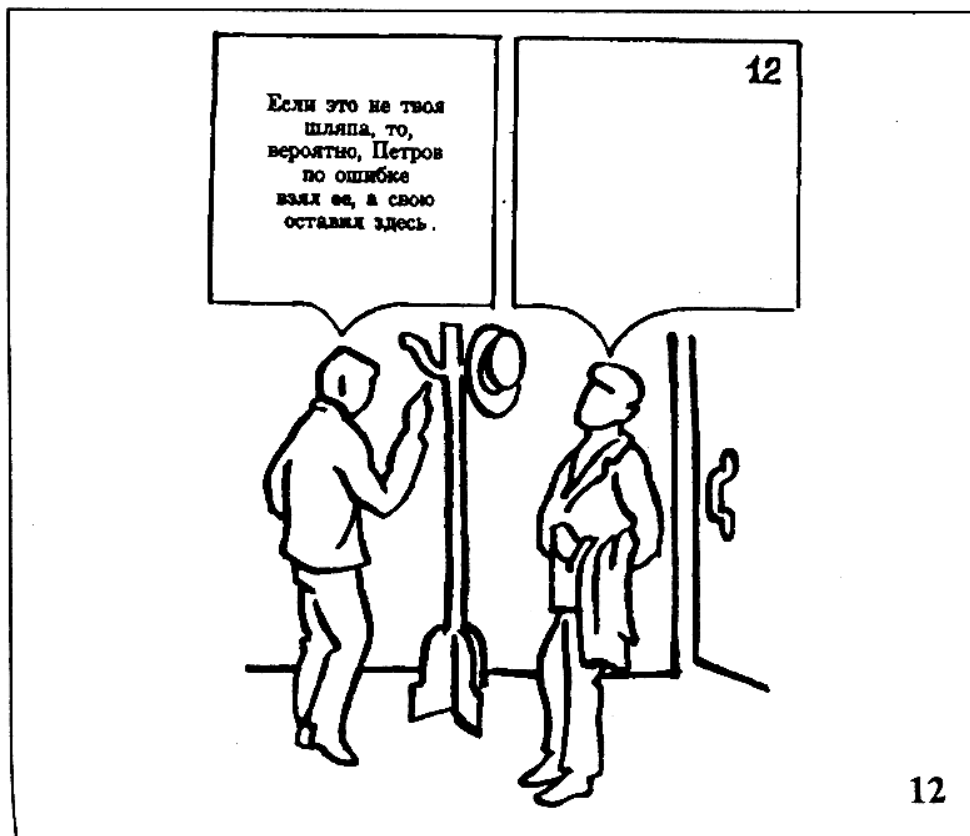
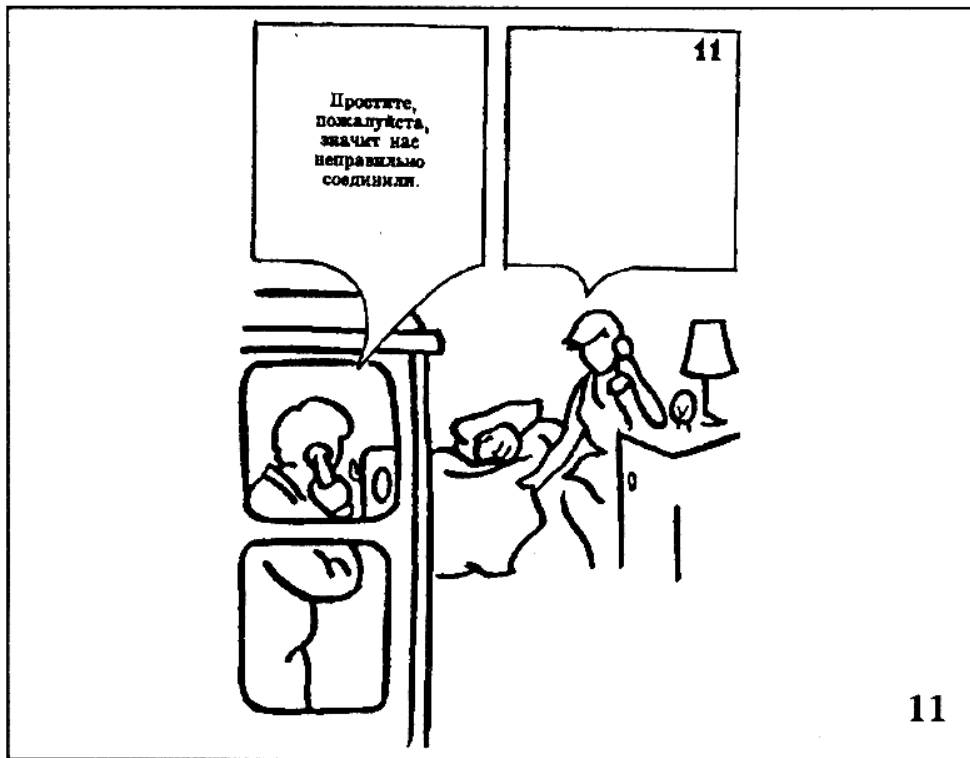


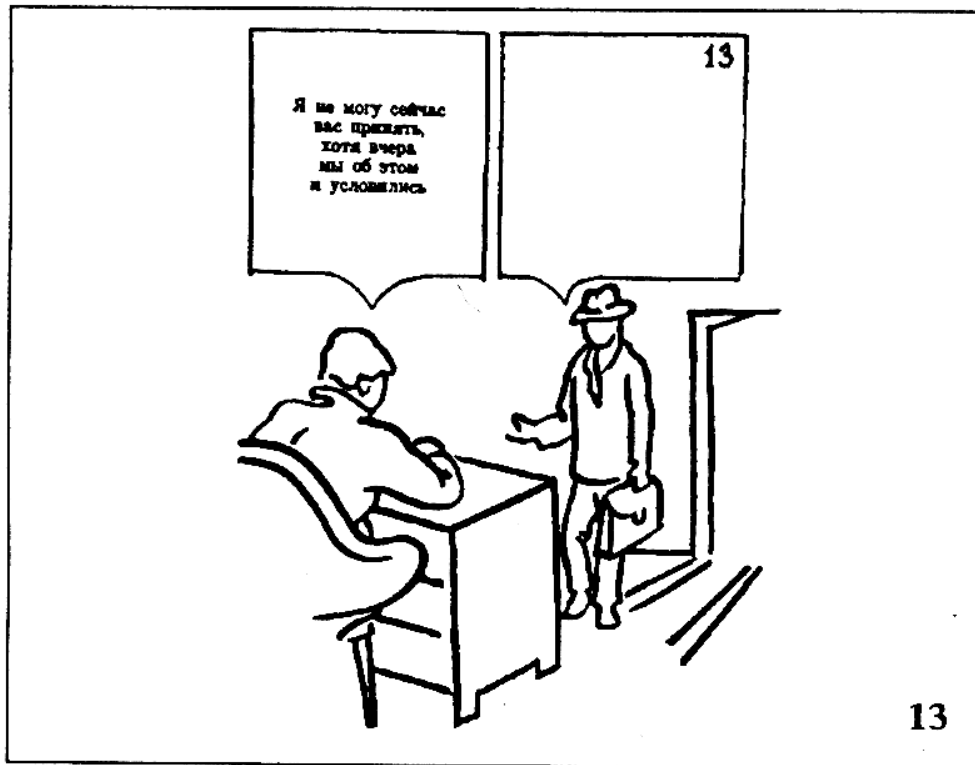


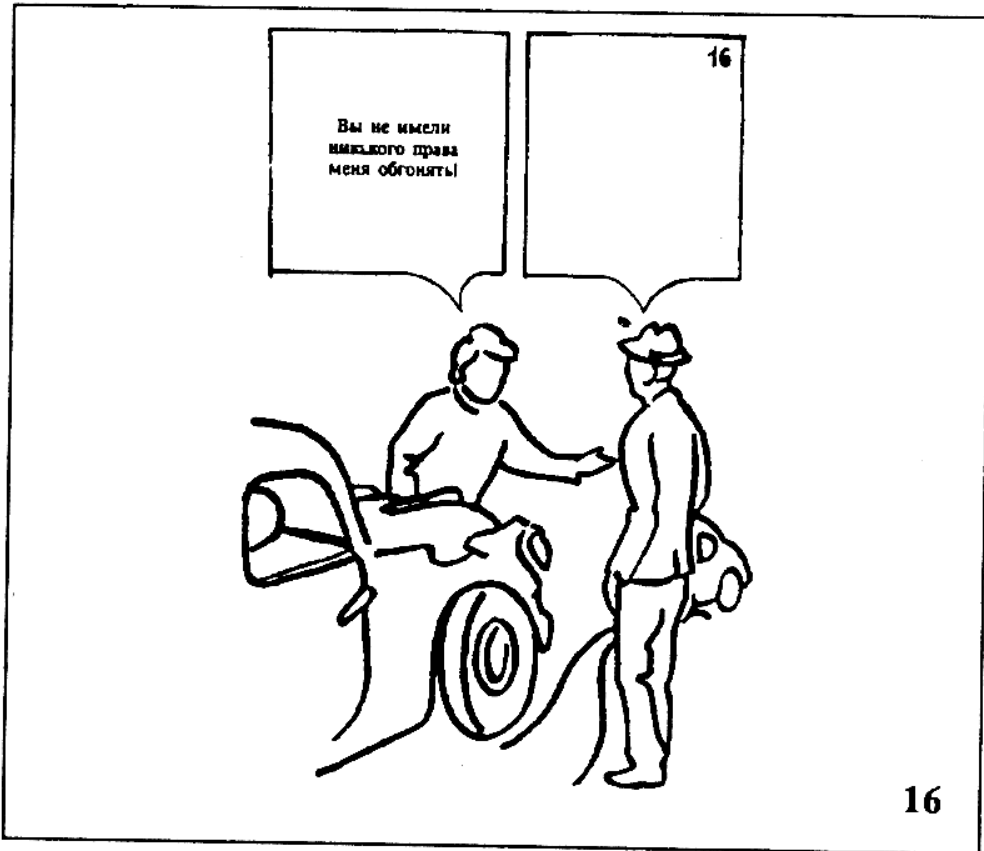
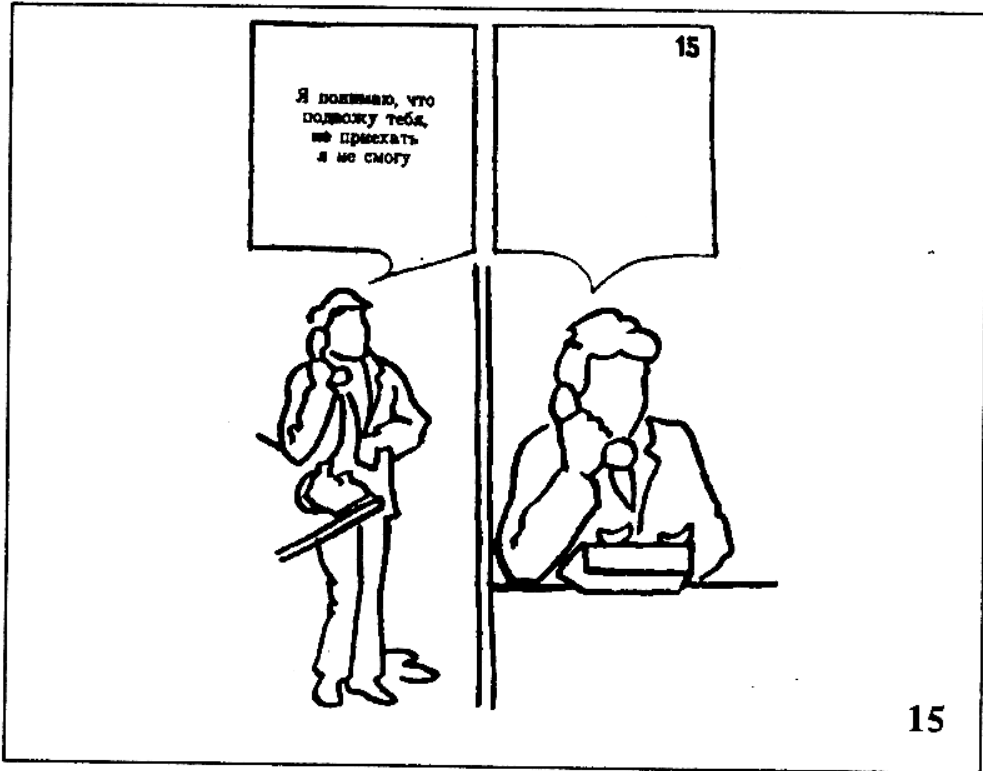


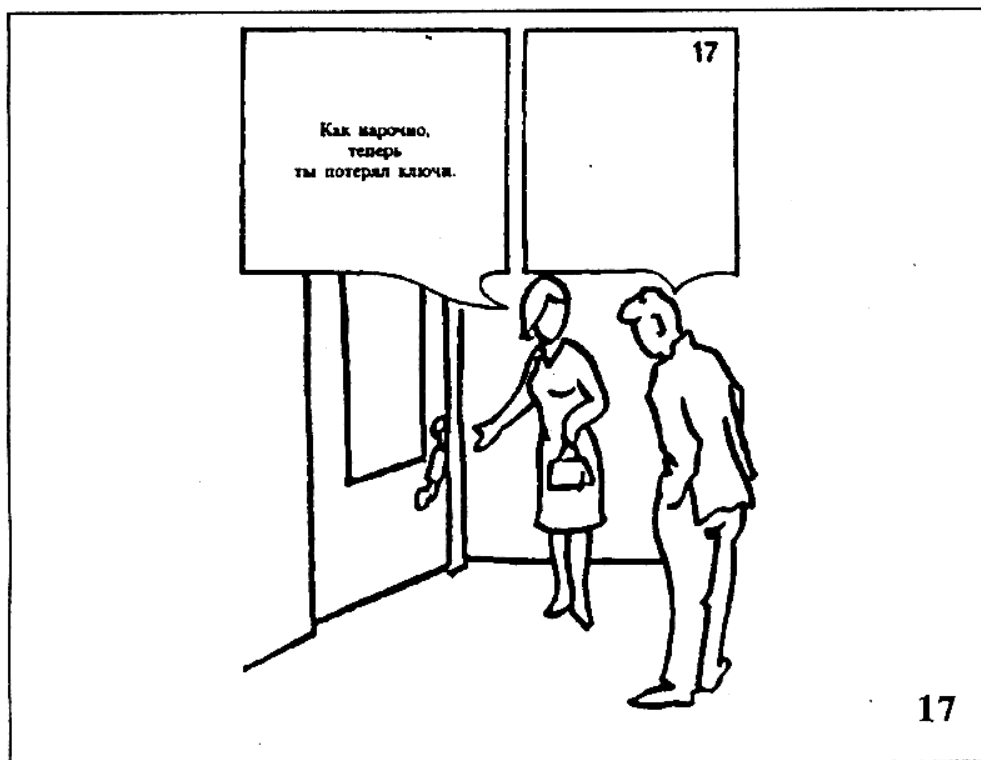


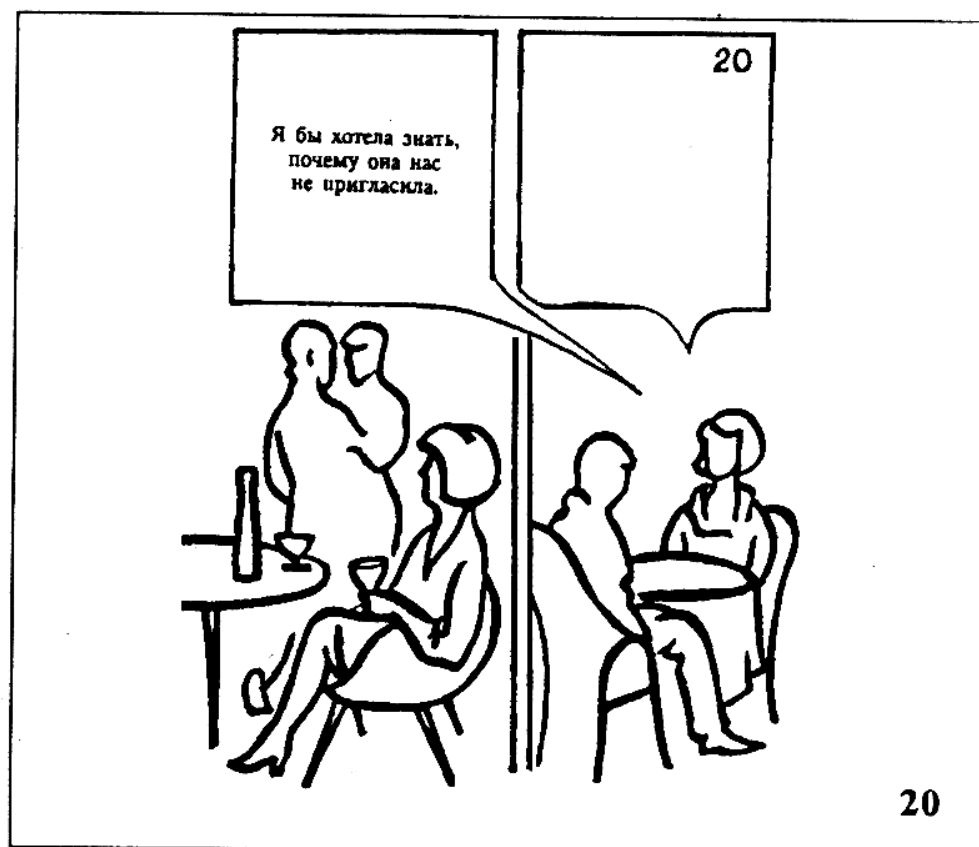
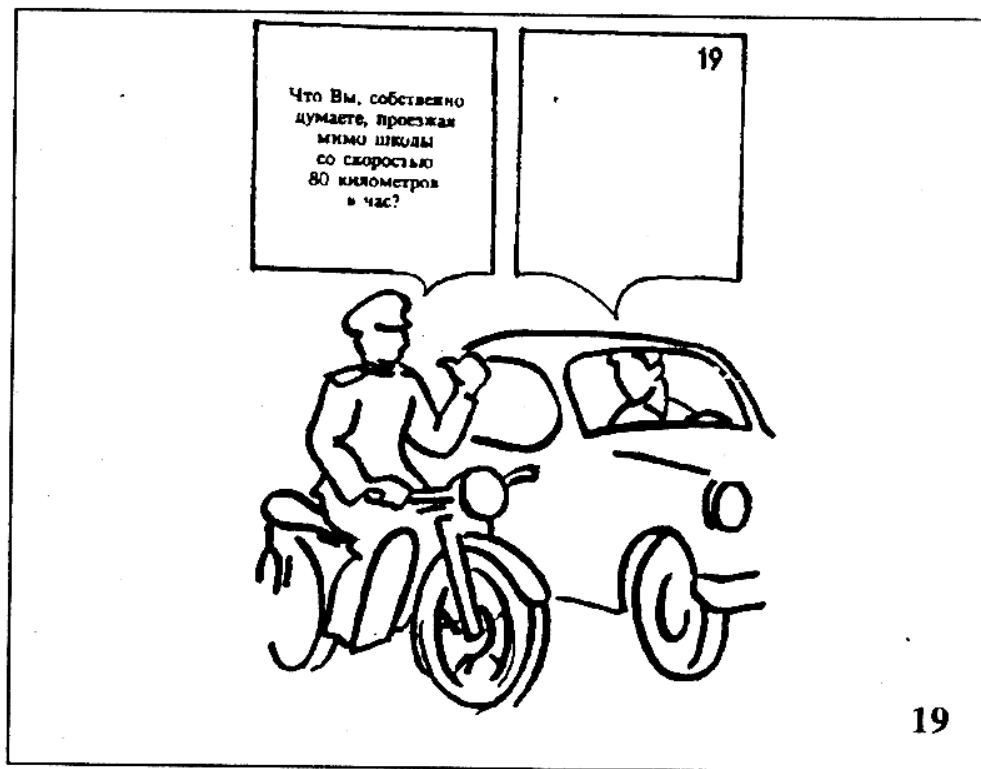


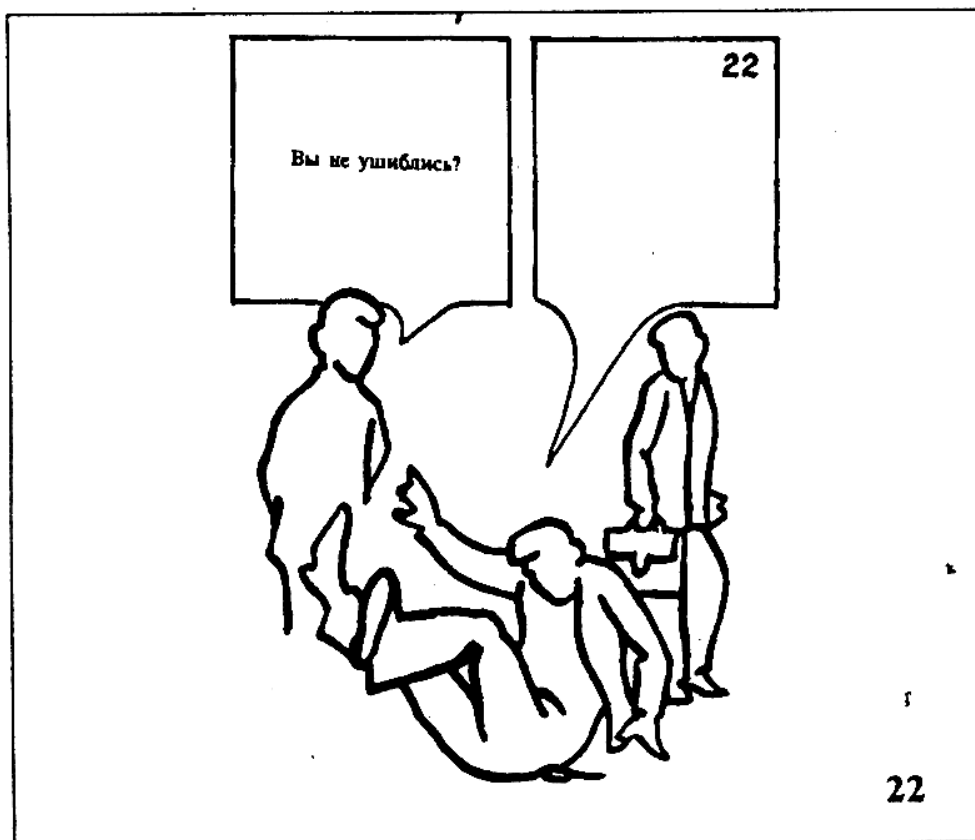
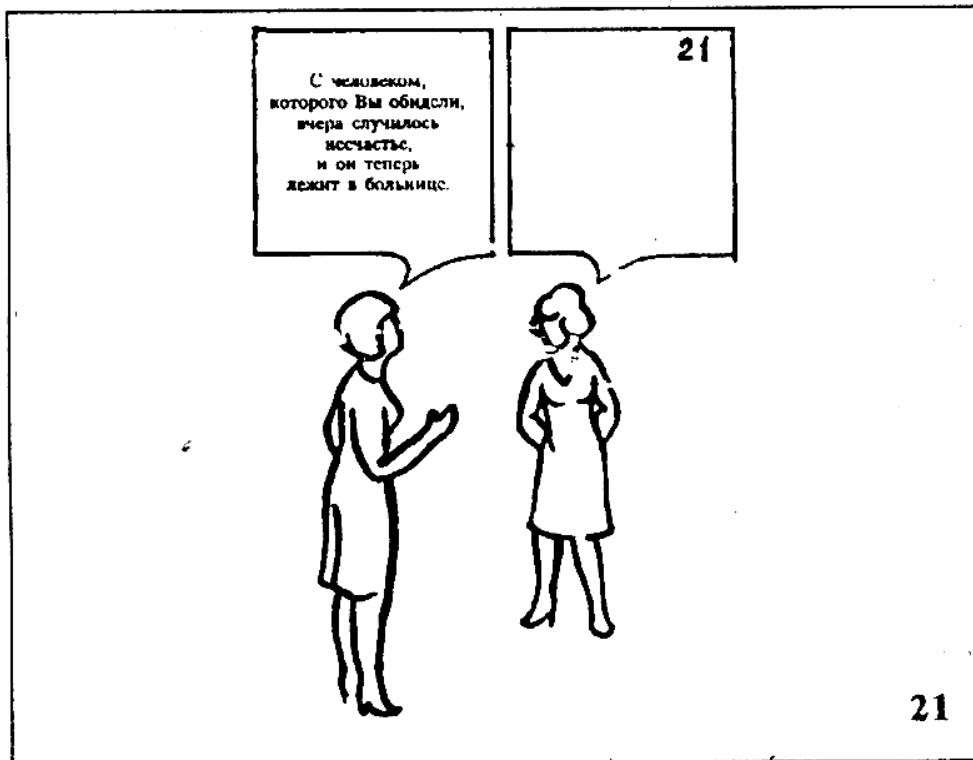


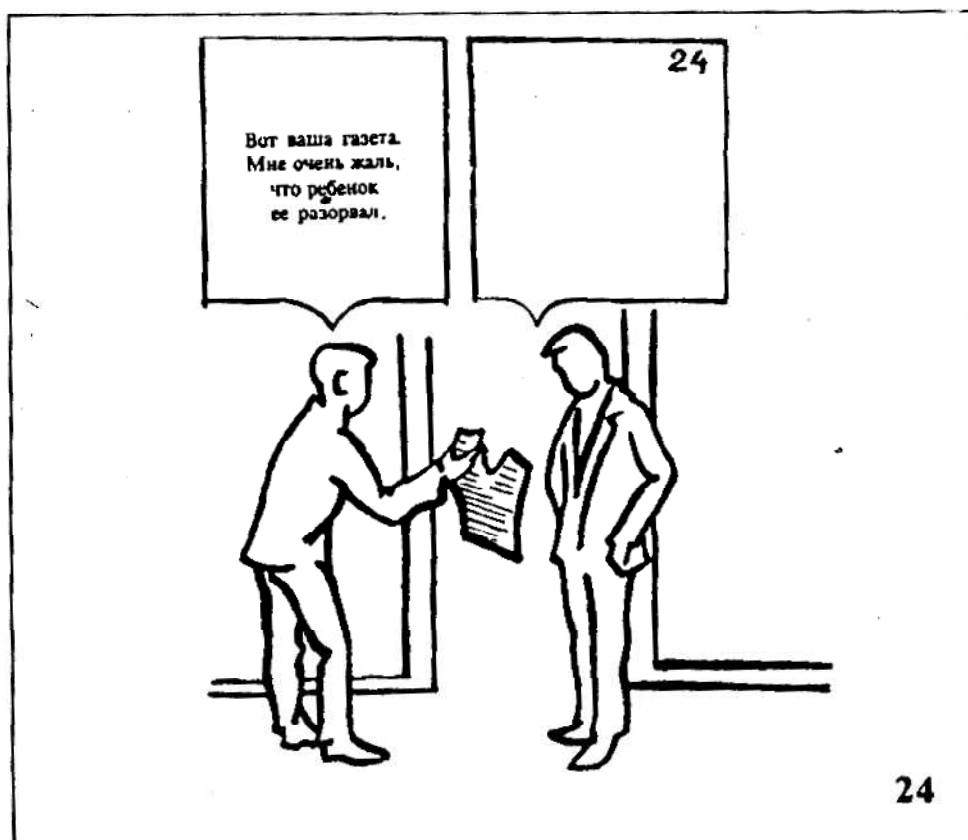












Обработка и интерпретация результатов

Ситуации, представленные в методике, можно разделить на две основные группы:

1. *Ситуации «препятствия»*. В этих случаях какое-либо препятствие, персонаж или предмет обескураживает, сбивает с толку словом или еще каким-либо способом. Сюда относятся 16 ситуаций – рисунки № 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

2. *Ситуации «обвинения»*. Субъект при этом служит объектом обвинения. Их восемь: рисунки № 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Между этими группами имеется связь, так как ситуация «обвинения» предполагает, что ей предшествовала ситуация «препятствия», где фрустратор был, в свою очередь, фрустрирован. Иногда испытуемый может интерпретировать ситуацию «обвинения» как ситуацию «препятствия», или наоборот.

Как отмечалось выше, каждый ответ оценивается с точки зрения двух критериев: *направления реакции и типа реакции*. По направлению выделяются:

1. *Экстрапунитивные реакции (Е)* – реакция направлена на живое или неживое окружение в форме подчеркивания степени фрустрирующей ситуации, в форме осуждения внешней причины фрустрации, или вменяется в обязанность другому лицу разрешить данную ситуацию.

2. *Интропунитивные реакции (I)* – реакция направлена субъектом на самого себя; испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя, принимает вину на себя или берет на себя ответственность за исправление данной ситуации.

3. *Импунитивные реакции (M)* – фрустрирующая ситуация рассматривается испытуемым как малозначащая, как отсутствие чьей-либо вины или как нечто такое, что может быть исправлено само собой, стоит только подождать и подумать.

По типу реакции выделяются:

1. Тип реакции *«с фиксацией на препятствии»* / препятственно-доминантные (OD) – в ответе испытуемого препятствие, вызвавшее фрустрацию, всячески подчеркивается или интерпретируется как своего рода благо, а не препятствие, или описывается как не имеющее серьезного значения.

2. Тип реакции *«с фиксацией на самозащите»* / самозащитные (ED) – главную роль в ответе испытуемого играет защита себя, своего «Я», и субъект или

порицает кого-то, или признает свою вину, или же отмечает, что ответственность за фрустрацию никому не может быть приписана.

3. Тип реакции «с фиксацией на удовлетворении потребности» / необходимо-упорствующие (NP) – ответ направлен на разрешение проблемы; реакция принимает форму требования помощи от других лиц для решения ситуации; субъект сам берется за разрешение ситуации или же считает, что время и ход событий приведут к ее исправлению.

Из сочетаний этих шести категорий получают девять возможных факторов и два дополнительных варианта. Для указания, что в ответе доминирует идея препятствия (OD), добавляется значок сверху (E', I', M'). Тип реакции «с фиксацией на самозащите» (ED) обозначается прописными буквами без значка (E, I, M). Тип реакции «с фиксацией на удовлетворении потребности» (NP) обозначается строчными буквами (e, i, m). В Таблице 1 содержатся примеры интерпретаций и оценок ответов испытуемых.

Таблица 1 – описание смыслового содержания факторов, используемых при оценке ответов

	OD (с фиксацией на препятствии)	ED (с фиксацией на самозащите)	NP (с фиксацией на удовлетворении потребности)
1	2	3	4
Е (экстра-пунитивные реакции)	Е' – в ответе подчеркивается наличие препятствия, данная ситуация определенно фрустрирует (досаждает, беспокоит) обследуемого. Встречается главным образом в ситуациях с препятствием. <i>Примеры:</i> «На улице сильный дождь. Мой плащ был очень кстати»; «А я рассчитывал, что мы с ней пойдем вместе»; «Вот теперь мой	Е – враждебность, порицание направлены против кого-либо или чего-либо в окружении, в ответе содержатся обвинения, упреки, сарказм, либо обследуемый активно отрицает свою вину за совершенный проступок.. <i>Примеры:</i> «Пошел к черту»; «Она сама виновата»; «Разгар рабочего дня, а вашего заведующего нет на месте»; «В больнице	е – требуется, ожидается или явно подразумевается, что кто-то должен разрешить эту ситуацию. <i>Примеры:</i> «Это Вам надо разрешить этот вопрос»; «Она могла бы нам объяснить, в чем дело»; «Все равно вы должны найти для меня эту книгу».

	<i>костюм грязный».</i>	<i>лежит полно людей, причем здесь я?».</i>	
I (интро- пунитивные реакции)	<p>I' – фрустрирующая ситуация интерпретируется как благоприятно-выгодно-полезная, как приносящая удовлетворение (или заслуживающая наказания).</p> <p><i>Примеры: «Эта ситуация фактически – благодеяние (выгода)»; «Мне одному будет даже проще»; «Зато теперь у меня будет больше времени».</i></p>	<p>I – порицание, осуждение, направлено на самого себя, доминирует чувство вины, собственной неполноценности, угрызания совести, либо субъект, признавая свою вину, отрицает ответственность, призывая на помощь смягчающие обстоятельства.</p> <p><i>Примеры: «Это меня надо осуждать за то, что произошло»; «Я виноват, но я сделал это не нарочно»; «Сегодня же выходной, а я спешу».</i></p>	<p>i – субъект сам берется разрешить фрустрирующую ситуацию, открыто признавая или намекая на свою виновность.</p> <p><i>Примеры: «Я беру ответственность за исправление этой ситуации на себя»; «Как-нибудь сам выкручусь»; «Я сделаю все, чтобы искупить свою вину».</i></p>
M (им- пунитивные реакции)	<p>M' – трудности фрустрирующей ситуации не замечаются или сводятся к полному ее отрицанию.</p> <p><i>Примеры: «Эта ситуация не имеет никакого значения»; «Опоздал так опоздал».</i></p>	<p>M – ответственность лица, попавшего во фрустрирующую ситуацию, сведена до минимума, осуждение избегается.</p> <p><i>Примеры: «Ничего, на ошибках учимся»; «Мы же не могли знать, что машина сломается».</i></p>	<p>m – выражается надежда, что время, нормальный ход событий разрешат проблему, просто надо немного подождать; или взаимопонимание и взаимоуступчивость устранят фрустрирующую ситуацию.</p> <p><i>Примеры: «Вопрос решится сам собой, стоит только немного подождать, подумать»; «Было бы хорошо, если бы это не повторилось».</i></p>

Алгоритм обработки ответов

I. *Каждый ответ испытуемого интерпретируется с учетом направления и типа реакции, ответу присуждается буквенное обозначение. В рамках одной ситуации возможны несколько ответов (2-3 предложения, демонстрирующие разные реакции), и, соответственно, несколько буквенных обозначений.*

Оценки ответов испытуемого по 24 ситуациям заносятся в таблицу:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
OD																									
ED																									
NP																									

Следует помнить, что в строке OD присутствуют только обозначения прописными буквами со значком (реакции с фиксацией на препятствии – E', I', M'), в строке ED присутствуют только обозначения прописными буквами без значка (реакции с фиксацией на самозащите – E, I, M), в строке NP – только обозначения строчными буквами (реакции с фиксацией на удовлетворении потребности – e, i, m). Пример оценки ответов представлен в Таблице 2:

Таблица 2 – оценка ответов испытуемого по 24 ситуациям

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
OD						E'			E'	M'	M'		I'					E'					E'	
ED		I					E	E	E	E		E		E	E	I				E	E	M	E	M
NP	m		e	m	m	m											i		i		i			e

II. Вычисляется *коэффициент групповой конформности GCR*, который может быть обозначен как степень социальной адаптации обследуемого к своему социальному окружению.

Данный показатель вычисляется путем сопоставления ответов конкретного испытуемого со стандартными величинами, полученными путем статистического подсчета (Таблица 3). Ситуаций, которые используются для сравнения, всего четырнадцать (они принимаются за 100%). Когда в качестве стандартного ответа даются два типа ответов на ситуацию, то достаточно, чтобы хотя бы один из ответов испытуемого совпадал со стандартным. Каждое совпадение со стандартным ответом оценивается в 1 балл. Если ответ испытуемого дает двойную оценку, и одна из них соответствует стандартному, он оценивается в 0,5 балла. В итоге все полученные баллы суммируются, и,

исходя из 14 ситуаций, вычисляется процентная величина GCR испытуемого (Таблица 4).

Таблица 3 – Стандартные данные GCR для здоровых лиц

№ ситуации	OD	ED	NP
1	M'	E	
2		I	
5			i
6			e
7		E	
10		E	
12		E	m
13			e
15	E'		
16		E; I	
18	E'		e
19		I	
22	M'		
24	M'		

Таблица 4 – данные пересчета GCR в проценты

GCR	Проценты	GCR	Проценты	GCR	Проценты
1	7,2	5,5	39,3	10	71,4
1,5	10,7	6	42,8	10,5	75
2	14,4	6,5	46,5	11	78,5
2,5	17,9	7	50	11,5	82
3	21,5	7,5	53,5	12	85
3,5	25	8	57,4	12,5	90
4	28,6	8,5	60,4	13	93
4,5	32,2	9	64,3	13,5	96,5
5	35,7	9,5	68	14	100

Например, GCR испытуемого, данные которого представлены в Таблице 2 = 5,5 (39,3%). Следует отметить, что нет четких норм по величине показателя GCR, однако, например, $GCR \leq 30\%$ свидетельствует о низком уровне адаптации испытуемого к своему социальному окружению (т. е. возможны конфликты,

непонимание, неконструктивное поведение и т. п.). Напротив, $GCR \geq 60\%$ свидетельствует о достаточно успешной адаптации обследуемого к социуму.

III. Заполняется *таблица профилей*.

	OD	ED	NP	Сумма	%
Е					
І					
М					
Сумма					
%					

Подсчитывается частота появления каждого из 9 счетных факторов, суммы заносятся в квадратики профилей. При этом каждый счетный фактор, которым был оценен ответ, принимается за один балл. Если же ответ оценен при помощи нескольких счетных факторов, то при этом исчислении любое разделение между счетными факторами вычисляется на пропорциональной основе, причем каждому фактору придается равное значение. Например, из Таблицы 2 видно, что фактор E' (OD/E) встречается в четырех ситуациях (№ 6, 9, 18, 23), но в трех из этих ситуаций (№ 6, 9, 23) этот ответ – не единственный (есть и другие факторы), поэтому за них присуждается только по 0,5 балла. Соответственно общее значение $E' = 2,5$ баллов. Эту цифру и следует записать в первом квадратике профилей. Таким образом заполняются все девять квадратиков профилей (Таблица 5).

Таблица 5 – Пример заполнения таблицы профилей

	OD	ED	NP	Сумма	%
Е	2,5	8	1,5	12	50
І	1	2	2,5	5,5	22,9
М	1,5	1,5	3,5	6,5	27
Сумма	5	11,5	7,5	-	-
%	20,8	47,9	31,2	-	-

Когда 9 квадратов профилей заполнены, цифры суммируются по столбцам и строкам. Так как число ситуаций равно 24, то возможный максимум для каждого случая – 24 (100%), и, исходя из этого, вычисляется процентное содержание каждой полученной суммы. Вычисленное таким образом процентное отношение Е, І, М, OD, ED, NP представляет выраженные в количественной форме особенности фрустрационных реакций испытуемого.

IV. На основании таблицы профилей составляются *три основных и один дополнительный образец*.

1. Первый образец выражает относительную частоту направлений реакций. Экстрапунитивные, интропунитивные и импунитивные ответы располагаются в порядке их убывающей частоты. Например, из Таблицы 5 видно, что частота $E = 12$, $I = 5,5$, $M = 6,5$, соответственно $E > M > I$.

2. Второй образец выражает относительную частоту типов реакций, независимо от их направления. Знаковые символы записываются также в порядке их убывающей частоты. Например, мы получили $OD = 5$, $ED = 11,5$, $NP = 7,5$. Соответственно $ED > NP > OD$.

3. Третий образец выражает относительную частоту трех наиболее часто встречающихся факторов независимо от типа и направления реакции. Например, $E = 8$, $m = 3,5$, E' и $i = 2,5$, соответственно $E > m > E' / i$.

4. Четвертый дополнительный образец включает сравнение ответов E и I в ситуациях препятствия и обвинения. Сумма E и I рассчитывается в процентах, исходя из 24 (100%), однако ситуаций препятствия 16 ($\frac{2}{3}$ или 66%), а ситуаций обвинения – только 8 ($\frac{1}{3}$ или 33%). Это соотношение следует учитывать при интерпретации результатов. Например, исходя из Таблицы 2, в ситуациях препятствия $E = 10$ (41,6%), $I = 1$ (4,2%), т. е. $E > I$, в ситуациях обвинения $E = 2$ (8,3%), $I = 4,5$ (18,7%), т. е. $I > E$.

Интерпретация и сравнительный анализ значений факторов могут дать значимую информацию об особенностях социальной адаптации, проблемах в личностной и эмоциональной сфере испытуемого. Например, частые ответы в экстрапунитивной манере и редко в интропунитивной могут служить основой предположения, что испытуемый предъявляет повышенные требования к окружающим, и это может служить признаком неадекватной самооценки. Или, например, высокое значение OD (реакции с фиксацией на препятствии) говорит о том, что во фрустрирующих ситуациях у субъекта преобладает более чем нормально идея препятствия, высокое значение ED (реакции с фиксацией на самозащите) означает слабую, уязвимую личность (реакции субъекта сосредоточены на защите своего «Я»). Оценка NP (реакции с фиксацией на удовлетворении потребности) – признак адекватного реагирования, показатель той степени, в которой субъект может разрешать фрустрирующие ситуации.

V. Проводится *анализ тенденций к смене реакций*. Во время обследования испытуемый может заметно изменить свое поведение, переходя из одного типа

или направления реакций к другому. Например, испытуемый может начать обследование, демонстрируя экстрапунитивные реакции, затем, после девяти или десяти ситуаций, которые вызывают у него чувство вины, начинает давать ответы интропунитивного типа. Анализ позволяет выявить существование таких тенденций, понять отношение испытуемого к своим собственным реакциям, прогнозировать поведенческие реакции обследуемого в условиях длительного фрустрирующего воздействия.

Формула вычисления численной оценки тенденции: $(a-b):(a+b)$, где a – количественная оценка в первой половине протокола, b – количественная оценка во второй его половине. Тенденции записываются в виде стрелы, выше дробка которой указывают численную оценку тенденции, определяемую знаком «+» (положительная тенденция) или «-» (отрицательная тенденция).

Чтобы тенденция могла быть рассмотрена как показательная, она должна содержаться, по крайней мере, в четырех ответах и иметь минимальную оценку 0,33. Анализируется пять типов тенденций:

Тип 1-й. Рассматривается направление реакции в графе OD. Например, фактор E' появляется 2 раза в первой половине протокола с оценкой 1, и два раза во второй половине с оценкой в 1,5 балла. Таким образом, получится соотношение $(1-1,5):(1+1,5) = -0,2$. Фактор I' имеет частоту встречаемости в протоколе 0/1 и соотношение $= -1$, фактор M' имеет частоту встречаемости в протоколе 2/0 (с оценкой 1,5/0) и соотношение $= +1$. Таким образом, тенденция 1-го типа отсутствует.

Тип 2-й. Аналогично рассматриваются факторы в графе ED (E, I, M).

Тип 3-й. Аналогично рассматриваются факторы в графе NP (e, i, m).

Тип 4-й. Рассматривается общее направление реакций E, I, M (экстрапунитивные, интропунитивные, импунитивные).

Тип 5-й. Рассматриваются общие типы реакций OD, ED, NP (с фиксацией на препятствии, на самозащите, на удовлетворении потребности).

По итогам диагностического обследования составляется *психологическое заключение*, в котором указывается значение GCR, представляются три основных и один дополнительный образец (по результатам анализа таблицы профилей), указываются выявленные тенденции к смене реакций и дается психологическая интерпретация полученных данных (т. е. прогноз вероятных особенностей поведения и эмоциональных реакций испытуемого во фрустрирующих ситуациях).

Бланк для обработки результатов обследования

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Дата обследования _____

Оценка ответов обследуемого:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
OD																									
ED																									
NP																									

Таблица профилей:

	OD	ED	NP	Сумма	%
Е					
І					
М					
Сумма					
%					

Образцы:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Тенденции:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Заключение

Тест руки

Тест руки (Hand-test) – проективная методика, опубликованная Б. Брайклином, З. Пиотровским и Э. Вагнером в 1961 г. и предназначенная для предсказания открытого агрессивного поведения [3; 8]. При этом агрессивность, по Э. Вагнеру, включает три взаимосвязанных компонента: намеренность, применение насилия (а не просто угрозы), наличие телесных повреждений или негативных последствий у потерпевших.

В теоретическом обосновании теста авторы исходят из положения о том, что развитие функций руки связано с развитием головного мозга. Рука непосредственно вовлечена во внешнюю активность и имеет большое значение в восприятии и ориентации в пространстве, необходимых для организации любого действия. Соответственно, предлагая в качестве визуальных стимулов изображения руки, выполняющей разные действия, можно сделать выводы о тенденциях активности обследуемых.

Стимульный материал теста – стандартные девять изображений кистей рук и одна пустая карточка, при показе которой просят представить кисть руки и описать ее воображаемые действия. Изображения предъявляются в определенной последовательности и положении. Обследуемый должен ответить на вопрос о том, какое, по его мнению, действие выполняет нарисованная рука (или человек, чья рука принимает такое положение). Помимо записи ответов регистрируется положение, в котором обследуемый держит таблицу, а также время с момента предъявления стимула до начала ответа (латентное время реакции).

Оценка полученных данных осуществляется по 11 категориям:

1) агрессия – рука воспринимается как доминирующая, наносящая повреждения, активно захватывающая какой-либо предмет;

2) указания – рука ведущая, направляющая, препятствующая, господствующая над другими людьми;

3) страх – рука выступает в ответах как жертва агрессивных проявлений другого лица или стремится оградить кого-либо от физических воздействий, а также воспринимается в качестве наносящей повреждения самой себе;

4) привязанность – рука выражает любовь, позитивные эмоциональные установки к другим людям;

5) коммуникация – ответы, в которых рука общается, контактирует или стремится установить контакты;

б) зависимость – рука выражает подчинение другим лицам;

7) эксгибиционизм – рука разными способами выставляет себя напоказ;

8) увечность – рука деформирована, больна, неспособна к каким-либо действиям;

9) активная безличность – ответы, в которых рука проявляет тенденцию к действию, завершение которого не требует присутствия другого человека или людей, однако рука должна изменить свое физическое местоположение, приложить усилия;

10) пассивная безличность – также проявление тенденции к действию, завершение которого не требует присутствия другого человека, но при этом рука не изменяет своего физического положения;

11) описание – ответы, в которых рука только описывается (даются эпитеты, характеристики), тенденция к действию отсутствует.

Ответы, относящиеся к первым двум категориям, рассматриваются авторами как связанные с готовностью обследуемого к внешнему проявлению агрессии, нежеланием приспособиться к окружению. Четыре последующие категории ответов отражают тенденцию к действиям, направленным на приспособление к социальной среде, вероятность агрессивного поведения незначительна. Количественный показатель открытого агрессивного поведения рассчитывается по специальной формуле. Ответы, попадающие под категории «эксгибиционизм» и «увечность», при оценке вероятности агрессивных проявлений не учитываются, т. к. их роль в данной области поведения непостоянна. Эти ответы могут лишь уточнить мотивы агрессивного поведения.

Э. Вагнер (1978) на основе изучения работ, выполненных с помощью теста руки, сделал вывод о его высокой валидности и надежности. Существуют модификации теста, например, разработанный В. Белшнером с соавторами (1971) на основе данной методики тест, состоящий из 34 фотографий руки. В России тест активно используется с 90-х гг., русскоязычный адаптированный вариант издан ИМАТОН (Т.Н. Курбатова, О.И. Муляр, Санкт-Петербург). Данный вариант и представлен в практикуме.

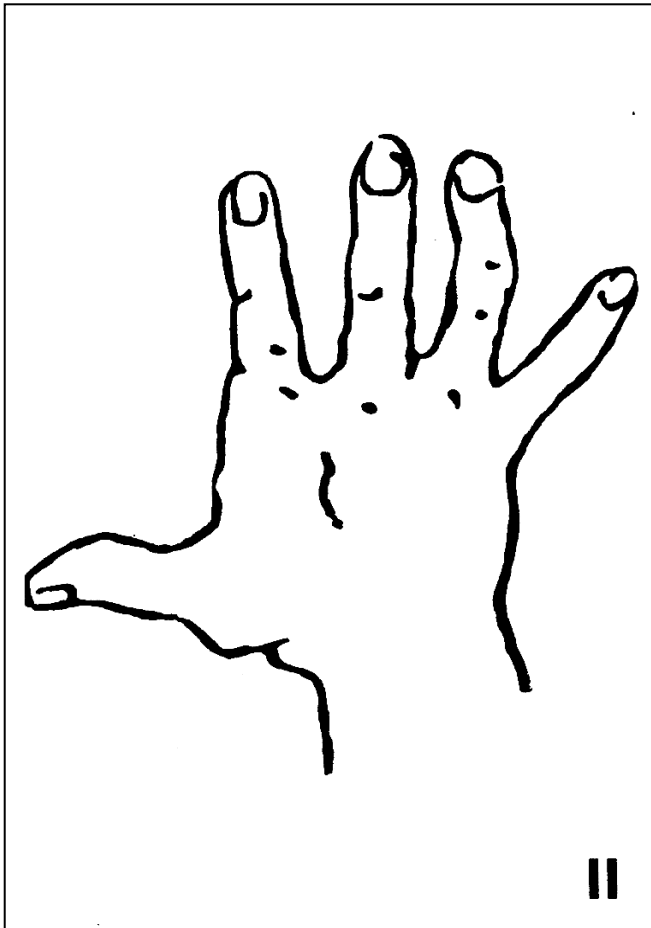
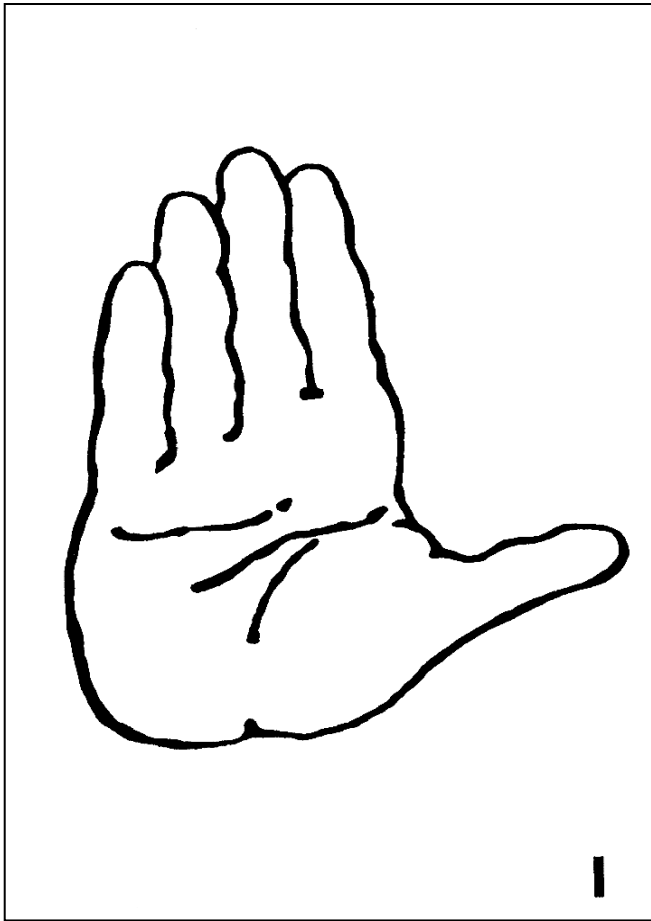
Процедура тестирования

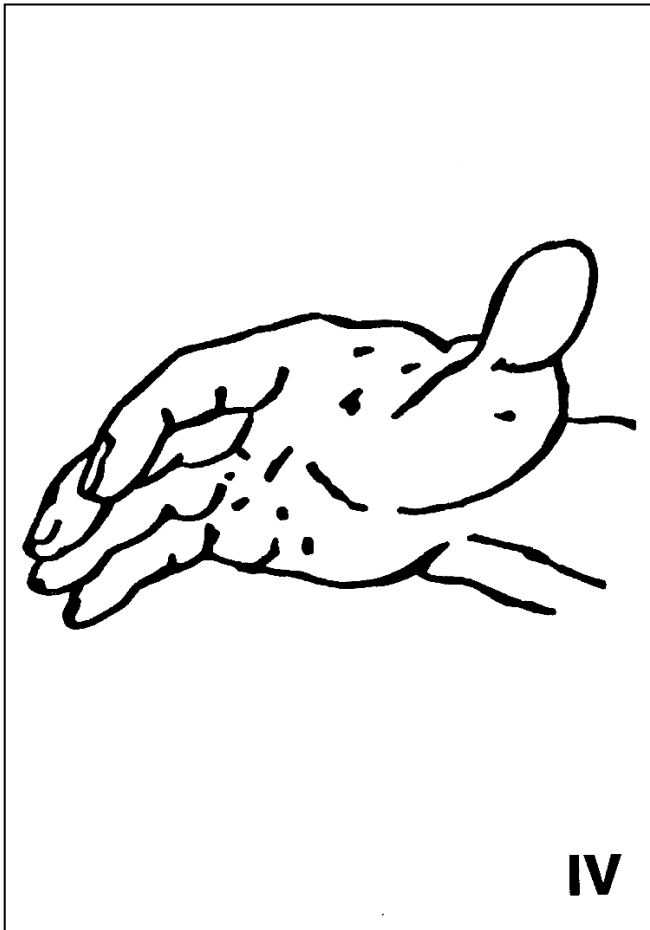
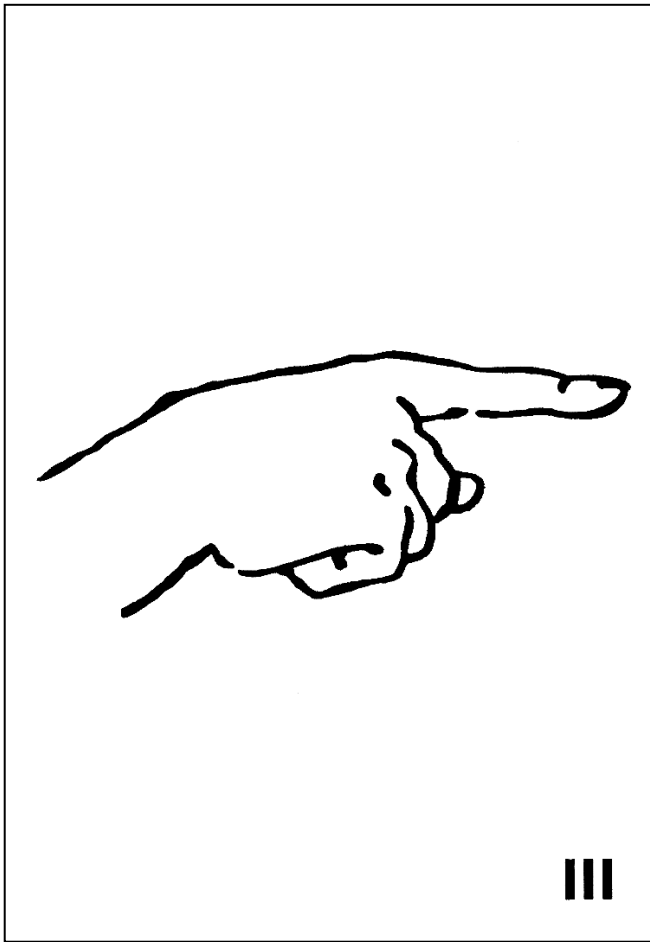
Стимульный материал теста состоит из девяти карточек со стандартным изображением кистей рук и одной пустой карточки. Десять карточек предъявляются обследуемому в определенной последовательности (карточки пронумерованы) в конкретной фиксированной позиции со следующей инструкцией: «Что, по Вашему мнению, делает эта рука?» Если обследуемый затрудняется с ответом, ему предлагается следующий вопрос: «Что, как Вы думаете, делает человек, которому принадлежит эта рука? Назовите все варианты, которые Вы можете представить».

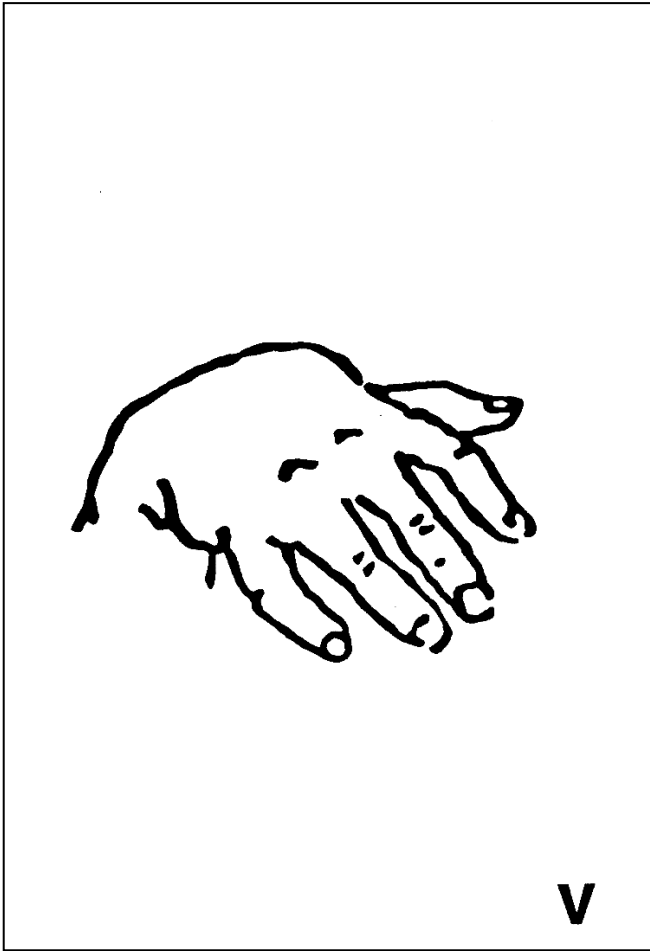
При предъявлении первых трех карточек обследуемому необходимо напоминать о том, что называть надо все варианты ответов, которые он может представить. Это особенно важно в тех случаях, когда обследуемый ограничивается одним ответом на карточку. Большое количество ответов позволяет получить более надежные результаты тестирования, так как в данном случае личность человека проявляется более полно. Но если после двух-трех напоминаний обследуемый продолжает ограничиваться одним ответом, повторение инструкции прекращается. Десятая карта (пустая) предъявляется с инструкцией: «Сначала представьте себе какую-нибудь руку, а затем опишите те действия, которые она может выполнять».

Любые ответы встречаются одобрительной поддержкой. В случае неточного или двусмысленного ответа человека просят пояснить его содержание. При этом необходимо избегать навязывания каких-либо специфических ответов. Уточняющие вопросы могут быть примерно следующими: «Расскажите об этом немного подробнее», «Опишите подробнее эту ситуацию».

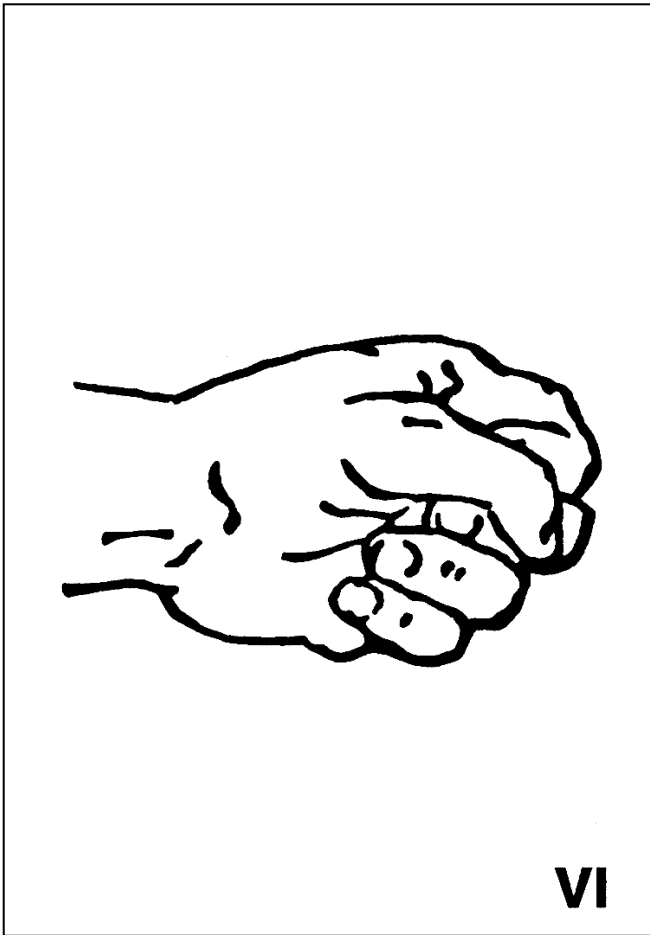
Карточку разрешается поворачивать и держать при ответе в любой позиции, выбранной обследуемым. Отмечается латентное время реакции на предъявляемые карточки стимульного набора. Ответы обследуемого заносятся в бланк фиксации результатов.



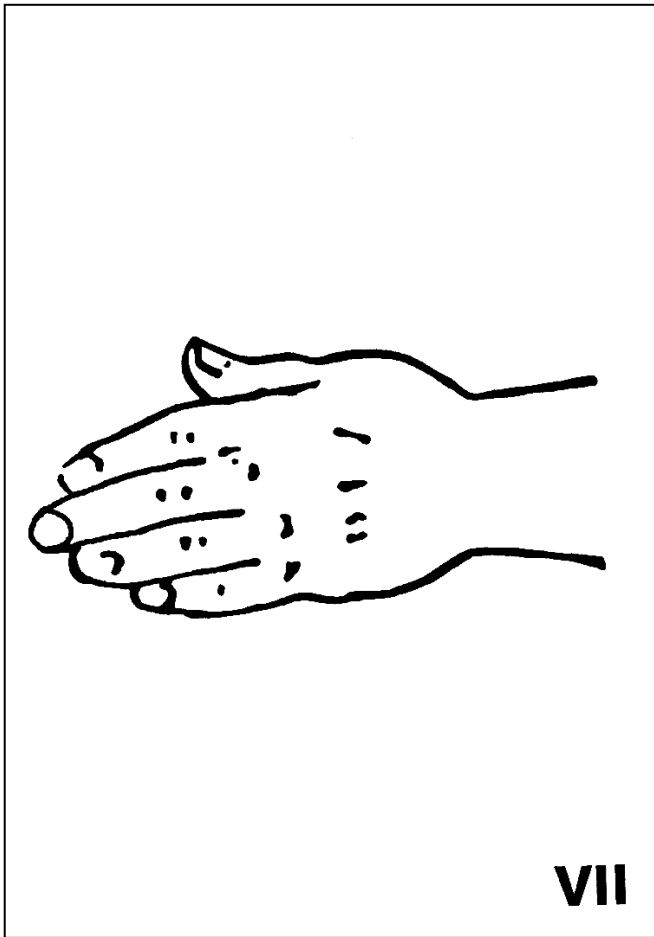




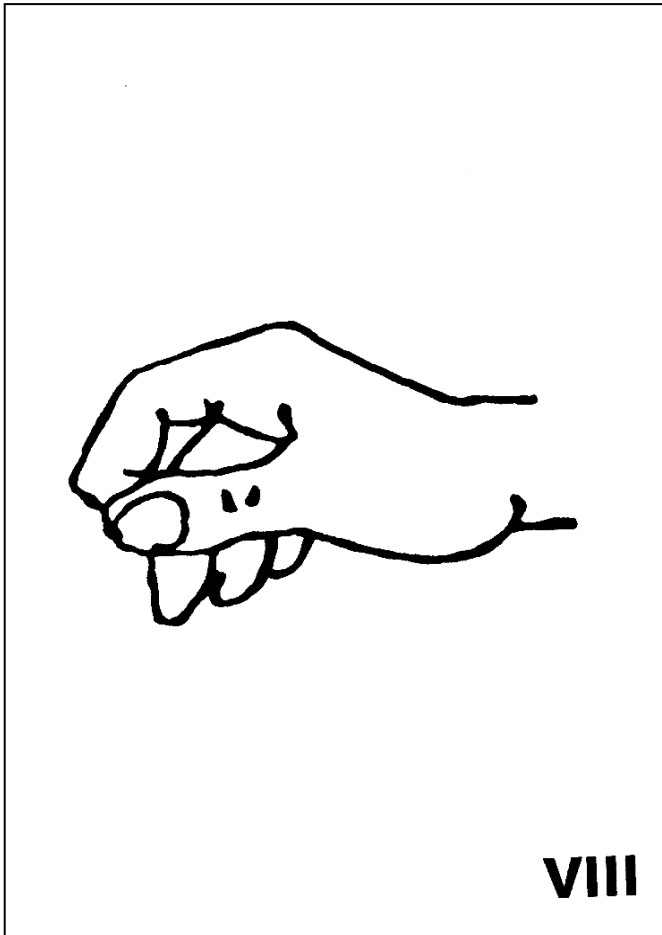
V



VI



VII



VIII



IX

X

Обработка и интерпретация результатов

I. На первом этапе *подсчитывается общее количество ответов*, данных обследуемым по всему тесту (на все 10 карточек). Общее количество ответов свидетельствует о существующем запасе тенденций к действию, отражает энергетический потенциал и степень активности личности. Количество ответов менее 15 свидетельствует о низкой психологической активности обследуемого, 15-25 ответов – средний диапазон, 26-40 ответов – высокая психологическая активность, более 40 ответов – гиперактивность.

II. На этом этапе осуществляется *категоризация ответов обследуемого* – формализация ответов через отнесение каждого ответа к одной из оценочных категорий. В данном варианте методики выделено *четырнадцать оценочных категорий*:

1) *Агрессия (Agg)*. Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как угрожающая, наносящая повреждения, нападающая, оскорбляющая, господствующая или активно хватаящая другого человека или какой-либо объект. Бессознательная цель агрессивного поведения – наказание и искупление.

Примеры ответов: «*Дает пощечину*», «*Бьет*», «*Толкает*», «*Отбирает*», «*Шлепает ребенка*», «*Ударяет кого-то кулаком*», «*Дерется*», «*Готова ударить*», «*Сжимает ужа*», «*Отбирает что-то*», «*Ворует фрукты*», «*Сжимает кого-то*», «*Высмеивает*», «*Ругает кого-то*», «*Царапает*», «*Меряется силой*», «*Хочет схватить вора*», «*Хватает за нос*», «*Ловит муху*», «*Может дать хороший щелбан*» и т. д.

2) *Директивность (Dir)*. Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как доминирующая, руководящая, управляющая, отдающая команды, перечашая, мешающая или каким-то иным способом активно влияющая на другого человека. Сюда же попадают ответы, в которых рука кажется направленной на коммуникацию, но эта направленность является вторичной по отношению к намерению подчинить другого человека своему влиянию.

Примеры ответов: «*Дирижирует оркестром*», «*Управляет подъемным краном*», «*Милиционер дает команду остановиться*», «*Делает предупреждение*», «*Указывает направление*», «*Читает нотации, проповеди, поучает*», «*Дает*

указания», *«Предлагает сильную опеку»*, *«Выгоняет из класса»*, *«Призывает с плаката»*, *«Не дает пройти»*, *«Приказывает»*, *«Заставляет»* и т. д.

Ответы этой категории отражают установку превосходства над другими людьми, ожидание, что другие должны вести себя в соответствии с намерениями руки, повышенную готовность использовать других людей в своих интересах.

3) *Аффектация (Aff)*. Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как выражающая привязанность, любовь, эмоционально положительное, благожелательное отношение к другим. К этой категории относятся ответы, в которых рука предлагает дружбу или помощь.

Примеры ответов: *«Жалеет кого-то»*, *«Протягивает руку для оказания помощи»*, *«Обнимает»*, *«Дружески похлопывает по плечу»*, *«Добро пожаловать»*, *«Дает милостыню»*, *«Бросает деньги в ящик для пожертвований на церковь»*, *«Дарит кому-нибудь цветы»*, *«Аплодирует»*, *«Трясет руку при пожатии»*, *«Крошит хлеб воробышкам»*, *«Гладит собачонку»* и т. д.

Эти ответы отражают способность к активной социальной жизни, желание субъекта сотрудничать с другими. И хотя большинство этих ответов включает прямое и непосредственное общение, они относятся к категории «Aff», а не «Com», т. к. прежде всего характеризуются наличием именно благожелательного отношения и привязанности.

4) *Коммуникация (Com)*. К этой категории относятся ответы, в которых рука общается или пытается общаться с кем-то. При этом общающийся находится в равной или подчиненной позиции по отношению к своему партнеру. В этих ответах совершенно очевидно, что коммуникатор хочет поделиться информацией, нуждается в обратной связи, хочет быть понятым и принятым своей аудиторией. Условно этот показатель можно назвать показателем «делового» общения, в то время как предыдущую категорию «Aff» – показателем «модальностного» (эмоционального) общения.

Примеры ответов: *«Жестикулирует при разговоре»*, *«Стремится договориться»*, *«Передает информацию»*, *«Пытается быть понятым»*, *«Разговор руками»*, *«Жест, обозначающий прощание»*, *«Рука здороваются»*, *«Показывает: мне 5 лет»*, *«Показывает дорогу»*, *«Показывает нужный дом»*, *«Зовет кого-то»* и т. д.

5) *Зависимость (Dep)*. К этой категории относятся ответы, в которых рука воспринимается как ищущая помощи или поддержки у других людей.

Возможность совершить какое-либо действие зависит в данном случае от благожелательного отношения других людей, от их желания помочь. В эту же категорию входят ответы, в которых рука воспринимается как подчиняющаяся другим.

Примеры ответов: *«Умоляет», «Просит подать руку», «Рука ребенка, хватающаяся за кого-либо, чтобы не потерять равновесие», «Дайте мне, пожалуйста, ...», «Помогите мне, пожалуйста», «Ожидает получить что-то», «Гадание по руке», «Отдает честь офицеру», «Путешествует на попутных машинах», «Дает клятву», «Клянется говорить правду», «Пытается остановить такси», «Поднимает руку для ответа на уроке», «Поднимает руку, чтобы спросить»* и т. д.

б) *Страх (F)*. Эта категория включает ответы, отражающие страх перед ответным ударом, агрессией со стороны других людей. В таких ответах рука может выступать как жертва чьих-то агрессивных проявлений или стремиться оградить себя от физических воздействий и повреждений. К категории «F» относятся не «истинные» тенденции к действию, а защитные реакции.

Примеры ответов: *«Рука поднята от страха с целью защитить себя», «Отводит удар», «Просит: «Пожалуйста, не бейте меня»», «Руке угрожает боль, травма», «Что-то прячет, так как боится, чтобы не узнали», «Выражает панический страх»* и т. д.

В эту же категорию попадают ответы, в которых рука выступает как жертва собственной агрессии или воспринимается как наносящая вред обследуемому (мазохистские тенденции). Например: *«Царапает себя», «Рука душит меня»* и т. д. Ответы, отражающие отказ от агрессии (что, по мнению авторов теста, продиктовано страхом перед возмездием) также относятся к данной категории. Например: *«Эта расслабленная рука – не злая», «Это – не драка»* и т. д.

7) *Эксгибиционизм (Ex)*. К этой категории относятся ответы, в которых рука принимает участие в деятельности, связанной с развлечениями, самовыражением, демонстративностью.

Примеры ответов: *«Показывает кому-то руку», «Любуется ногтями», «Показывает лак на ногтях», «Женищина протягивает руку, чтобы привлечь к себе внимание», «Протягивает руку, чтобы показать кольцо», «Играет на пианино», «Танцует», «Изящное движение руки», «Показывает тени на стене», «Хочет показать фокус», «Делает собачку», «Показывает уточку»* и т. д.

8) *Калечность (Crip)*. Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как больная, искаленная, деформированная или каким-либо образом поврежденная.

Примеры ответов: *«Рука, больная артритом», «Рука со сломанным пальцем», «Сломанное запястье», «Деформированные пальцы», «Рука больного или умирающего человека», «Искаленная рука», «Сведенная судорогой рука», «Один из пальцев выглядит сломанным», «Нетрудоспособная рука», «Показывает, что с рукой что-то неладно»* и т. д.

9) *Описание (Des)*. Эта категория включает ответы, являющиеся физическим описанием руки, при этом не фиксируется и не подразумевается какая-либо тенденция к действию и наличие энергии. Рука как бы нарисована, происходит описание образа или настроения без проецирования тенденции к действию.

Примеры ответов: *«Красивая рука», «Некрасивая рука», «Пухлая рука», «Уверенность», «Ладонка с выпрямленными пальцами», «Рука с растопыренными пальцами», «Человек измучен», «Рука интеллигентного человека», «Похоже на петуха»* и т. д.

10) *Напряжение (Ten)*. К этой категории относятся ответы, в которых рука затрачивает определенную энергию, но практически ничего не достигает. Энергия уходит на то, чтобы удержать свои чувства или поддержать себя в сложных ситуациях. Для этих ответов характерны переживания тревоги, напряжения, дискомфорта.

Примеры ответов: *«Рука дрожит», «Сжатый в гневе кулак», «Сжимает руки, чтобы сдержать себя», «Напрягает руку», «Сжимает пальцы, чтобы не наговорить что-нибудь», «Кулак, сжатый в состоянии тревоги», «Стремится удержать», «Нервно сжимает руки», «Сдерживает волнение», «Человек сильно сконцентрировался, решает что-то», «Неприятно смотреть на эту руку», «Нервно стучит пальцами по столу»* и т. д.

11) *Активные безличные ответы (Act)*. Эта категория включает ответы, в которых рука совершает какое-либо действие, выполнение которого не требует присутствия другого лица. Все тенденции к безличному действию, в которых рука меняет свое физическое положение или противодействует силе тяжести, оцениваются по этой категории.

Примеры ответов: *«Тащит», «Продевает нитку в иголку», «Подбирает маленькие предметы», «Пишет», «Вяжет», «Шьет», «Плывет», «Достает что-то»,*

«Бросает что-то», «Собирает что-то», «Моем», «Сыплет», «Машет», «Опирается на что-то» и т. д.

12) *Пассивные безличные ответы (Pas)*. Эта категория включает ответы, в которых рука совершает пассивные действия, не требующие присутствия другого лица. Безличные действия, в которых рука не меняет своего физического положения и не сопротивляется силе тяжести, также оцениваются по этой категории.

Примеры ответов: «*Лежит, отдыхая*», «*Спокойно вытянута*», «*Сушит ногти*», «*Роняет что-то*», «*Ждет*», «*Спит*», «*Просто свесилась*» и т. д.

13) *Галлюцинации (Bas)*. К этой категории относятся ответы невероятного, необычного, и вместе с тем страшного и пугающего содержания. При этом контуры рисунка, как правило, игнорируются.

Примеры ответов: «*Большой клоп*», «*Голова смерти*», «*Петух с отрубленной головой*» и т. д.

14) *Отказ от ответа (Fail)*. Человек не может дать ответ на карточку.

После того, как произведена категоризация ответов, подсчитывается общее количество ответов каждой категории и процент ответов каждой категории по отношению к общему количеству ответов. Если абсолютное количество ответов каждой категории говорит об «общем запасе» данной тенденции к действию, то процентное значение отражает вес данной тенденции к действию в целостной психической жизни человека. Чем выше процент ответов определенной категории, тем выше вероятность ее проявления в поведении, тем легче активизируется данная тенденция.

III. Вычисляются *показатели склонности к открытому агрессивному поведению, степени личностной дезадаптации, тенденции к уходу от реальности и психопатологии*.

Склонность к открытому агрессивному поведению определяется по формуле:

$$I = (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep)$$

или $I = (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep + F)$

Вторая формула присутствовала в ранних работах Э. Вагнера, который относил категорию «F» к тенденциям, противостоящим открытому агрессивному поведению. Затем эта категория была исключена из формулы, как не отражающая искренней тенденции к кооперации, а продиктованная страхом возмездия со стороны других.

Степень личностной дезадаптации отражается формулой:

$$MAL = Ten + Crip + F$$

Тенденция к уходу от реальности отражается формулой:

$$WITH = Des + Bas + Fail$$

Наличие психопатологии отражается формулой:

$$PATH = MAL + 2 WITH$$

Первый принцип интерпретации результатов «Hand-теста» состоит в том, что ответы человека, зависящие от особенностей его восприятия стимульного материала, отражают психосоциальный мир, в котором он живет (реальный или воображаемый). Изображения рук срабатывают как своего рода экран, на который отвечающий проецирует свои потребности, мотивы, страхи, конфликты.

Вопрос о том, какие страхи или желания очевидно проявятся во внешнем поведении, а какие останутся нереализованными потенциями, сложен, неоднозначен и не допускает прямолинейных интерпретаций. Это обусловлено сложной структурой взаимосвязи личностных переменных и общими ограничениями проективных тестов. Однако, как уже отмечалось, по возможности прогнозировать реальное поведение «Hand-тест» превосходит многие проективные методики.

Наиболее обоснованный прогноз возможен в отношении внешнего проявления агрессии, так как валидизация теста проводилась относительно оценки этого показателя. Результаты по остальным оценочным категориям и предложенным формулам используются для выдвижения гипотез и планирования путей дальнейшего исследования человека в целях их подтверждения (другие психодиагностические методики, объективная информация, наблюдения и т. д.).

Второй интерпретационный принцип заключается в том, что все тенденции, выявляемые «Hand-тестом», взаимосвязаны и предопределяют друг друга. Этот принцип вводит понятие соотношения ответов различных категорий и предполагает перевод абсолютного количества ответов каждой категории в проценты. Таким образом, при интерпретации результатов имеет значение не столько количество ответов определенного типа, сколько его соотношение с количеством ответов других типов. Так, два-три агрессивных ответа «Agg» на фоне полного отсутствия ответов, отражающих дружеские

отношения и желание сотрудничать («Aff», «Com», «Dep»), свидетельствуют о большей враждебности, чем большое количество агрессивных ответов в сочетании с большим количеством доброжелательных.

Третий интерпретационный принцип отражает зависимость результатов от употребляемых в ответах частей речи. Глаголы, используемые в ответах, отражают истинные, характерные для субъекта тенденции к действию. Например, ответ «*Одевает ребенка*» («Aff») свидетельствует о реальном желании заботиться о детях.

Когда глагол используется вместе с существительным, например, «*Женщина одевает ребенка*» («Aff»), то тенденция к действию, выраженному глаголом, уже не соотносится с самим субъектом, поэтому определить истинную тенденцию субъекта не так просто, как в случае использования кратких фраз, не содержащих подлежащего («*Одевает ребенка*», «*Плывет*» и т. д.). Глагол, употребляемый вместе с существительным, обозначающим лицо, совершающее действие (особенно, если это лицо отличается от обследуемого полом и возрастом), отражает, скорее всего, желаемое, но по какой-либо причине сдерживаемое человеком действие.

Прилагательные, используемые в ответах без глаголов («*Сильная рука*», «*Бледная рука*» и др.), отражают реакцию испытуемого на воздействия окружающей среды, а не его собственные глубинные тенденции. Например, ответ «*Бледная рука*» («Crip») свидетельствует об озабоченности внешним видом и впечатлении, производимом на окружающих.

Широкая клиническая интерпретация «Hand-теста» (так же, как интерпретация любой проективной методики) является творческим процессом, который во многом определяется теоретическими взглядами психолога и опытом его работы с данной проективной методикой.

Обратимся к более подробному рассмотрению интерпретации результатов теста по отдельным оценочным категориям.

1) Ответы первых двух категорий «Agg» и «Dir» повышают вероятность проявления агрессии в открытом поведении. Их объединяет отсутствие стремления «считаться» с другими людьми, учитывать чувства, права и намерения других в своем поведении. Эти ответы не предполагают взаимных «симметричных» межличностных взаимоотношений. Тенденции к действию в категориях «Agg» и «Dir» отражают готовность к открытому агрессивному поведению, нежелание приспособливаться к социальному окружению.

2) Ответы категории «*Aff*» отражают способность к активной социальной жизни, желание сотрудничать с другими людьми. Высокий процент ответов «*Aff*» свидетельствует о повышенной эмоциональности человека, о том, что это «теплый» человек, обладающий развитой эмпатией (корреляция показателя «*Aff*» с показателями эмпатии, полученными с помощью ТАТ, методик Меграбяна и Гавриловой – более 0,7). Незначительный процент ответов данной категории свидетельствует об эмоциональной черствости, дефиците искренних эмоциональных отношений с другими и отсутствии желания поддерживать эмоциональный контакт.

3) Высокий процент ответов категории «*Com*» является признаком высокой коммуникативности, но при отсутствии ответов категории «*Aff*» отражает определенный формализм во взаимоотношениях с людьми, отсутствие «здоровой» пристрастности. Незначительный процент ответов данной категории свидетельствует о низкой коммуникативности. Если при этом присутствуют ответы категории «*Aff*», то это означает, что человек не способен общаться на деловом уровне и строит свои отношения с людьми по принципу «нравится – не нравится», т. е. в эмоционально-оценочном контексте.

4) Ответы категории «*Dep*» отражают потребность в помощи и поддержке со стороны других людей. Человек, дающий такие ответы, считает, что другие люди должны тратить на него время, уделять ему внимание, нести ответственность за его действия. Ответы данной категории дают не только малоимущие и алкоголики (хотя процент подобных ответов у них является преобладающим), но и представители «нормальной» выборки. Высокий процент ответов «*Dep*», как правило, сопровождается сильнейшим чувством обиды за свое подчиненное положение. Отсутствие ответов данной категории может быть связано с дефицитом чувства социальной ответственности.

Ответы категорий «*Aff*», «*Com*» и «*Dep*» отражают тенденции, связанные с социальной кооперацией. Такой тип ответов предполагает, что рука в такой же (если не в большей) степени нуждается в других людях, как другие люди нуждаются во владельце руки. Эти ответы направлены на приспособление к социальному окружению и активно уменьшают вероятность открытого агрессивного поведения.

Одна из наиболее интересных находок «*Hand*-теста» состоит в том, что главной детерминантой открытого агрессивного поведения является недоразвитие установок социального сотрудничества, а не наличие

развитых агрессивных тенденций. Следовательно, важно не просто оценить, сколько у человека ответов «Agg» + «Dir», а что этому противостоит. Соответственно, склонность к открытому агрессивному поведению оценивается путем сравнения тенденций, отражающих готовность к агрессивному поведению, и тенденций, предполагающих кооперацию:

$$I = (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep)$$

Считается, что пять категорий, входящих в данную формулу, в норме вбирают в себя около 50 % ответов.

Склонность к открытому агрессивному поведению принято подсчитывать в баллах, а не в процентах. Если $I = 0$, то можно предположить, что человек склонен к агрессии с теми, кого больше знает. Чужие люди как бы «нажимают на кнопку» механизма самоконтроля, и человек успешно справляется с агрессией (контролирует ее). С близкими людьми этот контроль ослабевает, человек испытывает сложности в поддержании контроля над своим поведением.

Начиная с $I = +1$, можно говорить о реальной вероятности проявления агрессии, и чем выше балл, тем выше вероятность открытого агрессивного поведения. Если $I < -1$, то вероятность проявления агрессии существует, но только в особо значимых ситуациях. Чем больше абсолютная величина «I», тем меньше вероятность открытой агрессии даже в особо значимых случаях.

5) Категории «Ex» и «Crip» не используются для оценки склонности к открытому агрессивному поведению, поскольку их роль в этом отношении непостоянна. Высокий процент ответов категории «Ex» (особенно у мужчин) тесно коррелирует с истероидными чертами личности, с неутомимым и непроходящим желанием быть в центре событий и «тянуть одеяло на себя». Отсутствие ответов данной категории отражает сниженную потребность в самопроявлении, отсутствие «куража».

У актеров и тех, кого можно назвать «профессиональными коммуникаторами» (психологи, учителя, врачи, юристы), процент ответов «Ex» выше, чем у представителей профессий, в которых коммуникативный потенциал затребован гораздо меньше. Люди, у которых склонность к открытому агрессивному поведению сочетается с показателем «Ex», легче поддаются психокоррекционной работе.

Высокий процент ответов категории «Crip» связан с чувством физической неадекватности, боязнью собственной немощи или физических

недостатков. Эти ответы отражают склонность к ипохондрии, а возможно, и реальные проблемы со здоровьем. Врачи-травматологи и спортсмены-профессионалы дают значительно больше ответов данной категории по сравнению с другими выборками. Отсутствие ответов данной категории свидетельствует не столько о том, что у человека нет проблем со здоровьем, сколько о легкомысленном и, возможно, бездумном отношении к своему физическому состоянию.

б) Высокий процент ответов категории «*Des*» характерен для невротиков и шизофреников, а также для людей «художественного» типа. Выраженность данной категории свидетельствует об эмоциональной амбивалентности, склонности к раздумыванию, осмысливанию, переживанию вместо делания чего бы то ни было. Незначительный процент ответов данной категории свидетельствует об отсутствии мечтательности, неразвитости воображения и творческого мышления.

7) Категория «*Ten*» отражает свойство личности, которое обычно называют «тревожность» или «нейротизм» (установлена тесная корреляция с соответствующими показателями опросников Айзенка, Кеттелла, ММРІ). Высокий процент ответов «*Ten*» свидетельствует об эмоциональной неустойчивости человека. Тревожные люди характеризуются повышенным нервно-психическим напряжением в широком диапазоне ситуаций, умением находить проблемы даже тогда, когда, казалось бы, их не существует. Низкие значения показателя «*Ten*» отражают эмоциональную устойчивость личности.

8) Ответы категорий «*Act*» и «*Pas*». Данные исследований показывают, что процент безличных ответов («*Act*» + «*Pas*») приблизительно одинаков во всех эмпирических выборках и колеблется около 35%. Содержание ответов отражает одинаковый характер безличной окружающей среды (все люди моются, одеваются, причесываются и т. д.). Если процент безличных ответов больше 35, то можно сделать вывод о сниженном значении социума в жизни человека, о том, что основной опыт его переживаний связан с физической средой, а не с другими людьми. Высокий процент ответов по данной категории может сочетаться с отсутствием ответов по ряду других оценочных категорий или их минимальной представленностью, что можно проинтерпретировать как «простоту» и незрелость внутреннего мира личности. Часто такая картина выявляется у детей, подростков и лиц со сниженным интеллектом. Незначительный процент ответов безличной категории («*Act*» и «*Pas*»)

свидетельствует о повышенной социальной восприимчивости, чувствительности в межличностных отношениях, тревожности человека. Очень немногие стимулы являются для него нейтральными. Большинство событий и предметов имеют для него личностный смысл.

При интерпретации результатов теста следует учитывать, что психическая жизнь нормального человека является сложной и насыщенной и должна включать все выделенные категории (кроме «Bas» и «Fail»). Отсутствие каких-либо из перечисленных категорий свидетельствует о недостаточном содержательном разнообразии и слабой дифференцированности внутреннего мира личности.

9) Оценочные категории «Ten», «Bas» и «Fail» были введены авторами адаптированного варианта методики (ИМАТОН). На основе этих категорий были выведены три новые формулы, отражающие степень личностной дезадаптации, тенденцию к уходу от реальности, наличие психопатологии.

Наличие выраженной психопатологии может подавлять поведенческие тенденции или ставить их вне контроля сознания ($RATN > 4$). Поэтому при фиксации выраженной патологии показатель «I», отражающий склонность к открытому агрессивному поведению, необходимо интерпретировать с большой осторожностью.

10) Диагностические возможности IX и X карт.

Карта IX вызывает сексуальные ассоциации. Реакция на это изображение позволяет сделать вывод о наличии проблем в сексуальной сфере. Чаще всего интерпретация ответов на карту IX опирается на знание психоаналитической теории, психоаналитического символизма. Авторы теста считают, что оценочные категории, к которым относятся ответы на карту IX, отражают психологические потребности, которые обследуемый пытается удовлетворить через сексуальное поведение. Десятилетние исследования авторов теста показали, что во всех возрастных группах через сексуальное поведение удовлетворяются основные интериндивидуальные потребности: «Agg», «Dir», «Aff», «Com», «Dep». Агрессивно-директивные тенденции особенно сильно проявляются в крайних возрастных группах (до 25 и после 40 лет), и в целом носят устойчивый характер. Эти данные согласуются с психоаналитическим положением о том, что сексуальное поведение подразумевает удовлетворение самых разных потребностей и мотивов, среди которых не последнее место занимает агрессия.

Карта X (пустая), по мнению авторов методики, срабатывает точно так же, как пустая карта ТАТ: она гораздо чаще, чем все остальные карты, вызывает ответы, отражающие наиболее актуальные, осознанные, принимаемые и приятные потребности и желания. Карта X теста руки в большей степени, чем другие карты с четкими, конкретными изображениями кистей рук, стимулирует мысли о наиболее желаемом.

Затруднения при ответах на карту X отражают неспособность сделать выбор между различными тенденциями в поведении (принять решения относительно желаемых целей поведения), тревогу по поводу потери самоконтроля, бессознательное признание будущих трудностей. Это свидетельствует также о слабых способностях к проявлению себя как личности и о редуцированных личностных притязаниях. Считается, что карта X рельефнее отражает различные аспекты личности, чем другие карты стимульного набора.

Пример бланка фиксации результатов и обработки протокола диагностического обследования представлен ниже. В *заключении* указывается выявленный показатель склонности к открытому агрессивному поведению испытуемого и другие показатели по формулам теста с их психологической интерпретацией, при необходимости (если есть значимые данные) дается интерпретация по отдельным категориям относительно возможных поведенческих и эмоциональных проявлений испытуемого.

Бланк фиксации результатов

Ф.И.О. _____ Дата _____

Возраст _____ Пол _____

Протокол ответов

№ карты	Латентное время реакции	Ответы	Оценочная категория
I	6"	1. Объясняет что-то жестом, подчеркивает что-то.	Com
II	8"	1. Мужчина или женщина, в страхе поднявшие руки, пытаюсь защититься. 2. Дает приказ: «Садитесь!», «Бросьте курить!» 3. Или высказывает ультиматум. 4. Большой палец жесткий.	F Dir Dir Pas
III	3"	1. Высмеивание, показывание пальцем. 2. Дает указания. 3. Подчеркивает только что сказанное. 4. Настаивает на чем-то: «Возьми это или оставь это!». 5. Управляет краном.	Agg Dir Com Dir Dir
IV	8"	1. Просит милостыню. 2. Готов обменяться дружеским рукопожатием.	Dep Aff
V	3"	1. Выглядит уставшим, оперся на ограду, отдыхает.	Pas
VI	3"	1. Подчеркивает какой-то факт или момент. 2. Может быть рассержен, рука сжата. Может ударить кого-то.	Com Agg
VII	10"	1. Пожимает руку? Но ведь для пожатия не протягивают левую руку. 2. Возможно, ударит кого-нибудь в лицо или еще куда-нибудь, если это ребенок. 3. Просто вытянута вперед, большой палец нежесткий. 4. Или неожиданный удар в запястье ребенка.	Aff Agg Des Agg
VIII	10"	1. Дает милостыню ребенку 2. Держи карандаш. 3. Пишет ручкой. 4. Отдыхает, не напряженная, не злая.	Aff Act Act F
IX	3"	1. Подчеркивает обсуждаемый момент. 2. Стоп. 3. Или «Не бейте меня».	Com Dir F
X	4"	1. Пациент хватается за нос: «Я шучу, не пишите это». 2. Останавливает машину.	Agg Dep

Результаты тестирования

Оцен. кат.	Agg	Dir	Aff	Com	Dep	F	Ex	Crip	Des	Ten	Act	Pas	Bas	Fail	∑ отв.
Кол- во отв.	5	6	3	4	2	3	0	0	1	0	2	2	0	0	28
%	18	21	11	14	7	11	0	0	4	0	7	7	0	0	100

$$\begin{aligned}
 I &= (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep) &&= 11 - 9 = 2 \\
 MAL &= Ten + Crip + F &&= 0 + 0 + 3 = 3 \\
 WITH &= Des + Bas + Fail &&= 1 + 0 + 0 = 1 \\
 PATH &= MAL + 2 WITH &&= 3 + 2 \times 1 = 5
 \end{aligned}$$

Заключение

Психолог _____

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»

Методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» – опросник, предназначенный для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик [9].

Опросник включает 80 утверждений, которые испытуемый оценивает по дихотомической шкале («да» или «нет»), проставляя соответствующие значки («+» или «-») в прилагающейся к методике карте опроса. Затем результаты обрабатываются по 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». В итоге вычисляется суммарный показатель позитивной агрессивности, негативной агрессивности и конфликтности испытуемого. Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

Текст опросника:

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что нападение – лучшая защита, правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.

14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: «Зуб за зуб, хвост за хвост» – справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: «Ум – хорошо, а два – лучше» – справедливо.
32. Утверждение: «Не обманешь – не проживешь» – тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.

41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю раскрыть.
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.

68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
78. Мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую, справедливо.
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Карта опроса

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет
1			21			41			61		
2			22			42			62		
3			23			43			63		
4			24			44			64		
5			25			45			65		
6			26			46			66		
7			27			47			67		
8			28			48			68		
9			29			49			69		
10			30			50			70		
11			31			51			71		
12			32			52			72		
13			33			53			73		
14			34			54			74		
15			35			55			75		
16			36			56			76		
17			37			57			77		

18	38	58	78
19	39	59	79
20	40	60	80

Обработка и интерпретация результатов

Для удобства обработки ответов (мнений по утверждениям) целесообразно, чтобы испытуемые заносили свои ответы («да», «нет») в карту опроса. Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Ключ к расшифровке ответов

I. Ответы «да» по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы «нет» по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности субъекта к *вспыльчивости*.

II. Ответы «да» по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы «нет» по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к *наступательности, напористости*.

III. Ответы «да» по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы «нет» по позициям 43, 51, 67, 75 свидетельствуют о склонности к *обидчивости*.

IV. Ответы «да» по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы «нет» по позициям 44, 52, 68 свидетельствуют о склонности к *неуступчивости*.

V. Ответы «да» по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы «нет» по позициям 61, 69, 77 свидетельствуют о склонности к *бескомпромиссности*.

VI. Ответы «да» по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и ответы «нет» по позициям 14, 30, 46, 54, 78 свидетельствуют о склонности к *мстительности*.

VII. Ответы «да» по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы «нет» по позициям 15, 31, 47, 71, 79 свидетельствуют о склонности к *нетерпимости к мнению других*.

VIII. Ответы «да» по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы «нет» по позициям 16, 40, 80 свидетельствуют о склонности к *подозрительности*.

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)», «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности

субъекта. Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других», «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

Методика определения интегральных форм коммуникативной агрессивности

Методика определения интегральных форм коммуникативной агрессивности разработана В.В. Бойко (1998) и предназначена для определения уровня агрессии. Интегральный «индекс агрессии» выводится с учетом 11 параметров, таких как спонтанность агрессии, неспособность тормозить и переключать агрессию, аутоагрессия, склонность получать удовольствие от агрессии и т. д. [12]. Значимых данных по процедуре разработки и стандартизации методики не выявлено. Методика может использоваться как для самодиагностики, так и в работе практического психолога для определения склонности испытуемого к агрессивному поведению при социальных контактах (в деловом и межличностном общении).

Методика представляет собой опросник из 55 утверждений, которые испытуемый оценивает по дихотомической шкале («да» или «нет»). Ответы обрабатываются по ключу, в котором номера вопросов распределены по соответствующим 11 признакам агрессии. Время обследования – 20-30 минут.

Инструкция: В бланке для ответов рядом с номером суждения проставьте свои ответы в форме «да» или «нет».

Текст опросника:

- 1.Временами я неожиданно «взрываюсь» злостью, гневом.
- 2.Если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то обычно тут же беру себя в руки.
- 3.Чтобы избавиться от накопившейся злости, я придумал себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стенку, бегаю вокруг дома и т. п.
- 4.На работе я обычно сдерживаюсь, а дома бываю невыдержанным.
- 5.Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или я не хочу этого делать.
- 6.Если мне хамят, я, как правило, сдерживаюсь и не допускаю резкости.
- 7.Иногда я честно признаюсь себе: я – плохой человек.
- 8.Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих.
- 9.Нередко я оказываюсь вовлеченным в какую-нибудь противоборствующую группировку.
- 10.Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.
- 11.Я часто расплачиваюсь за свою резкость или грубость.

12. Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя.
13. Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, партнера и т. п.).
14. Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком об стол, что-нибудь ломаю, бью посуду).
15. Я позволяю себе злость или гнев там, где меня никто не знает.
16. Я думаю, что мой характер – не подарок.
17. Если кто-нибудь из коллег плохо отзовется обо мне, я выскажу ему все, что думаю о нем.
18. Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя.
19. Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить.
20. Бывало так, что я оказывался членом нехорошей компании (группировки).
21. Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
22. Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.
23. Когда я очень устаю, легко могу разозлиться, выйти из себя.
24. Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою неправоту.
25. Мне удается гасить раздражение и прочие напряженные состояния в активном отдыхе – в спорте, туризме, культурных мероприятиях.
26. Бывает, я выясняю отношения с продавцом или клерком на повышенных тонах.
27. У меня острый язык, мне палец в рот не клади.
28. Я обычно легко «завожусь», когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.
29. Многие из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил.
30. Злость чаще всего помогает мне в жизни.
31. Я часто ругаюсь в очередях.
32. Иногда мне говорят, что я злюсь, но я этого не замечаю.
33. Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.
34. Иногда я начинаю злиться ни с того ни с сего.
35. Если я разозлюсь, то чаще всего отхожу почти мгновенно.
36. Чтобы успокоить нервную систему, я часто специально начинаю заниматься каким-либо делом (чтение, телевизор, хозяйственные заботы, профессиональная работа).

37. В транспорте или магазине я бываю более агрессивен, чем на работе.
38. Я – человек резкий или очень категоричный.
39. Если кто-либо будет зло шутить надо мной, я, скорее всего, поставлю его на место.
40. Я часто злюсь на себя по какому-либо поводу.
41. В общении дома я часто специально придаю своему лицу суровое выражение.
42. Если бы понадобилось пойти на баррикады, я бы пошел.
43. Обычно моя злость дает мне импульс активности.
44. Я несколько дней переживаю последствия того, что не смог сдержаться от злости.
45. Бывают моменты, когда мне кажется, что я всех ненавижу.
46. Когда я чувствую прилив злобы или агрессии, то часто ухожу куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.
47. Я часто успокаиваю себя тем, что срываю зло на вещах обидчика.
48. Иногда в транспортной толчее или в очереди я бываю столь агрессивен, что потом мне становится неловко за себя.
49. Я часто бываю несговорчивым, упрямым, непослушным.
50. Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость или злость.
51. Если Бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.
52. Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю гнев или злость, но глубоко не переживаю, не испытываю этих состояний.
53. Я бы принял участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со всеми свои насущные интересы.
54. После вспышки раздражения, злобы я обычно хорошо чувствую себя некоторое время.
55. Моя раздражительность отрицательным образом сказывалась на отношениях с близкими или друзьями.

Обработка и интерпретация результатов

Опросник позволяет вывести «индекс агрессии» с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до 5 баллов. За каждый ответ, соответствующий ключу, начисляется 1 балл (при этом

учитывается знак: «+» – ответ «да», «-» – ответ «нет»). Чем выше оценка, тем больше проявляется измеряемый показатель агрессивности.

Спонтанность агрессии: +1, +12, +23, +34, +45;

Неспособность тормозить агрессию: -2, +13, -24, -35, -46;

Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты: -3, -14, -25, -36, -47;

Анонимная агрессия: +4, +15, +26, +37, +48;

Провоцирование агрессии у окружающих: +5, +16, +27, +38, +49;

Склонность к отраженной агрессии: -6, +17, +28, +39, -50;

Аутоагрессия: +7, +18, +29, +40, +51;

Ритуализация агрессии: +8, +19, +30, +41, +52;

Удовольствие от агрессии: +10, +21, +32, +43, +54;

Расплата за агрессию: +11, +22, +33, +44, +55.

Отсутствие или очень низкий уровень агрессии (0-8 баллов) обычно свидетельствует о неискренности ответов респондента, его стремлении соответствовать социальной норме. Такие показатели встречаются у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Невысокий уровень агрессии (9-20 баллов) отмечается у большинства опрошиваемых. Он обычно обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (в этом, возможно, нет необходимости).

Средний уровень агрессии (21-30 баллов) обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению.

Повышенный уровень агрессии (31-40 баллов): к атрибутам, характерным для ее среднего уровня, обычно добавляются показатели расплаты, провокации.

Очень высокий уровень агрессии (41 и более баллов) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провоцированием агрессии у окружающих.

Методика диагностики показателей и форм агрессивного поведения А. Басса – А. Дарки

Методика А. Басса – А. Дарки (Buss – Durkey Hostility Inventory, BDHI) – личностный опросник, разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций [2; 3; 9; 10]. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Примеры утверждений:

- 1) Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому.
- 15) Я часто бываю не согласен с людьми.
- 48) Если я разозлюсь, то могу ударить кого-либо.
- 75) Я лучше соглашусь с чем-либо, но не стану спорить.

Согласно авторам, каждое утверждение относится к одному из восьми так называемых индексов форм агрессивных или враждебных реакций:

1. Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная агрессия – агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо (злые сплетни, шутки), и агрессия без направленности (взрыв ярости, проявляющийся в крике, битье кулаками по столу и т. п.).

3. Склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

4. Негативизм – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитетов или руководства; это поведение в границах от пассивного сопротивления до активной борьбы против устоявшихся традиций или законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

6. Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении в том, что окружающие намерены причинить вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств через форму (ссора, крик и т. п.) и содержание словесных угроз (проклятия и т. п.).

8. Чувство вины – убеждение обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает злобно, наличие у него угрызений совести.

При обработке результатов по числу совпадений с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных

реакций. Например, суммирование индексов 1, 3, 7 может дать общий индекс агрессивности, а сумма индексов 5 и 6 – индекс враждебности.

Опросник имеет довольно высокие показатели валидности и надежности и широко распространен в зарубежных исследованиях. Опросник используется и в отечественных исследованиях, однако данные о его стандартизации на отечественных выборках не указываются. Отмечается, что в ситуации экспертизы опросник не защищен от искажений, а достоверность результатов зависит от доверительности в отношениях испытуемого и психолога. В данном практикуме приводятся два варианта методики: полная форма (А) и модифицированная (укороченная) форма (В).

Форма А (адаптация А.К. Осницкого, 1998) включает 75 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет». Результаты диагностики обрабатываются по ключу по восьми шкалам (формам агрессии). В итоге подсчитываются индекс агрессивности и индекс враждебности.

Инструкция: Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют Вашему стилю поведения, Вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет». В бланке ответов напротив номера каждого утверждения поставьте галочку в графе соответствующего ответа: 1 – «да», 2 – «пожалуй, да», 3 – «пожалуй, нет», 4 – «нет».

Текст опросника:

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.

14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или 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 все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».

46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.

74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Бланк опросника

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

Обработка и интерпретация результатов

При обработке данных ответы «да», «пожалуй, да», объединяются (суммируются как ответы «да»), так же как и ответы «пожалуй, нет», «нет» (суммируются как ответы «нет»). Каждое совпадение с ключом считается в 1 балл. В ключе представлены ответы по 8 шкалам, характеризующим разные формы агрессии:

1. *Физическая агрессия* (к=11): 1+, 9–, 17–, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+;
2. *Вербальная агрессия* (к=8): 7+, 15+, 23+, 31+, 39–, 46+, 53+, 60+, 66–, 71+, 73+, 74–, 75–;
3. *Косвенная агрессия* (к=13): 2+, 10+, 18+, 26–, 34+, 42+, 49–, 56+, 63+;
4. *Негативизм* (к=20): 4+, 12+, 20+, 28+, 36–;
5. *Раздражительность* (к=9): 3+, 11–, 19+, 27+, 35–, 43+, 50+, 57+, 64+, 69–, 72+;
6. *Подозрительность* (к=11): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65–, 70–;
7. *Обида* (к=13): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+;
8. *Чувство вины* (к=11): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления (нормированные) показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты.

Суммарные показатели:

Индекс агрессивности (ИА): $(1 + 2 + 5) : 3$;

Индекс враждебности (ИВ): $(6 + 7) : 2$.

Индекс агрессивности обычно подсчитывается путем сложения баллов по шкалам № 1, 2, 5, затем данная сумма делится на 3. Индекс враждебности подсчитывается путем сложения баллов по шкалам № 6 и 7, затем данная сумма делится на 2. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$.

Форма В опросника представляет собой перечень из 40 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Для удобства обследования испытуемому предоставляется бланк с номерами ответов, напротив которых он ставит «+», если согласен с утверждением, и «–», если не согласен. Ответы обрабатываются по ключу по восьми шкалам (формам агрессии). Данная форма часто используется для самодиагностики.

Инструкция: Ознакомьтесь с утверждениями и в бланке ответов напротив номера каждого утверждения поставьте знак «+», если Вы с ним согласны, и знак «–», если Вы с ним не согласны.

Текст опросника:

1. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
2. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, то хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу кулаком по столу.
19. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Нет людей, которых я по-настоящему ненавижу бы.
22. Довольно много людей мне завидуют.
23. Даже если я злюсь, то не прибегаю к «сильным» выражениям.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
26. Я могу вспомнить случай, когда был так зол, что хватал первый попавшийся предмет и ломал его.
27. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают командным тоном, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Если кто-то первым ударит меня, я не отвечу ему.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я не раздражаюсь из-за мелочей.

36. Когда люди корчат из себя начальника, я делаю все, чтобы они не зазнавались.

37. Я не всегда получаю то хорошее, чего заслуживаю.

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

39. Я часто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Бланк опросника

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

Обработка и интерпретация результатов

Обработка и интерпретация результатов диагностики по форме В идентична данной процедуре в форме А. Ответы обрабатываются по ключу (каждое совпадение – 1 балл). Ключ к форме А:

1. *Физическая агрессия*: +1, -9, +17, -25, -33;
2. *Косвенная агрессия*: -2, +10, +18, +26, +34;
3. *Раздражительность*: +3, +11, +19, +27, -35;
4. *Негативизм*: +4, +12, +20, +28, +36;
5. *Обидчивость*: +5, +13, -21, +29, +37;
6. *Подозрительность*: +6, +14, +22, +30, -38;
7. *Вербальная агрессия*: +7, +15, -23, +31, +39;
8. *Чувство вины*: +8, +16, +24, +32, +40.

Диагностика враждебности (по шкале У. Кука – Д. Медлей)

Шкала У. Кука – Д. Медлей (Hostility pharisaic virtue scale, W.W. Cook, D.M. Medley, 1954, адаптация Л.Н. Собчик) представляет собой опросник, предназначенный для диагностики склонности к враждебному агрессивному поведению [12]. Опросник включает 27 утверждений, которые испытуемый должен оценить относительно себя по рейтинговой шкале (варианты ответов: «обычно», «часто», «иногда», «случайно», «редко», «никогда»). Результаты диагностики обрабатываются по ключу. По итогам обследования вычисляется уровень цинизма, агрессивности и враждебности. Значимых данных по процедуре разработки и стандартизации методики не выявлено. Методика может использоваться как для самодиагностики, так и в работе практического психолога для определения склонности испытуемого к агрессивному поведению при социальных контактах (в деловом и межличностном общении). Время обследования – 15-20 минут.

Инструкция: Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если Вы считаете, что суждение верно и соответствует Вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте галочкой степень Вашего согласия с ним, используя варианты ответов: «обычно», «часто», «иногда», «случайно», «редко», «никогда».

Текст опросника:

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.

9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.
20. Более безопасно никому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

Бланк ответов

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Варианты ответов:

№	обычно	часто	иногда	случайно	редко	никогда
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						

Обработка и интерпретация результатов

Ответы обрабатываются по ключу:

Шкала цинизма: утверждения № 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22;

Шкала агрессивности: утверждения № 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27;

Шкала враждебности: утверждения № 8, 13, 17, 18, 25.

За каждый вариант ответа присуждается определенное количество баллов:

обычно – 6 баллов;

часто – 5 баллов;

иногда – 4 балла;

случайно – 3 балла;

редко – 2 балла;

никогда – 1 балл.

Затем подсчитывается сумма набранных баллов по каждой шкале.

Интерпретация результатов для *шкалы цинизма:*

65 баллов и больше – высокий показатель;

40-65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

25-40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

25 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для *шкалы агрессивности:*

45 баллов и больше – высокий показатель;

30-45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

15-30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

15 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для *шкалы враждебности:*

25 баллов и больше – высокий показатель;

18-25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

10-18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

10 баллов и меньше – низкий показатель.

Опросник ВРАQ-24

Опросник ВРАQ (Buss-Perry Aggression Questionnaire, 1992) разработан А. Бассом и М. Перри для диагностики склонности к агрессии. Методика создана на основе опросника враждебности А. Басса – А. Дарки (BDHI – Buss – Durkee Hostility Inventory, 1957), вызывавшего некоторые замечания специалистов по поводу его психометрической несостоятельности. Опросник ВРАQ прошел неоднократную апробацию во многих странах мира (США, Англии, Канаде, Голландии, Словакии, Японии, Италии, Испании) [4].

Отечественная адаптация методики осуществлялась экспертами лаборатории клинической психологии НЦПЗ РАМН и С.Н. Ениколоповым и Н.П. Цибульским на выборке законопослушных испытуемых и преступников, осужденных по обвинению в совершении агрессивно-насильственных преступлений (убийство, разбой, изнасилование, причинение тяжкого вреда здоровью, хулиганство). Результаты адаптации и стандартизации методики позволили специалистам прийти к заключению о достаточно высоком уровне валидности и надежности русскоязычной версии опросника (ВРАQ-24) и пригодности его использования для диагностики склонности к физической агрессии, враждебности и гневу. Выделенная трехфакторная структура соответствует теоретическим положениям о *трех компонентах агрессии* в концепции А. Басса и М. Перри:

- инструментальный (физическая агрессия),
- аффективный (включает физиологическое возбуждение и подготовку к агрессии – гнев),
- когнитивный (основан на переживании чувства несправедливости и ущемленности, неудовлетворенности желаний – враждебность).

Выявлена значимая корреляционная зависимость между шкалами ВРАQ-24, BDHI, адаптированной версии опросника диагностики враждебности У. Кука – Д. Медлей и адаптированной версии опросника диагностики реакции гнева Р. Новако. Важным результатом исследования опросника является обнаруженная связь между самоотчетом о склонности к агрессии и реальным агрессивно-насильственным поведением. Методика предназначена для исследований легитимизированной агрессии в различных социальных группах, для кросскультурных исследований, для прогнозирования агрессивного поведения и склонности к враждебности.

Опросник ВРАQ-24 состоит из 24 утверждений, которые испытуемый оценивает относительно себя по пятибалльной шкале (от 1 – «очень на меня не похоже» до 5 – «очень на меня похоже»). Результаты затем обрабатываются по ключу, и по сумме баллов ответов по шкалам делается заключение о выраженности трех факторов агрессии: физическая агрессия, гнев, враждебность.

Инструкция: Прочитайте предложенные утверждения и оцените их по пятибалльной шкале от 1 («очень на меня не похоже») до 5 («очень на меня похоже»). Обведите цифру, соответствующую выбранному варианту ответа. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вариантов. Указывайте вариант ответа, который первым придет Вам в голову. Отвечайте, не пропуская утверждения!

Бланк опросника

Возраст _____ Пол _____
Ф.И.О. _____

Утверждения	Шкальные оценки				
	1	2	3	4	5
1. Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека.	1	2	3	4	5
2. Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю.	1	2	3	4	5
3. Бывает, что я просто схожу с ума от ревности.	1	2	3	4	5
4. Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека.	1	2	3	4	5
5. Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается.	1	2	3	4	5
6. Временами мне кажется, что жизнь мне что-то недодала.	1	2	3	4	5
7. Если кто-то ударит меня, я дам сдачи.	1	2	3	4	5
8. Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь.	1	2	3	4	5
9. Другим постоянно везет.	1	2	3	4	5
10. Я дерусь чаще, чем окружающие.	1	2	3	4	5
11. У меня спокойный характер.	1	2	3	4	5
12. Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько.	1	2	3	4	5

13. Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю.	1	2	3	4	5
14. Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив.	1	2	3	4	5
15. Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне.	1	2	3	4	5
16. Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки.	1	2	3	4	5
17. Иногда я выхожу из себя без особой причины.	1	2	3	4	5
18. Я не доверяю слишком доброжелательным людям.	1	2	3	4	5
19. Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека.	1	2	3	4	5
20. Мне трудно сдерживать раздражение.	1	2	3	4	5
21. Иногда мне кажется, что люди насмеются надо мной за глаза.	1	2	3	4	5
22. Бывало, что я угрожал своим знакомым.	1	2	3	4	5
23. Если человек слишком мил со мной, значит, он от меня что-то хочет.	1	2	3	4	5
24. Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи.	1	2	3	4	5

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале. При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «5» – в 5 баллов), а ответы со знаком «-» (утверждения № 11 и 19) оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 5 баллов, «2» – в 4 балла, «5» – в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 24 до 120 баллов, из них по шкале «физическая агрессия» – от 9 до 45 баллов, по шкале «гнев» – от 7 до 35 баллов, по шкале «враждебность» – от 8 до 40 баллов.

Вывод о выраженности того или иного признака делается по аналогии со шкалой нормального распределения: до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака, выше 60 % от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии.

Ключи к опроснику ВРАQ-24

Шкала «Физическая агрессия» (9 утверждений): «+» 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22, 24; «-» 19.

Шкала «Гнев» (7 утверждений): «+» 2, 5, 8, 14, 17, 20;

«-» 11.

Шкала «Враждебность» (8 утверждений): «+» 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23.

Опросник ЛА–44

Опросник ЛА-44 предназначен для индивидуальной и групповой диагностики уровня легитимизированной агрессии (С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский) [4]. Согласно концепции авторов, наряду с официально запрещенными агрессивными и насильственными формами поведения в обществе всегда существовали безнаказанные, санкционированные и даже поощряемые разновидности насилия (так называемая «легитимизированная агрессия»). Специалисты по девиантному и делинквентному агрессивному поведению отмечают, что с расширением диапазона легитимного насилия в современном обществе наблюдается рост агрессивных форм поведения, выходящих за пределы социальной нормы. Искоренение всех форм легитимного насилия невозможно и не нужно, однако есть необходимость выделить сферы – носители легитимной агрессии, наиболее влияющие на рост девиантных агрессивных поступков, необходимость переоценить легитимный статус различных проявлений агрессии и насилия в обществе. Данная идея и положена в основу создания опросника ЛА-44.

Первоначальная версия методики представляла собой опросник-самоотчет, включающий 74 утверждения и шесть шкал, обозначающих сферы, в которых исследовался уровень легитимизируемой субъектом агрессии: «Политическая сфера», «СМИ», «Личный опыт», «Воспитание», «Спорт», «Традиции». Каждое из утверждений опросника необходимо было оценить по семибалльной шкале Лайкерт-типа от 1 («абсолютно не согласен с утверждением») до 7 («абсолютно согласен с утверждением»).

Психометрический анализ опросника был проведен на результатах исследования выборки испытуемых численностью 339 человек (150 женщин и 189 мужчин) в возрасте 17-29 лет. Испытуемыми были сотрудники государственных и коммерческих организаций, а также студенты, обучавшиеся гуманитарным и техническим специальностям. Кроме того, для анализа валидности опросника была исследована группа мужчин-преступников (92 человека в возрасте 17-47 лет), осужденных за насильственные преступления по статьям УК РФ: «убийство», «умышленное причинение тяжкого вреда здоровью», «разбой», «изнасилование», «хулиганство». Психометрический анализ включал в себя оценку пригодности пунктов опросника, тестирование

факторной структуры, исследование валидности, ретестовой надежности, внутренней согласованности, проверки ортогональности факторов в структуре.

В результате была получена структура из пяти факторов: 1) легитимизация агрессии в личном опыте («Я предпочел бы коллекционировать марки, а не оружие»); 2) легитимизация агрессии в политической сфере («Я бы одобрил принятие закона, разрешающего свободную продажу оружия»); 3) легитимизация агрессии в спорте («Собачьи бои могли бы стать популярным видом спорта»); 4) легитимизация агрессии в СМИ («Необходимо запретить показ документальных съемок убийств по телевидению»); 5) легитимизация агрессии в сфере воспитания («Наиболее эффективный способ успокоить неугомонного ребенка – отшлепать его»).

Результаты стандартизации методики также позволили специалистам прийти к заключению о достаточно высоком уровне валидности и надежности опросника, несмотря на то, что методика требует дальнейшего психометрического изучения. Выявлена значимая корреляционная зависимость между шкалами опросника ЛА-44, ВРАQ-24, адаптированной версии опросника диагностики враждебности У. Кука – Д. Медлей.

Выявлены интересные данные о взаимосвязи некоторых факторов. Например, обнаружена достоверная взаимосвязь интегрального показателя легитимизированной агрессии с уровнем физической агрессии в поведении у мужчин и с косвенной и вербальной формами агрессии у женщин. Высока вероятность физической агрессии со стороны мужчин и женщин, легитимизирующих большой объем агрессии в личном опыте и в спортивной сфере. На склонность к физической агрессии также оказывает влияние легитимизация агрессии в сфере воспитания у мужчин и в сфере СМИ у женщин. Легитимная агрессия во всех исследованных сферах-носителях, за исключением политической, представляет опасность, т. к. отношение к ней со стороны женщин взаимосвязано с их склонностью к вербальной и косвенной формам агрессии. Для каждого пола обнаружена достоверная связь интегрального показателя легитимизированной агрессии и враждебного отношения: наиболее враждебными могут быть мужчины и женщины, легитимизирующие большой объем агрессии в сферах воспитания и спорта.

По мнению авторов, опросник ЛА-44 может быть использован для изучения отношения субъекта к легитимной в культуре агрессии; влияния легитимной в культуре агрессии на динамику агрессивных и насильственных

форм поведения, в том числе делинквентных; анализа психологических особенностей, которые способствуют активному использованию легитимных в обществе форм насилия и агрессии; определению наиболее опасных сфер – носителей легитимной агрессии в конкретной группе. Кроме того, методика позволяет косвенно осуществлять диагностику склонности к агрессивным формам поведения.

Опросник представляет перечень из 44 утверждений, которые испытуемый должен оценить по семибалльной шкале (от 1 «абсолютно не согласен» до 7 «абсолютно согласен»). Результаты обрабатываются по ключу по пяти шкалам («личный опыт», «спорт», «политика», «СМИ», «воспитание»). Сумма баллов по каждой шкале позволяет судить о выраженности склонности к легитимизированной агрессии в той или иной сфере. Также есть интегральная шкала, позволяющая сделать вывод об общей склонности испытуемого к легитимизированной агрессии.

Инструкция: Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с приведенными ниже утверждениями в соответствии со шкалой:

- 1 – абсолютно не согласен с утверждением;
- 2 – не согласен, но бывают исключения;
- 3 – чаще не согласен;
- 4 – 50/50;
- 5 – чаще согласен;
- 6 – согласен, но бывают исключения;
- 7 – абсолютно согласен с утверждением.

Напротив каждого утверждения обведите в круг одну цифру, соответствующую Вашему варианту ответа. Здесь нет верных или неверных ответов, нас интересует Ваше мнение относительно содержания утверждений. Некоторые утверждения могут иметь к Вам косвенное отношение. Постарайтесь представить, как бы Вы ответили на них, если бы они имели к Вам непосредственное отношение, и отвечайте соответствующим образом.

Бланк опросника

Утверждения	Шкальные оценки
1. Уважения мирового сообщества можно добиться только путем усиления военного потенциала страны.	1 2 3 4 5 6 7
2. Люди, считающие, что в современных мультфильмах слишком много агрессии, абсолютно правы.	1 2 3 4 5 6 7
3. Мне нравится стрельба в тире.	1 2 3 4 5 6 7
4. Наиболее эффективный способ успокоить неугомонного ребенка – отшлепать его.	1 2 3 4 5 6 7
5. Я бы одобрил принятие закона, разрешающего свободную продажу оружия.	1 2 3 4 5 6 7
6. В боксе мне нравятся победы нокаутом.	1 2 3 4 5 6 7
7. Я бы не смог поднять руку на человека ни при каких обстоятельствах.	1 2 3 4 5 6 7
8. Искоренить драки возможно только с применением силы.	1 2 3 4 5 6 7
9. Сообщения о насилии или убийствах следует показывать по телевидению без излишней детализации.	1 2 3 4 5 6 7
10. Армия имеет право уничтожать гражданское население страны, с которой ведется война.	1 2 3 4 5 6 7
11. Я предпочел бы коллекционировать марки, а не оружие.	1 2 3 4 5 6 7
12. В профессиональном спорте средства защиты спортсмена должны быть сведены к минимуму.	1 2 3 4 5 6 7
13. В боевиках показана реальная жизнь.	1 2 3 4 5 6 7
14. Власть принадлежит тем, у кого есть оружие.	1 2 3 4 5 6 7
15. Основной целью тюремной системы должно быть перевоспитание, а не наказание.	1 2 3 4 5 6 7
16. Если тебя ударили, дай сдачу.	1 2 3 4 5 6 7
17. Я считаю, что люди не должны видеть насилие по телевидению.	1 2 3 4 5 6 7
18. Высшей мерой наказания должна быть смертная казнь.	1 2 3 4 5 6 7
19. Бой без правил – самый зрелищный вид спорта.	1 2 3 4 5 6 7
20. Школьные драки закаляют характер.	1 2 3 4 5 6 7
21. Увеличивающийся поток иммигрантов угрожает благополучию нашей нации.	1 2 3 4 5 6 7
22. Думаю, лучше отдать своего сына в секцию борьбы или бокса, чем в школу танцев.	1 2 3 4 5 6 7
23. Стремление к победе в спорте порождает ненависть к противнику.	1 2 3 4 5 6 7
24. Я не понимаю тех людей, которые часто смотрят передачи на криминальные темы.	1 2 3 4 5 6 7
25. Хорошая власть та, которую боятся.	1 2 3 4 5 6 7
26. Если родитель пообещал выпороть ребенка за провинность, он должен сдержать свое слово.	1 2 3 4 5 6 7

27. В отношениях с другими людьми я придерживаюсь принципа «око за око».	1 2 3 4 5 6 7
28. Собачьи бои могли бы стать популярным видом спорта.	1 2 3 4 5 6 7
29. Необходимо запретить показ документальных съемок убийств по телевидению.	1 2 3 4 5 6 7
30. Для подавления народных волнений правительством все средства хороши, в том числе военная сила.	1 2 3 4 5 6 7
31. Насилие в тюрьме служит хорошим уроком потенциальным преступникам.	1 2 3 4 5 6 7
32. Разумный человек, чувствуя, что драка неизбежна, нанесет удар первым.	1 2 3 4 5 6 7
33. Я не представляю себе всенародного праздника без военного парада.	1 2 3 4 5 6 7
34. В книгах о серийных убийцах есть своя прелесть.	1 2 3 4 5 6 7
35. В спорте страх противника вызывает еще большую агрессию у атакующего.	1 2 3 4 5 6 7
36. В нашей стране порядок можно навести только «железной рукой».	1 2 3 4 5 6 7
37. Я понимаю тех, кто считает необходимым иметь личное оружие.	1 2 3 4 5 6 7
38. Судить человека следует по справедливости, даже если это противоречит закону.	1 2 3 4 5 6 7
39. Бьет – значит любит.	1 2 3 4 5 6 7
40. Не представляю себе хорошего фильма без эффектной перестрелки.	1 2 3 4 5 6 7
41. Скорее, я бы пошел на выставку оружия, а не в картинную галерею.	1 2 3 4 5 6 7
42. Враги развалили нашу страну.	1 2 3 4 5 6 7
43. Передачи, посвященные реальной криминальной хронике, интереснее боевиков.	1 2 3 4 5 6 7
44. За насилие и убийства следует приговаривать к смертной казни.	1 2 3 4 5 6 7

Проверьте бланк опросника и убедитесь в том, что Вы оценили все утверждения и каждому из них соответствует только один ответ.

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале. При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «7» – в 7 баллов), а ответы со знаком «-» оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 7 баллов, «2» – в 6 баллов, «7» – в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 44 до 308 баллов, из них по шкале «политика» – от 13 до 91 баллов, по шкале «личный опыт» – от 9 до 63 баллов, по шкале «воспитание» – от 7 до 49 баллов, по шкале «спорт» – от 5 до 35 баллов, по шкале «СМИ» – от 10 до 70 баллов. Интегральная шкала позволяет судить об общем уровне склонности испытуемого к проявлениям легитимизированной агрессии (от 23 до 161 балла).

Вывод о выраженности того или иного признака делается по аналогии со шкалой нормального распределения: до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака, выше 60 % от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии.

Ключи к опроснику ЛА-44

Шкала «*Политика*» (13 утверждений): «+» 1, 5, 10, 14, 18, 21, 25, 30, 33, 36, 38, 42, 44.

Шкала «*Личный опыт*» (9 утверждений): «+» 3, 16, 22, 27, 32, 37, 41;
«-» 7, 11.

Шкала «*Воспитание*» (7 утверждений): «+» 4, 8, 20, 26, 31, 39;
«-» 15.

Шкала «*Спорт*» (5 утверждений): «+» 6, 12, 23, 28, 35.

Шкала «*СМИ*» (10 утверждений): «+» 13, 19, 34, 40, 43;
«-» 2, 9, 17, 24, 29.

Интегральная шкала (23 утверждения): «+» 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 23, 27, 28, 31, 32, 36, 37, 38, 39, 42, 43;
«-» 7.

Методика самооценки психических состояний Г. Айзенка

Методика самооценки психических состояний является одним из личностных опросников, разработанных Г. Айзенком (60-80-е годы XX века) [3; 9; 10]. Опросники Г. Айзенка создавались на основе разработки автором нового типологического подхода к изучению личности. При этом использовались как теоретические подходы К. Юнга, Р. Вудвортса, И.П. Павлова, Э. Кречмера и других известных психологов, психиатров и физиологов, так и данные обширных экспериментальных исследований самого Г. Айзенка. Личностные опросники Г. Айзенка имеют достаточно высокие коэффициенты валидности и надежности и широко используются в практической психодиагностике.

Опросник самооценки психических состояний предназначен для диагностики уровня выраженности таких состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Опросник представляет собой перечень из 40 утверждений, которые испытуемый должен оценить относительно себя по трихотомической шкале (варианты ответов: «подходит», «подходит, но не очень», «не подходит»). При этом утверждения сгруппированы в 4 шкалы: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов по каждой шкале. Полученный результат говорит об уровне выраженности выделенных четырех состояний.

Инструкция: Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит – то 0 баллов.

Бланк опросника

№	психические состояния	подходит	подходит, но не очень	не подходит
1	Не чувствую в себе уверенности	2	1	0
2	Часто из-за пустяков краснею	2	1	0
3	Мой сон беспокоен	2	1	0
4	Легко впадаю в уныние	2	1	0
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях	2	1	0
6	Меня пугают трудности	2	1	0
7	Люблю копаться в своих недостатках	2	1	0

8	Меня легко убедить	2	1	0
9	Я – мнительный	2	1	0
10	С трудом переношу время ожидания	2	1	0
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход	2	1	0
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом	2	1	0
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя	2	1	0
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат	2	1	0
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной	2	1	0
16	Я нередко чувствую себя незащищенным	2	1	0
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния	2	1	0
18	Чувствую растерянность перед трудностями	2	1	0
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели	2	1	0
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми	2	1	0
21	Оставляю за собой последнее слово	2	1	0
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника	2	1	0
23	Меня легко рассердить	2	1	0
24	Люблю делать замечания другим	2	1	0
25	Хочу быть авторитетом для окружающих	2	1	0
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего	2	1	0
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю	2	1	0
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять	2	1	0
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция	2	1	0
30	Я мстителен	2	1	0
31	Мне трудно менять привычки	2	1	0
32	Нелегко переключаю внимание	2	1	0
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому	2	1	0
34	Меня трудно переубедить	2	1	0
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы	2	1	0

	освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми	2	1	0
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана	2	1	0
38	Нередко я проявляю упрямство	2	1	0
39	Неохотно иду на риск	2	1	0
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима	2	1	0

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов за каждую из четырех групп вопросов:

- I. тревожность – вопросы № 1-10;
- II. фрустрация – вопросы № 11-20;
- III. агрессивность – вопросы № 21-30;
- IV. ригидность – вопросы № 31-40.

Значения набранного количества баллов по группам вопросов:

I. тревожность:

- 0-7 баллов – отсутствие тревожности;
- 8-14 баллов – средний (допустимый) уровень тревожности;
- 15-20 баллов – высокий уровень тревожности.

II. фрустрация:

- 0-7 баллов – высокая самооценка, человек устойчив к неудачам и не боится трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень фрустрации;
- 15-20 баллов – низкая самооценка, человек избегает трудностей, боится неудач, фрустрирован.

III. Агрессивность:

- 0-7 баллов – спокойный, выдержанный человек;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – агрессивный, невыдержанный человек, испытывает трудности в работе с людьми.

IV. Ригидность:

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень ригидности;

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, человеку противопоказаны смена места работы, изменения в семье.

Методика самооценки уровня тревожности

Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина

Методика самооценки уровня тревожности относится к группе личностных опросников, разработанных Ч.Д. Спилбергером в 1966-1973 гг. для диагностики тревоги и тревожности [3; 6; 9; 10]. Согласно концепции Ч.Д. Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность. Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. С точки зрения автора, существует возможность измерения различий между двумя упомянутыми видами психических проявлений, которые обозначаются A-state (тревога-состояние) и A-trait (тревога-черта), то есть между временными, преходящими особенностями и относительно постоянным предрасположением.

Понимание тревоги в теории Ч.Д. Спилбергера определяется следующими положениями:

- Ситуации, представляющие для человека определенную угрозу или личностно значимые, вызывают в нем состояние тревоги. Субъективно тревога переживается как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности;
- Интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний. От этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги;
- Высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно;
- Ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.

Концепция Ч.Д. Спилбергера формировалась под влиянием психоанализа. В возникновении тревожности как черты ведущую роль он отводит взаимоотношениям с родителями на ранних этапах развития ребенка, а также определенным событиям, ведущим к фиксации страхов в детском возрасте.

Наиболее широко распространенной является шкала State-Trait-Anxiety-Inventory (STAI), представляющая собой комбинацию трех известных тестов: шкалы тревожности Кэттелла и Шайера, шкалы проявлений тревожности (MAS) Тейлора и шкалы тревожности Велша (1964). Шкала STAI состоит из двух частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала (STAI: X-1) предназначена для определения того, как человек чувствует себя сейчас, в данный момент, то есть для диагностики актуального состояния, а задания второй шкалы (STAI: X-2) направлены на выяснение того, как субъект чувствует себя обычно, то есть диагностируется тревожность как свойство личности. Примеры утверждений для диагностики тревоги-состояния (X-1): «я чувствую себя свободно», «я слишком возбужден и мне не по себе», «я чувствую себя отдохнувшим», «я нервничаю». Для диагностики тревожности-свойства (X-2) используются, например, такие утверждения: «я обычно быстро устаю», «обычно я чувствую себя в безопасности», «я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть», «меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах».

Каждая из частей шкалы снабжена собственной инструкцией, заполнение бланка ответов несложно, продолжительность обследования составляет примерно 5-8 минут. Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по 4-балльной шкале. Вербальная интерпретация позиций оценочной шкалы в первой и второй частях опросника различна. Для STAI: X-1: «совершенно верно» (4 балла), «верно» (3 балла), «пожалуй, верно» (2 балла), «совершенно неверно» (1 балл). Для STAI: X-2: «почти никогда» (1 балл), «иногда» (2 балла), «часто» (3 балла), «почти всегда» (4 балла).

Первичная оценка переводится в процентильные показатели, процентиля приводятся отдельно для мужчин и женщин. Кроме этого, Ч.Д. Спилбергер приводит средние показатели тревожности и тревоги для отдельных контингентов испытуемых (операторов, таможенников, диспетчеров железной дороги, рабочих, студентов, руководящих работников, алкоголиков, шизофреников).

При анализе валидности обнаружены положительные коэффициенты корреляции результатов STAI с такими опросниками, как «16PF» и EPQ. Результаты факторного анализа подтверждают валидность шкалы STAI. Надежность определялась методом расщепления; в разных выборках $r = 0,32-0,38$. Внутренняя согласованность утверждений опросника находится на достаточно высоком уровне. Ретестовая надежность при интервале ретеста 14 дней для STAI: X-2 составила $r_t = 0,77$, для STAI: X-1 $r_t = 0,59$, что в данном случае является еще одним подтверждением ориентированности опросников X-1 и X-2 на ситуативные и относительно постоянные черты.

Опросник допускает индивидуальное и групповое использование. Наряду со шкалой STAI в 1973 году была разработана шкала STAIC (State-Trait-Anxiety-Inventory for Children). Окончательная версия STAIC явилась продолжением работы над STAI с целью создания опросника для подростков в возрасте от 10 до 15 лет. Так же как и в шкале STAI, в подростковой версии содержится 20 вопросов, и опросник делится на две части: A-state и A-trait. Обработка и интерпретация аналогична STAI, с той только разницей, что в опроснике для подростков количество позиций шкалы рейтинговых оценок уменьшено до трех. Шкала STAIC характеризуется достаточно высокими показателями надежности и валидности.

Опросники Ч.Д. Спилбергера широко распространены в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики, и высоко оцениваются за компактность и достоверные диагностические данные. В России широкое распространение имеет русскоязычный вариант STAI, который известен как «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина». Ю.Л. Ханин адаптировал, модифицировал и стандартизировал методику (1976, 1978, 1982), а также получил ориентировочные нормативы поуровневой выраженности тревожности: от 20 до 30 баллов – низкий уровень тревожности, от 31 до 44 баллов – средний уровень тревожности и выше 45 баллов – высокий уровень тревожности. Данный опросник и представлен в практикуме.

Шкала Спилбергера – Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние или ситуативная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивая черта, свойство, диспозиция). Реактивная тревожность возникает как реакция человека на разные социально-

психологические стрессоры и характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги (повышением реактивной тревожности). Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Есть данные, что в реактивной тревожности проявляются психодинамика и темперамент. Например, по Я. Стреляу, высокая реактивность соответствует темпераменту меланхолика, менее высокая – флегматика, а низкая реактивность – холерика и вслед за ним – сангвиника. Личностную тревожность связывают с оценкой активности личности в плане ее характерологических свойств. Высокая активность соответствует мыслительному и практико-мыслительному типам личности, а низкая – художественному и практико-художественному.

Однако тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих ситуативную тревожность (СТ, высказывания № 1-20) и личностную тревожность (ЛТ, высказывания № 21-40). Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Психолог предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкциям, помещенным в опроснике, и напоминает, что они работают самостоятельно. На каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над заданиями долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

Бланк методики

Ф. И. О. _____

Дата _____ Возраст _____ Образование _____

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	нет, это не так	пожалуй, так	верно	совер- шенно 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

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	нет, это не так	пожалуй, так	верно	совер- шенно верно
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
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 беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	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

Обработка и интерпретация результатов

Результаты диагностики обрабатываются по ключу. В ключе напротив каждого номера суждения представлено количество баллов, присуждаемое ответам испытуемого в зависимости от выбранной цифры. Например, если в шкале ситуативной тревожности в ответ на первое суждение испытуемый выбрал цифру 1 («нет, это не так»), то ему присуждается 4 балла, если цифру 2 («пожалуй, так») – 3 балла и т. д.

Ключ к методике

ситуативная тревожность				личностная тревожность															
Номер суждения	ответ				Номер суждения	Ответ				Номер суждения	ответ								
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4					
1	4	3	2	1	11	4	3	2	1	21	4	3	2	1	31	1	2	3	4
2	4	3	2	1	12	1	2	3	4	22	1	2	3	4	32	1	2	3	4
3	1	2	3	4	13	1	2	3	4	23	4	3	2	1	33	1	2	3	4
4	1	2	3	4	14	1	2	3	4	24	1	2	3	4	34	1	2	3	4
5	4	3	2	1	15	4	3	2	1	25	1	2	3	4	35	1	2	3	4
6	1	2	3	4	16	4	3	2	1	26	4	3	2	1	36	4	3	2	1
7	1	2	3	4	17	1	2	3	4	27	4	3	2	1	37	1	2	3	4
8	4	3	2	1	18	1	2	3	4	28	1	2	3	4	38	1	2	3	4
9	1	2	3	4	19	4	3	2	1	29	1	2	3	4	39	4	3	2	1
10	4	3	2	1	20	4	3	2	1	30	4	3	2	1	40	1	2	3	4
Сумма СТ =										Сумма ЛТ =									

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (отдельно по шкале ситуативной и личностной тревожности). Полученная сумма позволяет судить об уровне тревожности:

до 30 баллов – низкий уровень тревожности;

31-44 баллов – умеренный уровень тревожности;

45 и более баллов – высокий уровень тревожности.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в

успехе. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции в целях руководства и психокоррекционной деятельности. Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (СТ, высказывания № 1-20) или *укороченный вариант шкалы*, на заполнение которого уходят 10-15 секунд:

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент.

Бланк методики

Ф. И. О. _____

Дата _____ Возраст _____ Образование _____

Шкала самооценки СТ

№	Суждение	нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2	Я нервничаю	1	2	3	4
3	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
4	Я доволен	1	2	3	4
5	Я озабочен	1	2	3	4

Показатель СТ высчитывается по формуле:

$$СТ = \sum_1 - \sum_2 + 15,$$

где \sum_1 – сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5;

\sum_2 – сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя варьируется от 5 до 20, при этом о высоком уровне тревожности свидетельствует количество баллов от 14 и выше.

Шкала проявления тревожности Дж. Тейлора

Шкала проявления тревожности Дж. Тейлора (MAS – Manifest Anxiety Scale, 1953) – личностный опросник, предназначенный для измерения уровня тревожности [2; 3; 9; 10]. Утверждения для методики отбирались из набора утверждений опросника ММРІ. Выбор пунктов для MAS осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги» (характерные утверждения «я не в состоянии сосредоточиться на одном предмете», «через день мне снятся кошмары», «даже в прохладные дни я легко потею»).

Обработка результатов исследования осуществляется аналогично процедуре ММРІ. Индекс тревожности измеряется в шкале Т-баллов. MAS нередко используется в качестве одной из дополнительных шкал ММРІ. При этом результат измерения тревожности не только дополняет данные по основным клиническим шкалам ММРІ, но и в некоторых случаях может быть привлечен к интерпретации профиля в целом. Как показывают данные исследований (Дж. Рейх и соавт., 1986; Дж. Хенсер, В. Майер, 1986), состояние тревоги связано с изменением когнитивной оценки окружающего и самого себя. При высоких показателях уровня тревожности необходимо соблюдать известную осторожность в интерпретации данных самооценки.

Нормы MAS определены на выборке, состоящей из 1971 студента университета и 103 больных различными психическими заболеваниями. Показатели надежности ретестовой – 0,82 (при интервале ретеста 5 мес.) и 0,81 (интервал ретеста – 9-17 мес.). Валидность шкалы изучалась путем сравнения результатов у здоровых испытуемых и лиц с различными неврологическими и психотическими нарушениями. В России MAS нашел широкое применение в клинико-психологических исследованиях, психодиагностике спорта. Русскоязычная адаптация опросника произведена Т.А. Немчиновым. Данный вариант методики и представлен в практикуме.

Опросник состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Время обследования – 15-30 мин.

Инструкция: Вам представлены 50 карточек с утверждениями. Если Вы согласны с утверждением на карточке, отложите ее вправо, если не согласны – отложите ее влево.

Текст опросника:

1. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Я практически никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.

28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка и интерпретация результатов

Оценка результатов диагностики производится путем обработки ответов обследуемого согласно ключу. Каждое совпадение ответа с ключом считается в 1 балл.

Ключ к методике

Ответ «да» – на утверждения № 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;

Ответ «нет» – на утверждения № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Затем подсчитывается общее количество совпадений с ключом, эта сумма и есть показатель уровня тревожности испытуемого.

40-50 баллов – показатель очень высокого уровня тревожности;

25-40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревожности;

15-25 баллов – свидетельствует о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности;

5-15 баллов – свидетельствует о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности;

0-5 баллов – свидетельствует о низком уровне тревожности.

В 1975 г. В.Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах. Опросник в модификации В.Г. Норакидзе состоит из 60 утверждений. Вариант этого опросника приведен ниже.

Инструкция: Распределите карточки на две группы, в зависимости от согласия или несогласия с утверждением. Время тестирования – 20-25 минут.

Текст опросника:

1. Я могу долго работать, не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею, даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Я практически никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше опасений и страхов чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Обработка и интерпретация данных

Шкала тревоги: в 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам № 6, 7, 9 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60 и ответы «нет» к пунктам № 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала лжи: в 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам № 2, 10, 55 и ответы «нет» к пунктам № 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого. Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги. Интерпретация результатов осуществляется также как и в первом варианте методики (Т.А. Немчинова).

Шкала самооценки тревоги Д. Шихана

Шкала самооценки тревоги Д.В. Шихана (Sheehan Clinical Anxiety Rating Scale, 1983) используется в диагностике тревожных расстройств, в частности, с целью определения уровня клинически значимой тревоги. Большинство симптомов шкалы Шихана соответствуют диагностическим критериям МКБ-10 (Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятый пересмотр). Высокие уровни тревоги по шкале с большой долей вероятности свидетельствуют о наличии того или иного тревожного расстройства.

Методика представляет собой перечень 35 симптомов, свидетельствующих о наличии тревоги. Испытуемому предлагается оценить выраженность у него указанных симптомов за последнее время по пятибалльной шкале. Варианты ответов: 1 – нет, 2 – немного, 3 – умеренно, 4 – довольно сильно, 5 – крайне сильно. При обработке подсчитывается сумма набранных баллов, по которой определяется уровень тревоги.

Инструкция: Определите, насколько Вас беспокоили в течение последней недели указанные ниже симптомы. Отметьте номер Вашего ответа на бланке ответов. Используйте варианты ответов:

- 1 – нет
- 2 – немного
- 3 – умеренно
- 4 – довольно сильно
- 5 – крайне сильно

Список симптомов

Симптом	Баллы оценки				
1. Затруднение на вдохе, нехватка воздуха или учащенное дыхание.	1	2	3	4	5
2. Ощущение удушья или комка в горле.	1	2	3	4	5
3. Сердце скачет, колотится, готово выскочить из груди.	1	2	3	4	5
4. Боль в груди, неприятное чувство сдавливания в груди.	1	2	3	4	5
5. Сильная потливость («пот градом»).	1	2	3	4	5
6. Слабость, приступы дурноты, головокружения.	1	2	3	4	5
7. «Ватные», «не свои» ноги.	1	2	3	4	5
8. Ощущение неустойчивости или потери равновесия.	1	2	3	4	5
9. Тошнота или неприятные ощущения в животе.	1	2	3	4	5

10. Ощущение того, что все окружающее становится странным, нереальным, туманным или отстраненным.	1	2	3	4	5
11. Ощущение, что все плывет, «нахожусь вне тела».	1	2	3	4	5
12. Покалывание или онемение в разных частях тела.	1	2	3	4	5
13. Приливы жара или озноб.	1	2	3	4	5
14. Дрожь (тремор).	1	2	3	4	5
15. Страх смерти или того, что сейчас может произойти что-то ужасное.	1	2	3	4	5
16. Страх сойти с ума или потери самообладания.	1	2	3	4	5
17. Внезапные приступы тревоги, сопровождающиеся тремя или более из вышеперечисленных признаков, возникающие непосредственно перед и при попадании в ситуацию, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ.	1	2	3	4	5
18. Внезапные неожиданные приступы тревоги, сопровождающиеся тремя или более из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т. е., когда Вы не находитесь в ситуации, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ).	1	2	3	4	5
19. Внезапные неожиданные приступы, сопровождающиеся только одним или двумя из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т. е., когда Вы не находитесь в ситуации, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ).	1	2	3	4	5
20. Периоды тревоги, нарастающей по мере того, как Вы готовитесь сделать что-то, что, по Вашему опыту, может вызвать тревогу, причем более сильную, чем ту, что в таких ситуациях испытывает большинство людей.	1	2	3	4	5
21. Избегание пугающих Вас ситуаций.	1	2	3	4	5
22. Состояние зависимости от других людей.	1	2	3	4	5
23. Напряженность и неспособность расслабиться.	1	2	3	4	5
24. Тревога, «нервозность», беспокойство.	1	2	3	4	5
25. Приступы повышенной чувствительности к звуку, свету и прикосновению.	1	2	3	4	5
26. Приступы поноса.	1	2	3	4	5
27. Чрезмерное беспокойство о собственном здоровье.	1	2	3	4	5
28. Ощущение усталости, слабости и повышенной истощаемости.	1	2	3	4	5
29. Головные боли или боли в шее.	1	2	3	4	5
30. Трудности засыпания.	1	2	3	4	5
31. Пробуждения среди ночи или беспокойный сон.	1	2	3	4	5
32. Неожиданные периоды депрессии, возникающие по	1	2	3	4	5

незначительным поводам или без повода.					
33. Перепады настроения и эмоций, которые в основном зависят от того, что происходит вокруг Вас.	1	2	3	4	5
34. Повторяющиеся и неотступные представления, мысли, импульсы или образы, которые Вам кажутся тягостными, противными, бессмысленными или отталкивающими.	1	2	3	4	5
35. Повторение одного и того же действия как ритуала, например, повторные переповерки, перемывание и пересчет при отсутствии в этом действительной необходимости.	1	2	3	4	5

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов каждому ответу присуждается определенное количество баллов: ответ 1=0 баллов, ответ 2=1 баллу, ответ 3=2 баллам, ответ 4=3 баллам, ответ 5=4 баллам. Затем подсчитывается сумма баллов.

Минимальный уровень тревоги при оценке по данной шкале составляет 0 баллов, максимальный – 140 баллов. Чем больше уровень тревоги отличается от нормального (до 20 баллов), тем более необходима консультация психиатра (психотерапевта). Показанием для направления к психиатру (психотерапевту) являются также ответы «довольно сильно» или «крайне сильно» на 2 и более вопросов из первых 16-ти.

Уровень тревоги выше 30 баллов обычно уже считают клинически значимым, а выше 80 – очень высоким и требующим срочной помощи специалиста. Средний уровень при паническом расстройстве составляет 57 баллов. Целью терапии должно быть достижение уровня тревоги ниже 20 баллов.

Методика диагностики склонности к немотивированной тревожности

Методика разработана В.В. Бойко и применяется для экспресс-диагностики склонности к немотивированной тревожности [12]. Методика представляет собой опросник из 11 утверждений, которые испытуемый должен оценить относительно себя по дихотомической шкале (ответы «да» или «нет»). Время обследования – 5-10 минут. Опросник может применяться как для самодиагностики, так и в работе психолога. Значимых данных по процедуре разработки и стандартизации методики не выявлено.

Инструкция: На предложенные 11 ситуаций Вам необходимо дать ответ «да» или «нет».

Текст опросника:

1. В детстве Вы были пугливым, робким ребенком.
2. Ребенком Вы боялись оставаться один в доме (возможно, боитесь и сейчас).
3. Вас иногда преследует мысль, что с Вами может случиться что-то страшное.
4. Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (пугались в детстве).
5. У Вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности.
6. Вам страшно спускаться в темный подвал.
7. Вам часто снятся страшные сны.
8. В Вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие без предупреждения задерживаются.
9. Вы чаще всего беспокоитесь, как бы чего не случилось.
10. Вы очень переживаете, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу.
11. Вам страшно летать самолетом (или ездить поездом).

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше утвердительных ответов дал обследуемый, тем отчетливее выражена дисфункциональность обсуждаемого стереотипа эмоционального поведения:

10-11 баллов – необоснованная тревожность проявляется ярко и стала неотъемлемой частью поведения испытуемого;

5-9 баллов – есть некоторая склонность к тревожности;

4 балла и меньше – склонности к тревожности нет.

Опросник «Тревожность и депрессия»

Опросник «Тревожность и депрессия» является модифицированной (укороченной) версией Клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич, 1978). Оригинальный вариант методики предназначен для диагностики уровня выраженности шести невротических симптомов (тревожность, депрессия, астенические состояния и истеричность, фобии и навязчивые состояния, некоторые соматические нарушения). Модифицированный вариант методики предназначен для выявления и экспресс-оценки выраженности состояний тревожности и депрессии, обусловленных неуравновешенностью нервных процессов [7].

Испытуемому предлагается ответить на 20 вопросов, используя пятибалльную шкалу. При этом 1 балл соответствует постоянному присутствию признака, 5 баллов – его полному отсутствию. Результаты обрабатываются по ключам, в которых содержатся диагностические коэффициенты тревожности и депрессии, соответствующие разным шкальным оценкам. В итоге подсчитывается сумма коэффициентов по каждой шкале, по результатам делается вывод о наличии (выраженности) у испытуемого тревожности и депрессии. Возможно групповое и индивидуальное обследование. Значимых данных по процедуре создания и стандартизации методики не выявлено.

Инструкция: Ответьте на серию вопросов, которые помогут выяснить Ваше самочувствие. Будьте искренни. Если состояний, указанных в вопросе, у Вас никогда не было, поставьте 5 баллов;

если встречаются очень редко – 4 балла;

если бывают временами – 3 балла;

если они бывают часто – 2 балла;

если почти постоянно или всегда – 1 балл.

Если вопрос Вам не понятен – обратитесь за разъяснением.

Текст опросника:

1. Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, что нет прежней энергичности?
2. Вам трудно бывает заснуть, если Вас что-нибудь тревожит?
3. Чувствуете ли Вы себя подавленным и угнетенным?

4. Бывает ли у Вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?
5. Замечаете ли Вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?
6. Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?
7. Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
8. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что Вы даже не можете усидеть на месте?
9. Ожидание Вас тревожит и нервирует?
10. У Вас бывают кошмарные сновидения?
11. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?
12. Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не стремится Вас понять и посочувствовать Вам, и Вы ощущаете себя одиноким (одинокой)?
13. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги часто находятся у Вас в беспокойном движении?
14. Чувствуете ли Вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
15. Вам часто хочется побыть одному?
16. Вы замечаете, что Ваши близкие относятся к Вам равнодушно или даже неприязненно?
17. Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?
18. Приходят ли Вам мысли, что Ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем Вы?
19. Прежде, чем принять решение, Вы долго колеблетесь?
20. У Вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?

Обработка и интерпретация результатов

Проставленные испытуемым баллы принимают определенные числовые значения, которые указаны в таблицах. По значениям, указанным в таблицах, балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за перекодировкой подсчитывают алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно.

Алгебраическая сумма коэффициентов, большая +1,28, свидетельствует о хорошем психическом состоянии. Сумма, меньшая -1,28, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Промежуточные значения (от -1,28 до + 1,28) говорят о неопределенности данных. Обычно пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от -5,6 до -1,28.

Значение диагностических коэффициентов тревожности

номера признаков	Баллы				
	1	2	3	4	5
2	-1,33	-0,44	1,18	1,31	0,87
4	-1,08	-1,3	-0,6	0,37	1,44
8	-1,6	-1,34	-0,4	0,6	0,88
9	-1,11	0	0,54	1,22	0,47
10	-0,9	-1,32	-0,41	0,41	1,2
11	-1,19	-0,2	1	1,04	0,4
13	-0,78	-1,48	-1,38	0,11	0,48
14	-1,26	-0,93	-0,4	0,34	1,24
17	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
19	-0,92	-0,36	0,28	0,56	0,1

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действий. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье, за здоровье своих близких, в общении проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно.

Значение диагностических коэффициентов депрессии

номера признаков	Баллы				
	1	2	3	4	5
1	-1,58	-1,45	-0,41	0,7	1,46
3	-1,51	-1,53	-0,34	0,58	1,4
5	-1,45	-1,26	-1	0	0,83
6	1,38	-1,62	-0,22	0,32	0,75
7	-1,3	-1,5	-0,15	0,8	1,22
12	-1,34	-1,34	-0,5	0,3	0,72
15	-1,2	-1,23	-0,36	0,56	0,2
16	-1,08	-1,08	-1,18	0	0,46
18	-1,2	-1,26	-0,37	0,21	0,42
20	-1,08	0,54	-0,1	0,25	0,32

Депрессия проявляется в невротических реакциях – в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужения и ограничения контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества.

Библиографический список

1. Бакирова, Г.Х. Клинико-психологическая методика BVNK-300 и опыт ее применения для решения диагностических задач при неврозах / Г.Х. Бакирова и др. // Психологическая диагностика при нервно-психических и психосоматических заболеваниях: Сб. н. тр. Том 112. – Л.: Изд-во Ленингр. научно-иссл. психоневрологического ин-та им. В.М. Бехтерева / под ред. Л.И. Вассермана и И.А. Кудрявцева, 1985. – С. 41-43.
2. Большая энциклопедия психологических тестов / сост. А. Карелин. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.
3. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер, 2003. – 528 с.
4. Ениколопов, С.Н. Методики диагностики агрессии / С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 41-72.
5. Жмуров, В.А. Психопатология: учеб. пособ. / В.А. Жмуров. – М.: Медицинская книга, 2002. – 668 с.
6. Истратова, О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 375 с.
7. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний: метод. рекомендации для интернов и врачей / сост. Д.М. Менделевич, К.К. Яхин. – Казань, 1978. – 23 с.
8. Курбатова, Т.Н. Проективная методика исследования личности «Hand-Тест». Методическое руководство / Т.Н. Курбатова, О.И. Муляр. – СПб.: ИМАТОН, 2001.
9. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособ. / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2005. – 688 с.
10. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособ. / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.
11. Психодиагностическая методика для определения невротических и неврозоподобных нарушений (ОНР). Пособие для врачей и психологов / под ред. Б.Д. Карварсарского. – СПб., 1998. – 38 с.
12. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособ. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.