

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ
ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Учебное пособие для студентов
по специальности
020400 (030301) Психология

ОПД.Ф.05

Воронеж 2006

Утверждено научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол № 2 от 20.02.2006.

Составитель О.П. Макушина

Учебное пособие подготовлено на кафедре общей и социальной психологии факультета философии и психологии Воронежского государственного университета.

Рекомендуется для студентов 5 курса очной формы обучения и 6 курса очно-заочной формы обучения отделения психологии факультета философии и психологии.

Методы психологического изучения девиантного поведения: Учебное пособие по специальности 020400 (030301) Психология для студентов 5 курса очной формы обучения и 6 курса очно-заочной формы обучения отделения психологии факультета философии и психологии / О.П. Макушина. – Воронеж, 2005. – 80 с.

В учебном пособии представлены подобранные и адаптированные автором психологические методики, направленные на диагностику различных видов девиантного поведения. Издание предназначено для методического обеспечения учебного процесса по дисциплинам «Психология девиантного поведения» и «Психология зависимости», а также для организации самостоятельной работы студентов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Дезадаптация как основа девиантного поведения	4
2. Агрессивное поведение	11
3. Зависимое поведение	19
4. Суицидальное поведение	35
5. Профессиональные девиации	37
6. Характерологические нарушения	42
7. Эмоциональные нарушения	51
8. Невротические отклонения	58
Литература	78

ВВЕДЕНИЕ

Девиантное поведение занимает в психологической науке весьма заметное место. Психодиагностика имеет огромное значение как для проведения научных исследований причин, факторов и закономерностей развития девиантного поведения, так и для осуществления практической работы в области психокоррекции и профилактики поведенческих нарушений.

В настоящем пособии представлены некоторые психодиагностические методики, позволяющие студентам-психологам изучить различные аспекты поведенческих отклонений. Однако данный набор методик не охватывает все стороны аномальной психологии и не исчерпывает всех возможностей изучения девиантного поведения. Так, в данное пособие не вошли проективные методики, несущие в себе большие возможности психологического изучения различного рода поведенческих и личностных аномалий. Представленные методики дают лишь основные ориентиры для организации и проведения психологического обследования столь разнообразного объекта изучения, каким является сфера отклоняющегося поведения человека.

В пособие включены как достаточно известные традиционные методики, нацеленные на изучение отдельных аспектов девиантного поведения, так и относительно недавно начавшие использоваться в социально-психологической практике, а также методики, широко распространенные в зарубежной психологии и адаптированные автором пособия для использования в российской действительности.

Пособие состоит из нескольких разделов, каждый из которых посвящен одному из аспектов многообразной картины девиантного поведения. В содержание раздела входят краткая историческая справка о методиках, необходимый теоретический комментарий, указание целей и областей применения, описание самих методик, способов обработки и интерпретации получаемых результатов, необходимые библиографические ссылки.

Психодиагностические методики, вошедшие в данное пособие, могут быть использованы студентами в рамках изучения дисциплин «Психология девиантного поведения», «Психология зависимости» и др., при выполнении учебных и научно-исследовательских работ, а также в ходе производственной практики.

1. ДЕЗАДАПТАЦИЯ КАК ОСНОВА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Изучение социально-психологической адаптации человека имеет огромное значение для понимания причин возникновения и развития девиантного поведения, т.к. самые различные поведенческие отклонения (агрессия, зависимость, суицид, фанатизм и т.д.) имеют в своей основе ярко выраженную личностную дезадаптированность, выступают попытками приспособления индивида к сложным условиям окружающей среды.

1.1. Методика диагностики социально-психологической адаптированности

Методика диагностики социально-психологической адаптированности (шкала СПА) разработана К. Роджерсом и Р. Даймондом и адаптирована Т.В. Снегиревой (Змановская, 2004). Под адаптированностью понимается согласованность требований социальной среды и личностных тенденций, она предполагает реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гибкость, социальную компетентность.

Шкала состоит из 101 суждения, из которых 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (чувство собственного достоинства, умение уважать других, открытость реальной практике, понимание своих проблем и стремление справиться с ними и др.), 37 высказываний отражают критерии дезадаптированности (неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего опыта, негибкость психических процессов и др.), 28 высказываний нейтральны (в их число включена и «шкала лжи»).

Методика ориентирована на испытуемых в возрасте от 14 лет и старше и может использоваться в практике психологического изучения личности.

Инструкция

«Шкала содержит высказывания о человеке, его поведении, мыслях, привычках, переживаниях. При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- «1» – это совершенно ко мне не относится;
- «2» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «3» – пожалуй, не похоже на меня;
- «4» – не знаю;
- «5» – пожалуй, похоже на меня;
- «6» – похоже на меня;
- «7» – это точно про меня».

Текст опросника

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.

2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я, представляясь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.

49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
 50. Довольно трудно быть самим собой.
 51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
 52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего.
- Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
 54. Старается не думать о своих проблемах.
 55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
 56. Человек стеснительный, легко тушует.
 57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
 58. В душе чувствует превосходство над другими.
 59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
 60. Боится того, что подумают о нем другие.
 61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
 62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
 63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
 64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
 65. Себя просто недостаточно ценит.
 66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
 67. Относится к себе в целом хорошо.
 68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
 69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
 70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
 71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
 72. Доволен собой.
 73. Невезучий.
 74. Человек приятный, располагающий к себе.
 75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
 76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.
 77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
 78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
 79. Умеет упорно работать.
 80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
 81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
 82. Всегда говорит только правду.
 83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
 84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
 85. Чувствует неуверенность в себе.
 86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
 87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
 88. Человек толковый, любит размышлять.
 89. Иной раз любит прихвастнуть.
 90. Принимает решения и тут же их меняет; презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
 91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
 92. Никогда не опаздывает.
 93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
 94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
 96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
 97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
 98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
 99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
 100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
 101. Все свои привычки считает хорошими.

Обработка и интерпретация результатов

Проведение опросника позволяет получить данные как по общему показателю адаптированности – дезадаптированности, так и по отдельным его критериям (принятие – непринятие себя, эмоциональный комфорт – дискомфорт, ожидание внутреннего контроля – ожидание внешнего контроля, доминирование – ведомость, уход от проблем). Также методика снабжена «шкалой лжи». В соответствии с этим все высказывания опросника сгруппированы по следующим шкалам:

	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b Дезадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Ложь –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b Ложь +	8,82,92,101	
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98,103	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12

	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Результат по каждой шкале подсчитывается путем суммирования баллов по всем входящим в нее вопросам.

Интерпретация результатов осуществляется в соответствии с приведенными в таблице для каждой шкалы нормами. Зона неопределенности по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

Интегральные показатели по каждой шкале подсчитываются по следующим формулам.

Интегральные показатели

«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100 \%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100 \%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100 \%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100 \%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100 \%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100 \%$

1.2. Методика определения социальной адаптации и стрессоустойчивости

Доктора Т. Холмс и Р. Прае (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности. Данная методика позволяет установить степень нагруженности жизни человека стрессовыми переживаниями в последнее время, на основании чего делается вывод о возможной стрессоустойчивости и адаптированности человека в настоящий момент.

Инструкция

«Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства в нем представлены. Затем постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и отметьте их на бланке. Если какая-либо ситуация возникала чаще одного раза, укажите количество ее встречаемости».

№	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

Обработка результатов осуществляется путем суммирования баллов, соответствующих выбранным событиям. Если какая-либо ситуация возникала чаще одного раза, то соответствующее ей количество баллов следует умножить на данное количество раз. Итоговая сумма определяет степень стрессовой нагрузки и одновременно – степень сопротивляемости стрессу. Чем выше балл, тем больше нагрузка и тем меньше выражена степень сопротивляемости стрессу. Полученное количество баллов оценивается в соответствии с таблицей:

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

2. АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Девиантное поведение тесно связано с такой базовой человеческой характеристикой, как агрессия. Различные виды отклоняющегося поведения характеризуются единым существенным признаком, объединяющим их в группу девиаций, – деструктивностью, направленной на других и /или на себя, приводящей к разрушению отношений, общественного порядка, личности, физического и психического здоровья и др. В основе деструктивности лежит агрессия. Агрессия принимает непосредственное участие в различных формах поведенческих девиаций и заслуживает специального изучения. Психодиагностика агрессивного поведения играет крайне важную роль как для научного изучения природы человеческих девиаций, так и для грамотного проведения психокоррекционной и профилактической работы.

2.1. Методика диагностики агрессии (опросник «Басса-Дарки»)

Опросник «Басса-Дарки» является широко распространенным психодиагностическим инструментом, который позволяет выявить степень выраженности различных видов агрессии, выделенных А. Бассом и А. Дарки:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная агрессия – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки), а также агрессия, ни на кого не направленная (взрывы ярости в форме крика, топания ногами, бития кулаками по столу и др.).
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость, резкость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим 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 как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он совершает неправильные поступки, а также ощущаемые им угрызения совести (Змановская, 2004).

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». При составлении опросника использовались следующие принципы: 1) вопрос может относиться только к одной форме агрессии; 2) вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Инструкция

«Внимательно прочитайте каждое высказывание. Если оно к Вам подходит, поставьте рядом с ним знак «+», если нет – знак «-»».

Текст опросника

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу».
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять «чужакам»».

46. Если кто-нибудь раздражает меня, то я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только от злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка и интерпретация результатов

Результат по каждой шкале подсчитывается путем суммирования баллов в соответствии с ключом.

1. Физическая агрессия: «да» – № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «нет» – № 9, 17, 41.
2. Косвенная агрессия: «да» – № 2, 18, 34, 42, 56, 63; «нет» – № 10, 26, 49.
3. Раздражение: «да» – № 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «нет» – № 11, 35, 69.
4. Негативизм: «да» – № 4, 12, 20, 23, 36.
5. Обида: «да» – № 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «нет» – № 44.
6. Подозрительность: «да» – № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «нет» – № 65, 70.

7. Вербальная агрессия: «да» – № 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «нет» – № 39, 66, 74, 75.

9. Чувство вины: «да» – № 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

2.2. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» предназначена для выявления степени выраженности у человека агрессивности и конфликтности как личностных характеристик (Головей, 2001).

Инструкция

«Внимательно прочитайте каждое высказывание. Если оно к Вам подходит, поставьте рядом с ним знак «+», если нет – знак «-».

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 открыть.
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 нет 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 отмщу 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. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
 79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
 80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Обработка и интерпретация результатов

Опросник включает следующие шкалы: *вспыльчивость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, бескомпромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность*. Результат по каждой шкале подсчитывается путем суммирования баллов, соответствующих ключу.

1. Вспыльчивость: «да» – № 1, 9, 17, 65; «нет» – № 25, 33, 41, 49, 57, 73.
2. Наступательность: «да» – № 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74; «нет» – № 26, 34.
3. Обидчивость: «да» – № 3, 11, 19, 27, 35, 59; «нет» – № 43, 51, 67, 75.
4. Неуступчивость: «да» – № 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76; «нет» – № 44, 52, 68.
5. Бескомпромиссность: «да» – № 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53; «нет» – № 61, 69, 77.
6. Мстительность: «да» – № 6, 22, 38, 62, 70; «нет» – № 14, 30, 46, 54, 78.
7. Нетерпимость к мнению других: «да» – № 7, 23, 39, 55, 63; «нет» – № 15, 31, 47, 71, 79.
8. Подозрительность: «да» – № 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72; «нет» – № 16, 40, 80.

Чем выше балл, тем сильнее выражено указанное качество.

Сумма баллов по шкалам *Наступательность* и *Неуступчивость* дает суммарный показатель *Позитивной агрессивности* субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам *Нетерпимость к мнению других, Мстительность*, дает суммарный показатель *Негативной агрессивности* субъекта.

Сумма баллов по шкалам *Вспыльчивость, Бескомпромиссность, Обидчивость, Подозрительность* дает показатель *Конфликтности*.

2.3. Методика диагностики агрессивности в отношениях

Тест А. Ассингера позволяет выявить уровень агрессивности человека, проявляющейся в отношениях с окружающими (Головей, 2001).

Инструкция

«Внимательно прочитайте вопрос и выберите один из предложенных вариантов ответа».

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 не 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

Обработка данных осуществляется путем суммирования баллов, соответствующих номерам выбранных ответов. Интерпретация результатов осуществляется в соответствии со следующими критериями.

45 и более очков. 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 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее очков. 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.

3. ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Зависимое поведение является одним из наиболее распространенных видов девиантного поведения в современном обществе, представляющим собой серьезную социальную проблему. Зависимое поведение понимается как «один из типов отклоняющегося поведения, связанного с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций» (Короленко, 2000, с. 291).

Объекты зависимости в настоящее время чрезвычайно многообразны: зависимость вызывают разнообразные психоактивные вещества, пища, азартные игры, интернет, сексуальная активность, работа, межличностные отношения и др.

В соответствии с этим в данном разделе представлены методики, нацеленные на диагностику различных видов зависимого поведения – алкоголизма, наркомании, созависимости, трудоголизма, межличностной зависимости.

3.1. Опросник для выявления ранних признаков алкоголизма

Опросник разработан К.К. Яхиным и В.Д. Менделевичем (Менделевич, 2001) и нацелен на диагностическое определение уровней алкоголизации личности – бытового пьянства, понимаемого как регулярное употребление алкоголя, вошедшее в привычку, однако еще не приведшее к возникновению зависимости, и хронического алкоголизма, представляющего собой заболевание, основанное на интоксикации организма алкоголем и характеризующееся наличием стойкой психологической и физической зависимости.

Инструкция

«Внимательно прочитайте каждое высказывание. Если оно к Вам подходит, поставьте рядом с ним знак «+», если нет – знак «-».

Текст опросника

1. Принято ли у Вас в доме хранить запасы спиртных напитков?
2. Легко ли Вас переспорить?
3. Откажитесь ли Вы от затеи выпить, если у Вас не хватило немного денег?
4. Верно ли, что нужно много доказательств для убеждения людей в какой-нибудь истине?
5. Приходилось ли Вам одалживать деньги на выпивку?
6. Верно ли, что большинство людей честны лишь из-за страха на обмане попасться?
7. Вы считаете, что Ваша семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства Ваших знакомых?
8. Бывает ли, что Вас иногда подмывает затеять с кем-нибудь драку?
9. Бывают ли у Вас периоды, когда Вы что-то делали, а потом не знали, что именно Вы делали?
10. Верно ли, что скандал из-за лишней рюмки часто разрушает семью?
11. Вам все равно, что о Вас думают другие?
12. Вы считаете, что «длинные» тосты мешают хорошему проведению застолья?
13. Верно ли, что жены сами часто виноваты в том, что их мужья много пьют?
14. Ваши родственники часто были настроены против Ваших знакомых?
15. Считаете ли Вы проявлением неуважения к компании, если человек отказывается от выпивки, ссылаясь на состояние своего здоровья?
16. Верно ли, что единственная интересная страница в газетах – это раздел юмора?
17. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать?
18. Оправдываете ли Вы начальство за выговор человеку, пришедшему на работу с похмелья после поминок?
19. Думаете ли Вы в разгар застолья о том, чтобы «припасти» спиртное на утро?
20. Приходилось ли Вам сожалеть (испытывать чувство неловкости) о своем поведении в нетрезвом виде, о котором Вы сами не помните?
21. Прежде чем что-нибудь сделать, Вам обычно необходимо остановиться и подумать, даже если речь идет о мелочах?
22. Может ли умеренно пьющий человек случайно попасть в медвытрезвитель?
23. Ослабевает ли у Вас желание выпить после сытного обеда?
24. Считаете ли Вы, что будущее настолько неопределенно, что бессмысленно строить какие-либо серьезные планы?
25. Играете ли Вы в домино, в шашки во дворе после работы?
26. Меняют ли Ваше настроение мысли о предстоящей выпивке?
27. Опохмеляетесь ли Вы?
28. Бывает ли, чтобы Вы не помнили на утро то, что делали в нетрезвом виде накануне?
29. Ограничиваете ли Вы гостей в выпивке у себя дома?
30. Часто ли на следующий день после выпивки Вы плохо себя чувствуете?
31. Легко ли Вам изменить мнение, если до этого оно казалось Вам окончательным?
32. Приходилось ли Вам изредка сожалеть о том, что не хватает выпивки?
33. Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, нет прежней энергичности?
34. После сна Вы чувствуете себя усталым и «разбитым» (неотдохнувшим)?
35. Замечаете ли Вы, что прежняя работа дается Вам труднее и требует больших усилий?

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов заключается в суммировании приведенных в таблице диагностических коэффициентов, соответствующих каждому ответу (с учетом положительного или отрицательного знака).

Таблица диагностических коэффициентов

Вопрос	Ответ «да»	Ответ «нет»	Вопрос	Ответ «да»	Ответ «нет»
1.	2,6	-1,1	18.	-3	2,6
2.	-2,6	0,4	19.	-8,1	1,5
3.	-1,3	1,3	20.	-5,3	8,8
4.	-2	1,5	21.	-3,4	4,8
5.	-9,5	35	22.	-3	5,1
6.	-3	0,8	23.	-3,4	3,8
7.	2,6	-4,5	24.	-9	1,8
8.	3,8	-1,1	25.	-16	2,3
9.	-5,5	1,5	26.	-3,8	3
10.	-1,8	5,1	27.	-17	3,8
11.	-12,6	0,8	28.	-5,3	2,8
12.	-4,2	1,5	29.	-2	3,4
13.	1,5	-2	30.	-2,3	3,8
14.	-4,5	1,8	31.	-4,5	1,8
15.	-12,6	0,8	32.	-5,3	2,6
16.	-12	1,5	33.	-11	4,5
17.	-6	3,8	34.	-7	2,3
			35.	-6	1,8

Интерпретация полученных результатов осуществляется в соответствии со следующими критериями:

- 1) менее –12,8 баллов – уровень алкоголизма;
- 2) от –12,8 до +12,8 баллов – уровень бытового пьянства;
- 3) более +12,8 баллов – уровень здоровья.

3.2. Тест «Склонность к зависимому поведению»

Методика, разработанная В.Д. Менделевичем, позволяет выявить психологическую склонность индивида к развитию у него алкогольной и наркотической зависимости.

Опросник состоит из 116 утверждений, из которых 41 высказывание отражает склонность личности к наркотической зависимости, 35 высказываний отражают склонность личности к алкогольной зависимости, остальные 40 высказываний нейтральны.

Инструкция

«Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений:

- 1 – совершенно не согласен (совсем не так);

- 2 – скорее не согласен (скорее не так);
- 3 – ни то, ни другое (и так, и не так);
- 4 – скорее согласен (скорее так)
- 5 – совершенно согласен (именно так)».

Текст опросника

1. Я склонен разочаровываться в людях.
2. Верить в приметы глупо.
3. Часто бывает, что я обижаюсь на родителей или друзей.
4. Нередко я опаздываю на учебу (работу) или на встречу из-за непредвиденных случайностей в пути.
5. Окружающие часто удивляют меня своим поведением.
6. Мои родители часто пытаются обращаться со мной как с маленьким ребенком.
7. Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут.
8. Мне кажется, что я чувствую происходящее вокруг более остро, чем другие.
9. Родители сами виноваты в том, что их дети начинают принимать наркотики («колоться»).
10. Для меня не существует абсолютных авторитетов.
11. В детстве был период, когда я страстно любил что-либо подсчитывать (количество окон, ступеней, номера машин).
12. Если бы родители или другие взрослые больше бы говорили с детьми о вреде наркотиков, то мало кто становился бы наркоманом.
13. Мне легче перенести скандал, чем однообразную размеренную жизнь.
14. Я верю в порчу и сглаз.
15. Прежде, чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут подстергать меня.
16. Если я чем-то увлеченно занят, то часто даже не замечая, что происходит вокруг.
17. Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: «надейся на лучшее, но готовься к худшему».
18. Меня нелегко убедить в чем бы то ни было.
19. Меня нередко обманывали (обманывают).
20. Незнание для меня очень мучительно и тягостно.
21. Меня раздражает, когда на улице, в магазине или в транспорте на меня пристально смотрят.
22. Жизнь малоинтересна, когда в ней нет опасностей.
23. Я не уважаю тех, кто отрывается от коллектива.
24. Некоторые люди одним прикосновением могут исцелить больного человека.
25. Жизнь должна быть радостной, иначе незачем жить.
26. Я хорошо ориентируюсь во времени и, не глядя на часы, могу точно сказать «который сейчас час».
27. Если я захочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений.
28. В детстве я часто отказывался оставаться один.
29. Мне нередко бывает скучно, когда нечем себя занять.
30. В жизни надо попробовать все.
31. Я легко могу заснуть в любое удобное время (и ночью, и днем).
32. После того, как я схожу в лес за грибами, у меня долго перед глазами могут сохраняться воспоминания о грибах.
33. Я люблю помечтать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком.
34. Часто думаю: «Хорошо бы стать ребенком».

35. Мне часто трудно находить правильные слова для моих чувств.
36. Для меня не сложно дать знакомому денег взаймы на покупку спиртного.
37. Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем.
38. Я люблю, когда мне гадают на картах или по руке.
39. Мне хорошо удается копировать мимику и жесты других людей.
40. Когда меня будят ночью или рано утром, то я долго не могу понять, что происходит вокруг.
41. Музыку я люблю громкую, а не тихую.
42. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.
43. Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения.
44. Меня трудно заставить врасплох.
45. Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто – обман и фокусы.
46. Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак.
47. Наркотики бывают «легкими», и они не вызывают наркомании.
48. Я иногда чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершать какие-либо поступки.
49. Мои знакомые считают меня романтиком.
50. Я верю в чудеса.
51. Даже психически здоровый человек иногда не может отвечать за свои поступки.
52. Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю.
53. Никому нельзя доверять – это правильная позиция.
54. Самое счастливое время жизни – это молодость.
55. В детстве я боялся, что мама может бросить меня, уйти из дома и не вернуться.
56. Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления.
57. Я люблю советоваться с друзьями (или взрослыми) как поступить в сложной ситуации.
58. Я бы согласился пожить пусть мало, но бурно.
59. Я бы мог на спор ввести себе в вену наркотик (героин).
60. Часто меня не оценивали по заслугам.
61. Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось.
62. В детстве я долго не мог привыкнуть к детскому саду (яслям) и не хотел туда из-за этого ходить.
63. Своим друзьям или подругам я доверяю полностью и убежден, что они меня никогда не обманут и не предадут.
64. Опасность употребления наркотиков явно преувеличена.
65. В жизни все-таки мало ярких событий.
66. Я не люблю длительные поездки в поезде или на автобусе.
67. Меня раздражает грязное стекло, потому что весь мир тогда кажется грязным и серым.
68. Когда мне скучно, я обычно ложусь поспать.
69. Часто родители (или взрослые) упрекают меня в том, что я слушаю излишне громкую музыку.
70. Очень мучительно чего-либо ждать.
71. Я мог бы после некоторых предварительных объяснений управлять маленьким (спортивным) самолетом.
72. Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника.
73. Если бы случился пожар и мне надо было бы из окна пятого этажа прыгнуть на тент, развернутый пожарниками, я бы не задумываясь сделал это.

74. Мне жалко наивных людей.
75. Меня смущает, когда люди долго и пристально смотрят мне в глаза.
76. Рисковать всем, например в казино, могут только сильные люди.
77. В том, что подросток становится наркоманом, виноваты те, кто продает наркотики.
78. Я люблю очень быструю, а не медленную езду.
79. Я доверяю предсказаниям гороскопов и следую содержащимся в них рекомендациям.
80. Меня очень интересуют лотереи.
81. Прогнозировать будущее - бесполезное дело, т.к. многое от тебя не зависит.
82. Я способен с легкостью описывать свои чувства.
83. У меня в жизни бывали случаи, когда я что-то делал, а потом не помнил, что именно.
84. Считаю, что любопытство – не порок.
85. Бывает, что меня пугают люди с громким голосом.
86. У меня было (есть) много увлечений (интересов, хобби).
87. Когда я остаюсь дома, то мне часто бывает не по себе от одиночества.
88. Я не суверен.
89. Мне говорили, что у меня не плохие способности имитировать голоса или повадки людей.
90. Есть люди, которым я верю безоговорочно.
91. Случается, что во время разговора с заикающимся я сам начинаю говорить сбивчиво и с запинками.
92. Самое тягостное в жизни – это одиночество.
93. Если я начинаю играть в какую-нибудь игру, то меня нередко нелегко оторвать от нее.
94. Бывает, что я могу сделать назло даже то, что мне самому окажется невыгодным.
95. Меня всегда притягивала и притягивает таинственность, загадочность, мистика.
96. Бывало, что я на улице соглашался на игру с «наперсточниками».
97. Я знаю многих ребят, кто употребляет или употреблял наркотики.
98. Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе.
99. В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств.
100. Я готов полностью подчиниться и даже доверить свою судьбу, но только тому, кого действительно уважаю.
101. Я люблю рисковать.
102. Среди моих знакомых есть люди, которые обладают даром убеждать.
103. Меня часто невозможно оторвать от интересного дела, игры, занятия.
104. Я мог бы прыгнуть с парашютом.
105. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
106. Меня многое в жизни удивляет.
107. Я могу переспорить кого угодно.
108. Я вошел бы вы вместе с укротителем в клетку со львами, если бы он мне сказал, что это безопасно.
109. Если меня о чём-то просят, мне трудно отказать.
110. Мне легче придумать свои собственные примеры, чем выучить наизусть примеры из учебника.
111. Мне никогда не бывает скучно.
112. Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка.
113. В детстве у меня какое-то время были тики или разнообразные повторяющиеся движения.
114. Я люблю помечтать.

115. Меня влечет все новое и необычное.

116. Со мной нередко происходят «несчастные случаи» и случаются всяческие происшествия.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка данных заключается в суммировании баллов отдельно по каждой шкале, при этом обращается внимание на характер обработки значений по прямым и обратным вопросам. Для прямых вопросов баллы подсчитываются в соответствии с тем, как они отмечены испытуемыми («5» – 5, «4» – 4, «3» – 3, «2» – 2, «1» – 1), для обратных вопросов баллы подсчитываются наоборот «5» – 1, «4» – 2, «3» – 3, «2» – 4, «1» – 5).

Шкала склонности к наркозависимости: прямые вопросы – № 1, 3, 4, 16, 19, 24, 26, 48, 50, 52, 54, 59, 76, 79, 80, 89, 91, 96, 97, 100, 107, 110, 116;

обратные вопросы – № 2, 12, 29, 30, 41, 45, 53, 61, 65, 67, 69, 72, 77, 78, 81, 86, 112, 114.

Шкала склонности к алкогольной зависимости: прямые вопросы – № 3, 5, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 24, 26, 30, 43, 48, 76, 79, 84, 91, 95, 97, 100, 107, 112, 113, 116;

обратные вопросы – № 21, 29, 38, 41, 44, 64, 65, 67, 75, 77, 81.

Интерпретация результатов осуществляется в соответствии со следующими критериями.

	Норма	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Наркозависимость	41-97	98-106	107-115	116-205
Алкогольная зависимость	35-98	99-104	105-110	111-175

3.3. Опросник трудоголизма

Трудоголизм представляет собой зависимость от трудовой активности, которая характеризуется чрезмерной значимостью для человека его работы, поглощенностью трудовыми операциями, неспособностью получать удовольствие от отдыха, уходом в работу от решения значимых проблем в иных сферах жизни. Опросник трудоголизма разработан Б. Киллинджер (Короленко, 2000).

Инструкция

«Внимательно прочитайте каждый вопрос. Если Вы отвечаете на него положительно, поставьте рядом с ним знак «+», если отрицательно – знак «-»».

Текст опросника

1. Важна ли для вас ваша работа?
2. Нравится ли вам делать вещи совершенно безукоризненно?
3. Свойственен ли вам максимализм во взглядах, видите ли вы все в черном или белом цвете без промежуточных?
4. Стремитесь ли вы к конкуренции и важна ли для вас победа в ней?
5. Важно ли для вас всегда быть правым?
6. Критичны ли вы к себе, осуждаете ли себя в случае совершения ошибки?
7. Боитесь ли вы все время поражения?
8. Беспокойны ли вы, импульсивны ли?
9. Часто ли вам становится скучно?
10. Загоняете ли вы себя до истощения?
11. Возникают ли у вас периодически состояния, во время которых вы чувствуете себя чрезвычайно усталым?
12. Появляется ли у вас чувство вины при появлении у вас дискомфорта?
13. Считаете ли вы себя необычным или отличающимся от других?
14. Читаете ли вы постоянно материалы, связанные с работой, даже во время еды или просмотра телевизора?
15. Составляете ли вы список того, что необходимо сделать, или ведете дневник?
16. Обнаруживаете ли вы, что вам становится все труднее и труднее проводить свободное время в выходные, каникулы или во время отпуска?
17. Часто ли вы чувствуете, что вам не хватает времени, и вы хотите, чтобы сутки продолжались больше 24 часов?
18. Контактируете ли вы с работой во время отдыха?
19. Относитесь ли вы к работе как к игре и выходите ли вы из себя, если играете плохо?
20. Избегаете ли вы думать о том, что вы будете делать, когда вы не будете работать?
21. Вы ответственны на работе, но безответственны в делах личного характера?
22. Стараетесь ли избежать конфликта вместо того, чтобы его разрешить?
23. Характерны ли для вас импульсивные действия и вы не обращаете внимание на то, как они повлияют на других людей?
24. Вы боитесь критики, но сами любите осуждать и критиковать?
25. Вы заметили, что у вас ухудшилась память на то, о чем вам говорили другие.
26. Становитесь ли вы «вне себя», если все идет не так, как вы запланировали?
27. Если вас прерывают во время решения вами производственных проблем в домашних условиях, вызывает ли это у вас резкое раздражение?
28. Создаете ли вы безвыходные ситуации для себя и для других?
29. Сконцентрированы ли вы на событиях будущего вместо того, чтобы радоваться настоящему?
30. Не забываете ли вы и не преуменьшаете ли вы значение семейных событий и праздников?

Обработка и интерпретация результатов

Обработка данных осуществляется путем суммирования положительных ответов. Если количество положительных ответов 21 и более, то можно говорить о наличии у человека трудоголизма.

3.4. Шкала созависимости

Созависимость представляет собой зависимость от аддикта, т.е. от человека, испытывающего какую-либо зависимость. Чаще всего созависимость развивается у членов семьи алкоголика, наркомана и т.д. и проявляется в чрезмерном фиксировании внимания на аддикте, забвении собственных интересов ради лечения сына-наркомана (мужа-алкоголика и др.), невозможностью развития здоровых отношений в семье. Предложенные методики позволяют диагностировать психологическую склонность к развитию созависимости у женщин. Данная шкала созависимости разработана Д. Фишером (Москаленко В.Д., 2002).

Инструкция

«Прочитайте приведенные утверждения и оцените их по следующей шкале:

- 1 балл – совершенно не согласна;
- 2 балла – умеренно не согласна;
- 3 балла – слегка не согласна;
- 4 балла – слегка согласна;
- 5 баллов – умеренно согласна;
- 6 баллов – полностью согласна».

Текст опросника

1. Мне трудно принимать решения.
2. Мне трудно сказать «нет».
3. Мне трудно принимать комплименты.
4. Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.
5. Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.
6. Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины.
7. Я не тревожусь слишком много.
8. Я говорю себе, что все у меня будет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что делают сейчас.
9. Похоже, что в моих взаимоотношениях я всегда все делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня.
10. Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать.
11. Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченной во взаимоотношения, которые мне часто причиняют боль.
12. Свои истинные чувства я скрываю от окружающих.
13. Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться.
14. Чтобы избежать конфликтов, я могу заходить как угодно далеко.
15. У меня часто возникает страх или чувство грядущей беды.
16. Я часто потребности других людей ставлю выше своих собственных.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов осуществляется путем суммирования баллов по каждому утверждению. Вопросы № 5 и № 7 являются обратными, поэтому при

обработке соответствующие им значения меняются на противоположные («1»-6, «2»-5, «3»-4, «4»-3, «5»-2, «6»-1).

Интерпретация результатов осуществляется в соответствии со следующими критериями:

- 1) 16 – 32 балла – норма;
- 2) 33 – 60 баллов – умеренно выраженная созависимость;
- 3) 61 – 96 баллов – сильно выраженная созависимость.

3.5. Методика определения созависимости

Также, как и предыдущая, данная методика нацелена на выявление склонности женщины к созависимости, т.е. к развитию зависимости от реально или потенциально нездорового члена семьи. Методика разработана Д. Фишером (Москаленко В.Д., 2002).

Инструкция

«При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- 1 балл – никогда со мной не бывало;
- 2 балла – редко со мной бывает;
- 3 балла – часто со мной бывает;
- 4 балла – всегда так».

Текст опросника

1. Я боюсь позволить другим узнать меня поближе.
2. Я боюсь неожиданностей.
3. Я ищу недостатки вместо преимуществ в большинстве ситуаций.
4. Я чувствую, что недостойна любви.
5. Я чувствую, что я хуже других людей.
6. У меня есть склонность к трудоголизму, перееданию, азартным играм или употреблению алкоголя и других одурманивающих веществ.
7. Я мало забочусь о себе, предпочитая заботиться о других.
8. Я не могу избавиться от переполняющих меня чувств, идущих из прошлого, таких как гнев, страх, стыд, печаль.
9. Я добиваюсь похвалы и признания, делая людям приятное, стремясь к совершенству и сверхдостижениям.
10. Я слишком серьезна, и мне трудно поиграть, подучиться.
11. У меня появились проблемы со здоровьем из-за постоянных волнений, стрессов и «самосжигания».
12. У меня сильно выражена потребность контролировать других, диктовать им свою волю.
13. Я испытываю трудности в выражении своих чувств.
14. Я не люблю себя.
15. У меня в жизни часты кризисные ситуации.
16. Мне представляется, что я стала жертвой тяжелых обстоятельств.
17. Боюсь быть отвергнутой теми, кого я люблю.
18. Я ожидаю худшего в большинстве ситуаций.
19. Когда я совершаю ошибку, я представляю себе никчемным человеком.
20. Я считаю других виноватыми во всех моих трудностях.

21. Я живу воспоминаниями.
22. Я закрыта для новых идей или новых способов делать дела.
23. Я длительное время бываю расстроенной или злюсь из-за неприятностей.
24. Я чувствую себя одинокой, даже если окружена людьми.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов осуществляется путем суммирования баллов по каждому утверждению.

Интерпретация результатов осуществляется в соответствии со следующими критериями:

- 1) 25 – 54 балла – норма;
- 2) 55 – 69 баллов – легкая созависимость;
- 3) 70 – 96 баллов – выраженная созависимость.

3.6. Методика определения межличностной зависимости (Тест профиля отношений)

Объектом межличностной зависимости выступают отношения с другими людьми.

Тест профиля отношений (Relationship Profile Test) был создан Р. Борнштейном и его коллегами в 2001 г. в США (Bornstein, 2001, 2003) и был адаптирован нами в 2005 г. Методика нацелена на диагностику таких межличностных феноменов, как чрезмерная межличностная зависимость, нормативная здоровая зависимость и деструктивное отделение.

Явление межличностной зависимости является сложным и многоплановым, в связи с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление и чрезмерную зависимость, вызывающую деструктивные личностные изменения. Чрезмерная зависимость представляет собой специфическое состояние, в основе которого лежит сильная потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации. Неотъемлемыми чертами зависимой личности выступают неуверенность в себе, несамодостаточность, чувство беспомощности, тревога по поводу возможного отвержения и одиночества и др.

В отличие от чрезмерно зависимых индивидов, люди с нормативной зависимостью демонстрируют значительную гибкость в общении, способность обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, умение устанавливать долговременные эмоциональные отношения. Здоровая зависимость связана с широким спектром поведенческих реакций, отличается адаптивностью и вариативностью. Корни здоровой зависимости – в авторитетном, последовательном и надежном стиле родительского воспитания, который формирует у ребенка чувство уверенности, безопасности, а также убеждение в том, что далеко не всегда обращение к другим за помощью является признаком слабости или собственной неуспешности.

Современные исследователи деструктивного отделения в описании данного феномена акцентируют внимание на неспособности человека развивать социальные связи, устанавливать тесные отношения привязанности. В основе деструктивного отделения лежит бессознательный страх перед близкими отношениями, которые ассоциируются с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке, а также ранний детский опыт, сформировавший у ребенка убеждение в преимуществе независимости и самодостаточности по сравнению с близостью и привязанностью.

Опросник состоит из 30 утверждений, которые распределяются по 3 шкалам: 1) деструктивная сверхзависимость (*destructive overdependence*), 2) дисфункциональное отделение (*dysfunctional detachment*), 3) здоровая зависимость (*healthy dependency*). Все утверждения опросника являются прямыми.

Инструкция

«При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- 1 балл – совсем не характерно для меня;
- 2 балла – скорее не характерно для меня;
- 3 балла – не знаю;
- 4 балла – скорее характерно для меня;
- 5 баллов – очень сильно характерно для меня».

Текст опросника

1. Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я.
2. Меня легко обидеть критикой.
3. Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться.
4. Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность.
5. Другие не понимают, насколько их слова могут меня обидеть.
6. Для меня важно, чтобы другие люди любили меня.
7. Я бы предпочел уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре.
8. Я счастлив, когда руководит кто-то другой.
9. Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться.
10. Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того чтобы понравиться другим.
11. Другие люди хотят слишком многого от меня.
12. Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться.
13. Время от времени мне необходимо отдаляться от всего окружающего.
14. Я бы хотел иметь больше времени для самого себя.
15. Я предпочитаю принимать решения самостоятельно, не опираясь на мнение других людей.
16. Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации.
17. Я иногда опасаюсь мотивов других людей.
18. Я счастлив, когда я работаю самостоятельно.
19. Для меня очень важно быть независимым и самодостаточным.

20. Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным.

21. Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения.

22. Я способен поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами с людьми, которых я хорошо знаю.

23. Я спокойно себя чувствую, когда прошу у других помощь.

24. Я не волнуюсь о том, как меня воспринимают другие люди.

25. Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество.

26. Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел бы их видеть – даже если бы я мог, я не стал бы ничего менять.

27. Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справляться с разочарованиями и препятствиями.

28. В отношениях с другими мне удобно и предлагать помощь людям, которые в ней нуждаются, и просить у других поддержку, когда я в ней нуждаюсь.

29. Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен, что наши отношения восстановятся.

30. Мне легко доверять людям.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов теста осуществляется путем суммирования баллов, данных по пунктам, относящимся к определенной шкале.

Шкала деструктивной сверхзависимости: утверждения № 1 – 10;

шкала дисфункционального отделения: утверждения № 11 – 20;

шкала здоровой зависимости: утверждения № 21 – 30.

Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с тестовыми нормами. При этом тестовые нормы по шкале деструктивной сверхзависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкалам дисфункционального отделения и здоровой зависимости нормы единые.

Тестовые нормы оценивания выраженности
деструктивной сверхзависимости, дисфункционального отделения
и здоровой зависимости

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Деструктивная сверхзависимость (мужчины)	10 – 17	18 – 30	31 – 50
Деструктивная сверхзависимость (женщины)	10 – 22	23 – 34	35 – 50
Дисфункциональное отделение	10 – 27	28 – 37	38 – 50
Здоровая зависимость	10 – 29	30 – 39	40 – 50

3.7. Опросник межличностной зависимости

Опросник межличностной зависимости (*Interpersonal Dependency Inventory*) был создан Р. Гиршфильдом совместно с коллегами в 1977 г. (Hirschfeld, 1977). На протяжении нескольких десятилетий американскими учеными проводилась стандартизация опросника. Многочисленные исследования подтвердили высокую валидность и надежность шкал методики, в настоящее время она широко используется в зарубежной психологии для диагностики межличностной зависимости. Однако в отечественной психологии пока не создано специальной методики, нацеленной на диагностику зависимости в межличностных отношениях, равно как и отсутствуют адаптированные к нашей действительности методики зарубежных авторов. В связи с этим нами была предпринята попытка адаптации Опросника межличностной зависимости Р. Гиршфильда.

Опросник межличностной зависимости может быть использован как в индивидуальной, так и в групповой форме диагностики. Выполнение опросника не требует ограничения во времени. В групповой форме он занимает, как правило, 15-20 минут.

Опросник состоит из 48 утверждений, которые распределяются по 3 шкалам: 1) эмоциональная опора на других (ЭО) (*Emotional Reliance on Others*, 18 вопросов),

2) неуверенность в себе (Н) (*Lack of Self-Confidence*, 16 вопросов),

3) стремление к автономии (А) (*Assertion of Autonomy*, 14 вопросов).

Итоговое значение зависимости (З) подсчитывается путем суммирования полученных баллов по первым двум шкалам и вычитания из данной суммы баллов, полученных по третьей шкале:

$$З = ЭО + Н - А$$

Инструкция

«При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- 1 балл – не характерно для меня;
- 2 балла – немного характерно для меня;
- 3 балла – вполне характерно для меня;
- 4 балла – очень сильно характерно для меня».

Текст опросника

1. Я предпочитаю находиться в одиночестве.
2. Когда я должен принять решение, я всегда спрашиваю совета.
3. Я выполняю свою работу на высшем уровне, когда я знаю, что она будет высоко оценена.
4. Я не могу выносить суеты вокруг меня, когда я болен (огорчен).
5. Я бы скорее был ведомым, чем лидером.
6. Я верю, что люди могли бы сделать гораздо больше для меня, если бы они хотели.
7. Ребенком для меня было очень важно доставлять удовольствие родителям.
8. Я не нуждаюсь в том, чтобы другие улучшали мое самочувствие.
9. Неодобрение со стороны того, о ком я забочусь, очень болезненно для меня.

10. Я чувствую себя уверенным в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми я, вероятно, встречу жизни.
11. Единственный человек, которому я хочу доставить удовольствие, – это я.
12. Мысль о потере близкого друга ужасает меня.
13. Я быстро соглашаюсь с мнением, которое ожидается другими.
14. Я полагаюсь только на себя.
15. Я был бы полностью потерян, если бы я не имел кого-то особенного.
16. Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я совершил.
17. Мне тяжело просить кого-нибудь о помощи.
18. Я ненавижу, когда люди проявляют ко мне симпатию.
19. Я легко обескураживаюсь, когда я не получаю того, чего я нуждаюсь от окружающих.
20. В споре я легко уступаю.
21. Мне не надо многого от других.
22. У меня должен быть один человек, который жил бы специально для меня.
23. Когда я иду на вечеринку, я ожидаю, что понравлюсь другим людям.
24. Я чувствую себя лучше, когда я знаю кого-либо еще в команде.
25. Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня одного.
26. Я никогда не бываю более счастлив, чем когда люди говорят, что я хорошо выполнил свою работу.
27. Мне тяжело составить мнение о телевизионном шоу или кинофильме, до тех пор пока я не узнаю мнение об этом других людей.
28. Я склонен игнорировать чувства других людей, чтобы совершить что-нибудь важное для меня.
29. Мне нужен один человек, который ставит меня выше других.
30. В социальных ситуациях я склонен быть очень самоуверенным.
31. Я ни в ком не нуждаюсь.
32. Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно.
33. Я склонен воображать худшее, если любимый человек не прибыл, как ожидалось.
34. Даже когда что-то неладно, я могу добиться успеха без помощи друзей.
35. Я склонен ожидать слишком многого от других.
36. Я не люблю покупать одежду самостоятельно.
37. Я склонен к одиночеству.
38. Я чувствую, что я действительно никогда не получу всего, чего я хотел бы получить от других.
39. Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно.
40. Даже если большинство людей отвернется от меня, я бы выдержал, если кто-то, кого я люблю, оставался со мной.
41. Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочарованиями.
42. На меня не влияет, что люди думают обо мне.
43. Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня.
44. Я очень уверен в своих суждениях.
45. У меня возникает ужасный страх, что я потеряю любовь и поддержку людей, в которых я очень нуждаюсь.
46. У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру.
47. Я бы чувствовал себя несчастным, если бы меня покинул кто-то, кого я люблю.
48. Меня не волнует, что другие думают обо мне.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов теста осуществляется путем суммирования баллов, данных по пунктам, относящимся к каждой шкале, с учетом наличия

прямых и обратных утверждений. Вопросы № 10, 23, 44 являются обратными, поэтому при обработке соответствующие им значения меняются на противоположные («1» – 4, «2» – 3, «3» – 2, «4» – 1).

Шкала	Задания, относящиеся к шкале
Эмоциональная опора на других	3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47
Неуверенность в себе	2, 5, <u>10</u> , 13, 17, 20, <u>23</u> , 24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, <u>44</u> , 46
Стремление к автономии	1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48

Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с приведенными ниже нормами. При этом тестовые нормы по шкалам эмоциональной опоры на других, автономии и зависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкале неуверенности в себе нормы единые.

Тестовые нормы оценивания выраженности
эмоциональной опоры на других, неуверенности в себе, стремления к
автономии, зависимости (*мужчины*)

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	18 – 31	32 – 48	49 – 72
Неуверенность в себе	16 – 24	25 – 37	38 – 64
Стремление к автономии	14 – 26	27 – 37	38 – 56
Зависимость	20 – 24	25 – 52	53 – 80

Тестовые нормы оценивания выраженности
эмоциональной опоры на других, неуверенности в себе, стремления к
автономии, зависимости (*женщины*)

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	18 – 37	38 – 54	55 – 72
Неуверенность в себе	16 – 24	25 – 37	38 – 64
Стремление к автономии	14 – 22	23 – 33	34 – 56
Зависимость	20 – 35	36 – 62	63 – 80

4. СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Диагностика суицидального поведения имеет особую значимость с точки зрения возможностей психологической профилактики совершения попыток самоубийства. Особую значимость имеют методики, позволяющие определить психологическую склонность человека к совершению самоубийства, степень суицидального риска. Однако данная область девиантного поведения крайне сложна с точки зрения возможностей психодиагностического изучения, во многом в силу своей содержательной специфики (человечество, в том числе и представители науки, как будто вытесняет все то, что связано со смертью, и походит к изучению данной тематики крайне медленно и осторожно), а с другой стороны, сложность для научного изучения представляет тот факт, что во многом мотивы и причины суицидального поведения «перегружены» эмоциональными переживаниями и лежат на бессознательном уровне. Вследствие этого в настоящее время для изучения суицидального поведения редко используются объективные тесты-опросники, более распространенными являются проективные методики, психомоторные тесты и разнообразные карты наблюдений, карты факторов риска совершения суицида. Одна из таких методик представлена ниже.

4.1. Карта риска совершения суицида

Данная методика используется в ходе психокоррекционной и психотерапевтической работы с подростками. Заполнение предложенной карты позволяет определить степень выраженности факторов совершения суицида у подростка и тем самым выявить степень риска суицидального поведения (Шнейдер, 2005).

Карта риска суицида

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<i>I. Биографические данные</i>			
1. Ранее имела место попытка суицида	-0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	-0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	-0,5	+1	+2
4. Недостаток «тепла» в семье	-0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	-0,5	+0,5	+1
<i>II. Актуальная конфликтная ситуация</i>			
<i>а) вид конфликта:</i>			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	-0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	-0,5	+0,5	+1

3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	-0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	-0,5	+0,5	+1
б) поведение в конфликтной ситуации:			
5. Высказывания с угрозой суицида	-0,5	+2	+3
в) характер конфликтной ситуации:			
6. Подобные конфликты имели место раньше	-0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	-0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	-0,5	+0,5	+1
г) эмоциональная окраска конфликтной ситуации:			
9. Чувство обиды, жалости к себе	-0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатии	-0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	-0,5	+1,5	+2
III. Характеристики личности			
а) волевая сфера личности			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	-1	+0,5	+1
2. Решительность	-0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	-0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	-1	+0,5	+1
б) эмоциональная сфера личности			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	-0,5	+1,5	+2
6. Доверчивость	-0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	-0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	-0,5	+2	+3
9. Импульсивность	-0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов	-0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	-0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	-0,5	+0,5	+1,5

Обработка и интерпретация результатов

Для определения степени риска суицидального поведения определяется алгебраическая сумма баллов, соответствующих выбранным вариантам ответов, и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

Менее 9 баллов – риск суицида незначителен;

9 – 15,5 баллов – риск суицида присутствует;

более 15,5 баллов – риск суицида значителен.

При получении количества баллов, превышающих последнее критическое значение, следует немедленно предпринять попытку предоставления подростку квалифицированной психотерапевтической помощи.

5. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕВИАЦИИ

Профессиональные девиации становятся все более распространенными в последнее время и потому требуют самого пристального внимания со стороны психологов. Одним из наиболее серьезных профессиональных нарушений является профессиональное выгорание.

5.1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

По мнению автора методики (В. В. Бойко), эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия (Головей, 2001).

Эмоциональное выгорание представляет собой 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 и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Под термином «партнер» понимается субъект профессиональной деятельности.

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Фаза стресса	№	СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	«Загнанность в клетку»

	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Инструкция

«Прочитайте внимательно утверждения и, в случае согласия, отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Нет»».

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 партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, 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 мне 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 удастся 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 я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
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. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на 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 приятных и неприятных.
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 психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее 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 которыми 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 оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
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 меня 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) в 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 профессионала - обзлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов

1. Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

НАПРЯЖЕНИЕ

Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенность собой													
2-	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5
Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3

РЕЗИСТЕНЦИЯ

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41+	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономии эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8+	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

ИСТОЩЕНИЕ

Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33+	5	45-	5	57+	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10+	2	22+	3	34-	2	46+	3	58+	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
11+	5	23+	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83+	10
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». Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 баллов и меньше – несложившийся симптом;

10-15 баллов – складывающийся симптом;

16 и более – сложившийся симптом;

симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или всем синдрому «эмоционального выгорания».

В каждой стадии возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как 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, несколько каждая 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.

При интерпретации результатов можно рассмотреть 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;
- 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.

6. ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Указанные выше поведенческие отклонения тесно связаны с нарушениями характера, эмоциональной сферы и невротическими состояниями личности. Выраженные акцентуации характера обуславливают развитие девиантного поведения в определенном направлении, выступают предрасполагающими факторами развития наркомании, алкоголизма, деструктивного поведения и т.д. В связи с этим ранняя психодиагностика характерологических особенностей имеет особое значение с точки зрения обеспечения квалифицированной профилактики поведенческих девиаций.

6.1. Характерологический опросник К. Леонгарда

Этот тест предназначен для выявления акцентуаций характера, проявляющихся в подростковом возрасте (Шнейдер, 2005). Напомним, что акцентуации – это крайний вариант нормы, при котором отдельная черта характера чрезмерно усилена, отчего и возникает избирательная уязвимость индивида в отношении определенных психогенных воздействий (Личко, 1983).

Опросник включает в себя 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера. Возможно применение опросника как индивидуально, так и в группе. Наиболее удачный вариант применения опросника в группе, но при этом каждый испытуемый должен иметь перед собой текст опросника и лист для ответов.

Инструкция

«Прочитайте внимательно предложенные ниже утверждения. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» (да), если нет – знак «-» (нет). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет».

Текст опросника

1. У Вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и т.п.?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. В детстве Вы были так же смелы, как и Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли Вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-то?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то обидел?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли Вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь, в зрелом возрасте)?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних факторов?
19. Любят ли Вас Ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У Вас часто несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли Вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли Вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, или Вы сразу же стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у Вас бывают колебания настроения?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли Вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть абсолютно, беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение безграничного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как вы думаете, получился бы из Вас ведущий в юмористическом спектакле?

34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятных ощущений?
36. Вы любите работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли Вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступили несправедливо?
38. В темный подвал Вам трудно, страшно спускаться?
39. Предпочитаете ли Вы работу такой, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли Вы?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли Вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта, обиды Вы были до того расстроены, что идти на работу казалось невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?
46. Предприняли бы Вы первые шаги к примирению, если Вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли Вас иногда неясная мысль, что с Вами и Вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в Ваших мыслях?
59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли Вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была всегда на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что будучи перед сном в хорошем настроении, Вы на следующий день встаете в подавленном, длящемся несколько часов?
63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у Вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливым даже с тем, кого Вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?

70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В Вашей молодости Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?
74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?
75. Часто ли Вас тянет путешествовать?
76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?
77. Легко ли Вам поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли Вы переживаете обиду?
79. Долго ли Вы переживаете горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницу в Вашей тетради, если случайно оставили в ней кляксу?
81. Относитесь ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна?
84. В веселой компании Вы обычно веселы?
85. Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь?
87. В беседе Вы скудны на слова?
88. Если бы Вам необходимо играть на сцене. Вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов заключается в суммировании количества ответов, совпадающих с ключом. Далее для стандартизации результатов значение каждой шкалы умножается на определенный коэффициент, указанный в ключе к методике.

КЛЮЧ

1. Г-1 Гипертимые х3 (умножить значение на 3) «+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77, «-»: нет
2. Г-2 Возбудимые х2 «+»: 2,15,24,34,37,56,68,78,81, «-»: 12,46, 59
3. Г-3 Эмотивные х3 «+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79, «-»: 25
4. Г-4 Педантичные х2 «+»: 4,14,17,26,39,48,58,61,70,80,83, «-»: 36
5. Г-5 Тревожные х3 «+»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82, «-»: 5
6. Г-6 Циклотимные х3 «+»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84, «-»: нет
7. Г-7 Демонстративные х2 «+»: 7, 19, 22, 29,41,44, 63, 66, 73, 85, 88, «-»:
- 51
8. Г-8 Неуравновешенные х3 «+»: 8,20,30,42,52,64,74,86, «-»: нет
9. Г-9 Дистимные х3 «+»: 9, 21, 43, 75, 87, «-»: 31, 53, 65
10. Г-10 Экзальтированные х6 «+»: 10, 32, 54, 76, «-»: нет

Характеристика акцентуаций

1. Гипертимический тип. Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.
2. Возбудимый тип. Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями.
3. Эмотивный тип. Это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека.
4. Педантичный тип. Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий.
5. Тревожный тип. Основная черта – склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.
6. Циклотимический тип. Людям с высокими оценками по этой шкале соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.
7. Демонстративный тип. Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к вытеснению, демонстративности поведения.
8. Застывающий тип. Основная черта этого типа – чрезмерная стойкость аффекта со склонностью к формированию сверхценных идей.
9. Дистимический тип. Этот тип является противоположным предыдущему, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.
10. Аффективно-экзальтированный тип. Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.

6.2. Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э. Г. Эйдемиллера

Как и предыдущая, данная методика нацелена на определения акцентуаций характера подростков.

Инструкция

«Вам необходимо ознакомиться с содержанием всех предложенных характеристик и выбрать одну или несколько карточек, на которых, по вашему мнению, наиболее полно и похоже описан ваш характер. Если вы выберете несколько карточек сразу, то разложите их в порядке важности».

Стимульный материал

Для проведения исследования потребуется 13 карточек с описанием характерологических типов.

КАРТОЧКА «А»

Я – прирожденный пессимист, настроение у меня всегда понижено. Мир я воспринимаю как бы сквозь черные очки: жизнь мне часто кажется бессмысленной, во всем вижу лишь мрачные стороны. Никак не могу

отделаться от ощущения, что вот-вот должно случиться что-то плохое. Мне кажется, что я в чем-то виноват и потому окружающие ко мне плохо относятся, смотрят свысока. Я мрачен, угрюм, всем недоволен. Все делаю медленно, неторопливо. Мои друзья говорят, что лицо у меня печальное, что от меня веет уныние. Я не способен к волевому усилию, от трудностей впадаю в отчаяние. Особенно плохо себя чувствую по утрам, просыпаюсь с ощущением разбитости, усталости. Часто у меня бывают запоры. Жизнь моя – нелепая и мучительная пытка, иногда приходят мысли о ее никчемности, бесцельности.

КАРТОЧКА «Б»

У меня всегда хорошее настроение. Обо мне можно смело сказать, что характер у меня приветливый и открытый. Думаю, что я добр, во всяком случае, охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я – не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку много раздаю обещаний, то, естественно, далеко не все могу сдерживать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю все сделать вовремя. Замечал, что окружающие охотно слушают меня, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания. Мне ничего не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворением в жизнь. Люблю девушек, они мне признавались, что я галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил бы выше себя. Не люблю, когда мне противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня была репутация шалуна, учителя считали меня заводилой во всех шалостях, пожалуй, не без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорил, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду, легко даю их в долг, так же легко сам залезаю в долги.

КАРТОЧКА «В»

Пожалуй, главное в моем характере – беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю, у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы. Если же случаются со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако совершенно непонятным для меня образом настроение портится, подчас на продолжительное время – на недели, даже месяцы. Мне становится все безразлично, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случиться. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо

всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью.

КАРТОЧКА «Г»

По характеру я человек веселый, открытый, добродушный, однако, малейшая неприятность (перемена погоды, грубое слово, неприязненный взгляд и т.п.) омрачает меня, приводит в глубокое уныние, но ненадолго. Какая-нибудь интересная новость, теплое участие помогают мне обрести прежнее расположение духа. В течение дня настроение у меня может неоднократно меняться от самых разнообразных причин. Даже самому себе не ясно бывает, почему вдруг стало так тоскливо, хотя до этого чувствовал себя хорошо, был весел. Очень внушаем и робок, такой уж у меня характер – немного детский, слишком нежный. Моим чувствам как-то не особенно верят, считают их слишком поверхностными, хотя это, конечно, не так. Различные, даже мелкие неприятности переношу тяжело.

КАРТОЧКА «Д»

Я часто чувствую себя вялым, уставшим. Настроение у меня, как правило, угнетенное. Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими могу командовать сам. Мне очень трудно сосредоточиться, выполнять работу, связанную с длительным усилием и напряжением, в таких случаях появляется чувство усталости, сонливости. Меня очень беспокоит собственное здоровье. У меня часто появляются опасения, что болен какой-то болезнью. Иногда меня беспокоят колющие боли в сердце, иногда головная боль. Аппетит у меня плохой. Сплю плохо, долго не могу заснуть, иногда даже хочется принять снотворное, часто вижу кошмарные сны. Сон зачастую не приносит освежения. С утра вялый и сонливый, но к вечеру состояние улучшается – расхожусь. Подчас мне трудно сдержаться, по малейшему поводу раздражаюсь, кричу, даже плачу. С трудом привыкаю к новому коллективу. Аккуратным меня не назовешь, часто меня упрекают за то, что вещи мои лежат в беспорядке.

КАРТОЧКА «Е»

Пожалуй, будет правильным сказать про меня, что я – человек робкий, застенчивый, впечатлительный, малодушный. Я очень страдаю, если со мной обращаются грубо, – не могу дать отпор, постоять за себя. Людское общество меня утомляет, предпочитаю одиночество. Боюсь темноты, вздрагиваю от малейшего шороха. Не переношу вида крови, меня тошнит при виде нечистот. Не выношу горячих споров, стараюсь избегать скандалов, конфликтов: уж лучше я уступлю. Меня не покидает ощущение собственной неполноценности. Нередко мне кажется, что окружающие меня осуждают. Настроение у меня, как правило, пониженное. Меня очень мучает ощущение того, что я не такой, как все, крайне не уверен в себе, с завистью смотрю на людей сильных, решительных, уверенных в себе. При появлении в большом обществе робею, чувствую себя неловко, краснею, начинаю заикаться. Сон у меня беспокойный, тревожный, полный кошмарных сновидений.

КАРТОЧКА «Ж»

Основные черты моего характера – крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям. Самое тяжелое для меня – принять решение. Решившись на что-нибудь, начав уже действовать, я постоянно сомневаюсь: так ли поступаю, то ли я делаю, что хочу; и эти вечные сомнения делают эту работу медленной и мучительной. Люблю, когда меня утешают, не умею обходиться без дружеской поддержки. Боюсь за свое здоровье, беспокоюсь о судьбе своих близких. Постоянные тревоги, опасения, беспокойство – таково содержание моей жизни. Долго не могу решиться, но если на что-нибудь решился, то не успокоюсь сам и не дам покоя окружающим, пока намеченное мной не будет сделано. Я педант, формалист. Всякое отступление от раз и навсегда заведенного порядка тревожит и сердит меня. Очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание. Из-за своей стеснительности я часто боюсь сделать то, что хотел бы. Если, например, мне сделали что-то хорошее, я не решаюсь поблагодарить; если мне делают неподходящее предложение, я не решаюсь отклонить его. Не люблю заниматься физическим трудом, считаю, что неловок, неуклюж. Не приспособлен к борьбе за существование. Склонен к самоанализу, самокопанию. Люблю рассуждать и обсуждать «общие проблемы», которые не имеют ко мне прямого отношения.

КАРТОЧКА «З»

По характеру я замкнутый, круг моих знакомых мал. В компаниях не могу найти себе места. В обществе людей чувствую себя одиноким. Хотя я замкнут, но иногда, неизвестно почему, могу поделиться своими переживаниями, раскрыться даже случайно понравившемуся мне человеку. Мне бывает трудно понять близких, их горе или радости, а им, в свою очередь, еще труднее понять меня. От знакомых приходилось слышать, что от меня веет холодом, что общаться со мной трудно. Подчас некоторые мои поступки выглядят странными, вызывают удивление окружающих. У меня есть на все свое мнение, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю. Люблю настоять на своем, не терплю чужих советов, поступаю по-своему. Меня нередко считают несправедливым, говорят, что я «не знаю середины». Мой внутренний мир, переживания, идеи непонятны окружающим. Я часто вызываю недоумение и улыбки у людей, но это не трогает меня. Использую свою систему образов, слова, которые другими людьми почти не применяются.

КАРТОЧКА «И»

Я – человек идеи, всю жизнь борюсь то за претворение своего изобретения, то за внедрение какой-либо реформы. Наблюдение за людьми, с которыми мне приходилось сталкиваться, позволяет мне считать себя выше их. Круг моих знакомых состоит из людей, которые разделяют мои взгляды. Я не прощаю людям ни равнодушия к себе, ни несогласия со мной. Живу по принципу: «Кто не со мной, тот против меня». У меня нет причин быть недовольным собой; чувствую себя хорошо, всегда бодр, активен. Если я ставлю перед собой какую-нибудь цель, то всегда добиваюсь ее, если замечаю

недостатки, то использую все свои силы, чтобы исправить их в соответствии со своими принципами. Пользуюсь любым способом, чтобы добиться своего: пишу в газеты, выступаю на собраниях. Мои знакомые говорят, что я подчас приношу им страдания, но это неправда: на самом деле во всех своих неудачах виноваты они сами.

Считаю, что людям особенно нельзя доверять, у меня много завистников, недоброжелателей. Из-за их козней мне трудно осуществлять свои идеи, но, несмотря на это, ничто не может меня остановить – ни просьбы, ни угрозы. Жизнь убеждает меня в том, что я всегда оказываюсь прав, и ради этого стоит вести борьбу.

КАРТОЧКА «К»

Для меня нет других интересов, кроме интересов работы и моих собственных. Меня считают вспыльчивым, хотя я долго сдерживаюсь, но когда уж вспыхну, то впадаю в неудержимую ярость. Обидчив, нанесенную обиду помню долго, не упускаю случая рассчитаться за нее. Давно убедился, что если не придираешься, то никто не будет работать. Вокруг такой беспорядок, такая небрежность во всем, распушенность, что я вынужден добиваться установления порядка. Поэтому я строго спрашиваю с других. Требую скрупулезного соблюдения установленного порядка, не прощаю ни одного плохого проступка. Поскольку мне присущи аккуратность и пунктуальность в исполнении работы, то и от других я требую того же. Считаю своим долгом давать советы, не терплю к себе начальственного отношения. Если говорю, объясняю что-либо, то делаю это обстоятельно, медленно, чтобы как можно убедительнее высказаться: терпеть не могу, когда меня прерывают, не дают договорить, торопят. Порой у меня бывает беспричинно тоскливое настроение, и тогда я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. На работе меня хвалят и ставят в пример за тщательность и аккуратность. Гибкость в общении с людьми мне не свойственна, привык идти напролом, говорить то, что думаю, хотя сознаю, что из-за этого могут быть неприятности.

КАРТОЧКА «Л»

Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Предпочитаю быть в центре внимания, когда с меня берут пример, подражают. Люблю вызывать удивление и восхищение у других. Уж лучше пусть Ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Считаю, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты, я достигаю такого положения, что мне все завидуют и мною восхищаются. Я сразу чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого приятеля, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. В любви мне наибольшее удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие.

КАРТОЧКА «М»

Я человек компанейский, очень скучаю, когда остаюсь один. По обыкновению беру пример со своих более сильных по характеру друзей. Не всегда заканчиваю начатое дело, особенно если меня никто не проверяет и не помогает. Очень люблю всякие развлечения, выпивку в компании друзей. Всегда хочу повеселиться. Вообще мне нравится все то, что запрещено. Мои домашние упрекают меня в том, что я ленив, неаккуратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают. Протрезвев, раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но в то же время, подумав, понимаю, что вина моя не так уж велика. Если бы не ряд некоторых обстоятельств, то было бы все иначе. Хотел бы иметь верного друга, который бы меня защищал от бед, иначе я могу пропасть. О будущем своем я думаю мало, особенно в моменты, когда мне весело и хорошо.

КАРТОЧКА «Н»

Я считаю, что надо жить так, как живут все, не отрываться от коллектива, не отставать от окружающих, но и не забегать вперед. Не люблю оригинальничать. Люблю, чтобы у меня все было, как у людей: хорошая, в меру модная одежда – не такая, чтобы все оборачивались на улице; дома – хорошая обстановка и все необходимое. Стараюсь жить так, чтобы обо мне никто не мог сказать ничего плохого: ни товарищи, ни соседи, ни близкие. Развлекаться люблю как все: если выпить, то в меру и не часто, посидеть в кругу приятелей, посмотреть телевизор. Каких-нибудь особенных развлечений не ищу. Не люблю тех, кто слишком оригинальничает, модничает, ломает устоявшийся порядок, гонится за новизной. Считаю, что мнение большинства всегда правильно и противопоставлять себя большинству плохо и вредно.

Обработка и интерпретация результатов

Интерпретация результатов методики производится в соответствии с теми типами характера, которые заняли два первых места. Словесные портреты характерологических типов зашифрованы буквенными обозначениями:

- А – меланхолический
- Б – гипертимный
- В – циклоидный
- Г – эмоционально-лабильный
- Д – неврастенический
- Е – сензитивный
- Ж – психастенический
- З – шизоидный
- И – паранойяльный
- К – эпилептоидный
- Л – истерический
- М – неустойчивый
- Н – конформный

Результаты аутоидентификации необходимо сопоставлять с данными наблюдения, беседы, обобщения независимых характеристик и другими методами научного психологического исследования.

7. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Многие виды девиантного поведения, указанные выше, тесно связаны с нарушениями эмоциональной сферы. Под влиянием депрессии, аффекта, гнева и др. совершаются многие агрессивные, суицидальные, фанатичные действия и поступки. В связи с этим эмоциональные отклонения занимают особое место среди других видов девиантного поведения и заслуживают отдельного изучения.

7.1. Шкала депрессии

Опросник разработан В. Зунга и адаптирован Т.И. Балашовой для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики (Головей, 2001). Полное тестирование с обработкой занимает 20-30 минут.

Инструкция

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и оцените их по предложенной ниже шкале в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

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

Текст опросника

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

15. Я более раздражителен, чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я чувствую, что полезен и необходим.
18. Я живу достаточно полной жизнью.
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

Обработка и интерпретация результатов

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле

$$УД = \sum_{пр} + \sum_{обр}$$

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

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

При обработке обратных вопросов соответствующие им значения меняются на противоположные («1» – 4, «2» – 3, «3» – 2, «4» – 1).

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

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

Если УД более 50 и менее 59 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.

Показатель УД от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия.

Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.

7.2. Методика «Тревожность и Депрессия»

Методика нацелена на выявление состояний тревожности и депрессии, обусловленные неуравновешенностью нервных процессов.

Инструкция

«Просим Вас ответить на серию вопросов, которые помогут нам выяснить ваше самочувствие. Отвечайте, пожалуйста, искренне.

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».

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 тестируемыми баллы принимают определенные числовые значения, которые указаны в таблицах.

В соответствии со значениями, указанными 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	-1,38	-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	1,04	1,03	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	-1,92	-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.

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.

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	- ,26	-1	0	0,83
6	1,38	- ,62	-0,22	0,32	0,75
7	-1,3	- ,5	-0,15	0,8	1,22
12	-1,34	- ,34	-0,5	0,3	0,72
15	-1,2	- ,23	-0,36	0,56	0,2
16	-1,08	- ,08	-1,18	0	0,46
18	-1,2	- ,26	-0,37	0,21	0,42
20	-1,08	0,54	-од	0,25	0,32

7.3. Методика «Прогноз»

При профилактики и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическая устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых как внешними, так и внутренними факторами.

Методика «Прогноз» разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии и предназначена для определения уровня НПУ, риска дезадаптации в стрессе (Головей, 2001). Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Инструкция

«Прочтите суждения и, в случае согласия, отвечайте «Да», а в случае несогласия - «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 ссорюсь с членами моей семьи редко.
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 бывают у меня 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 оставляю 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

Обработка заключается в суммировании количества ответов, совпадающих с ключом:

«да» – вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 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;

«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:

«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.

Полученный балл необходимо соотнести с условной шкалой НПУ: она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость (см. таблицу).

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	

8. НЕВРОТИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ

Невротические отклонения составляют особую группу девиантного поведения. Наличие невротических состояний обуславливает развитие многообразных форм поведенческих нарушений. В связи с этим психодиагностика невротических состояний занимает особое место в изучении девиантного поведения.

8.1. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний

Методика, разработанная К.К. Яхиным и В.Д. Менделевичем, нацелена на выявление и оценку невротических состояний (Менделевич, 2001).

Инструкция

«Прочитайте вопросы и оцените свое текущее состояние по пятибалльной шкале:

- 5 баллов – никогда,
- 4 балла – редко,
- 3 балла – иногда,
- 2 балла – часто,
- 1 балл – постоянно (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 бывает трудно 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 к Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?
18. Замечаете ли Вы, что стали безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
19. Проверяете ли Вы многократно выполненные действия: выключен ли газ, вода, 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 и поклонитесь?
30. При резком изменении погоды у Вас ухудшается самочувствие?
31. Вы замечали, что 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 комок в горле при волнении?
35. Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не тремится Вас понять и посочувствовать, и Вы ощущаете себя одиноким?
36. Испытываете ли Вы затруднения при глотании пищи, особенно если Вы волнуетесь?
37. Вы обращали внимание не то, что руки и ноги у Вас находятся в беспокойном движении?
38. Беспокоит ли Вас, что вы не можете освободиться от постоянно возвращающихся навязчивых мыслей (мелодия, стихотворение, сомнение)?
39. Вы легко потеете при волнении?
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 ли 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 Вашаи подруги (друзья) или близкие брлее 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 и 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

Обработка результатов опроса заключается в суммировании приведенных в таблице диагностических коэффициентов, соответствующих каждому ответу (с учетом положительного и отрицательного знака).

Таблица диагностических коэффициентов

Шкала тревоги

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балл	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	

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	0,4
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

Интерпретация полученных результатов осуществляется в соответствии со следующими критериями:

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

8.2. Опросник невротических расстройств

Опросник невротических расстройств (ОНР) содержит 300 утверждений. Эти утверждения образуют 30 шкал (15 клинических шкал, 7 личностных шкал, 6 специальных шкал и 2 контрольные шкалы). Клинические шкалы отражают жалобы больного 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 исследования.

Ниже приводятся номера и названия шкал «Опросника невротических расстройств» (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. «Нарушения общей чувствительности»
6. «Нарушения моторики»
7. «Психическая истощаемость»
8. «Нарушения сна»
9. «Повышенная возбудимость»
10. «Переживание своей малоценности»
11. «Пониженная работоспособность»
12. «Навязчивые мысли и действия»
13. «Немотивированный страх»
14. «Фобические расстройства»
15. «Нарушения социальных контактов»

Личностные шкалы

16. «Неуверенность в себе»

17. «Познавательная и социальная пассивность»
18. «Невротический «сверхконтроль» поведения»
19. «Аффективная неустойчивость»
20. «Интровертированная направленность личности»
21. «Ипохондричность»
22. «Социальная неадаптивность»

Специальные шкалы

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

Контрольные шкалы:

29. «Симуляция»
30. «Диссимуляция».

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 непродуктивным, 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 недуга 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 «комочек нервов».
165. Иногда я подолгу нахожусь как бы в сумеречном состоянии.
166. Так плохо, как сейчас, я себя еще никогда не чувствовал.
167. У меня такое чувство, словно у меня похитили все мои идеи.
168. Я боязливый человек.
169. Мне кажется, что меня никто хорошо не понимает.
170. На мои мысли пытаются влиять.
171. Я боюсь темноты.
172. Я ненавижу самого себя.
173. Мои мысли постоянно возвращаются, как будто они «ходят по кругу».
174. Я боюсь определенных животных (например, мышей, собак, пауков).
175. Я истязую себя самообвинениями.
176. Когда я разговариваю с кем-то, то всегда боюсь, что мне не о чем будет 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.

Обработка и интерпретация результатов

При анализе данных исследования 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 таблице 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.

Контрольные шкалы позволяют выявить склонность испытуемого в момент исследования к симулятивным или диссимулятивным ответам. 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

Номер 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 утверждения	
		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	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

Номер 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

Номер шкалы	Название шкалы	Номера утверждений
29.	Симуляция	23, 56, 116, 130, 177, 246
30.	Диссимуляция	6, 36, 40, 187, 255, 268, 280, 285, 295

Полученные шкальные оценки по клиническим и личностным шкалам анализируются в соответствии с приведенными ниже нормами.

Средние величины (М) и стандартные отклонения (s) «сырых» шкальных оценок (R) для группы здоровых испытуемых

Клинические шкалы

Номер шкалы	Название шкалы	М	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

Номер шкалы	Название шкалы	М	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

При анализе результатов тестирования по специальным шкалам «сырая» шкальная оценка R сопоставляется 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

Модификация анализа данных опросника 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 (Т). Это преобразование производится по формуле:

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

Т – стандартизованная шкальная оценка-

Р – «сырая» шкальная оценка;

М – средняя величина «сырой» шкальной оценки в нормативной группе здоровых испытуемых;

s – стандартное отклонение.

В стандартизованной системе оценок средняя величина Т-оценки для любой шкалы опросника в нормативной группе равна 50 при стандартном отклонении, равном 10.

Шкальные оценки (R и Т) 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. 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 неврозоподобных 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.

Шкала «Неуверенность в себе»

Высокое значение оценок: 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.

Низкое значение оценок: уверенность в себе, самостоятельность, независимость, стеничность.

Шкала «Познавательная и социальная пассивность»

Высокое значение оценок: 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.

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

Шкала «Невротический сверхконтроль поведения»

Высокое значение оценок: неуверенность в сочетании с повышенной интроспективностью, сознательным контролем поведения, утрированной склонностью к обдумыванию, планированию, рационализации; инертность и «застываемость» переживаний; в поведении и социальных контактах —

«зажатость», отсутствие раскованности, спонтанности, естественности и непринужденности.

Низкое значение оценок: спонтанность эмоциональных реакций и поведения в целом, свободная самореализация, динамичность принимаемых решений, оценок, поступков, отсутствие интроспективности и склонности к рефлексии, уверенность в себе.

Шкала «Аффективная неустойчивость»

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

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

Шкала «Интровертированная направленность личности»

Высокое значение оценок: социальная дистанцированность, потребность в одиночестве, дискомфорт в ситуациях широкого социального взаимодействия, индивидуальный рисунок поведения и способов деятельности.

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

Шкала «Ипохондричность»

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

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

Шкала «Социальная неадаптивность»

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

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

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.

8.3. Методика экспресс-диагностики невроза

Методика К. Хека и Х. Хесса нацелена на выявление невротического состояния личности. Достоинство ее заключается в том, что она позволяет быстро получить информацию о возможном наличии невроза. Однако, полученная информация является предварительной и требует дальнейшего более подробного изучения личности. Методика активно используется в психотерапевтической практике.

Инструкция

«Прочтите суждения и, в случае согласия, отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Нет»».

Текст опросника

1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у Вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить Ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.
30. Я недостаточно уверен в себе.
31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
32. Часто я чувствую себя просто скверно.
33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.

35. Иногда у меня все болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня - это борьба с самим собой.
40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

Обработка и интерпретация результатов

Необходимо подсчитать количество утвердительных ответов: если получено более 24 баллов – это говорит о высокой вероятности невроза.

Еще раз подчеркнем, что методика дает лишь предварительную и обобщенную информацию. Окончательные выводы можно делать лишь после подробного изучения личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб., 2001. – 688 с.
2. Змановская Е.В. Девиантология : Психология отклоняющегося поведения / Е.В. Змановская. – М., 2004. – 288 с.
3. Короленко Ц.П. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М., Екатеринбург, 2000. – 460 с.
4. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко. – М., 1999. – 406 с.
5. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. – М., 2001. – 432 с.
6. Москаленко В.Д. Созависимость : семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М., 2002. – 335 с.
7. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л.Б. Шнейдер. – М., 2005. – 336 с.
8. Bornstein, R.F., Languirand, M.A., Geiselman, K.J., Creighton, J.A., West, M.A., Gallagher H.A., Eisenhart E.A. Construct validity of the Relationship Profile Test: a self-report measure of dependency – detachment // Journal of personality assessment. 2003. № 80 (1). P. 64-74.
9. Bornstein, R.F., Languirand, M.A., West, M.A., Creighton, J.A., & Geiselman, K.J. Construct validity of the Relationship Profile Test. Washington, DC, 2001.
10. Hirschfeld, R., Klerman, G. A measure of interpersonal dependency // Journal of personality assessment. – 1977. – V. 41. – P. 610-618.

Составитель
Макушина Ольга Петровна

Редактор Т.Д. Бунина