

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ЗБІРНИК МЕТОДИК ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ
НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Методичний посібник

Київ – 2016

ББК 88.4
УДК 159.96

Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.

У методичному посібнику викладено апробовані авторським колективом Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України 20 психодіагностичних методик, які можуть застосовуватись з метою діагностування негативних психічних станів військовослужбовців, які виконують службові обов'язки та бойові завдання в районі ведення бойових дій.

Посібник може бути використано у роботі психологів, офіцерів по роботі з особовим складом з метою діагностики, прогнозування та попередження виникнення у військовослужбовців негативних психічних станів.

Рецензент:

Клименко В.В. – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.

Рекомендовано до друку Науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 1 від 28 січня 2016 р.)

ISBN

© Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В.

ЗМІСТ

Вступ	5
Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) “Адаптивність-200”	14
<i>Многоуровневый личностный опросник (МЛО) “Адаптивность-200”</i>	33
Опитувальник Міні-мульт.	53
<i>Опросник Мини-мульт.</i>	70
Оцінка схильності до суїцидальних реакцій.	89
<i>Оценка склонности к суицидальным реакциям.</i>	93
Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна	97
<i>Шкала оценки уровня реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.</i>	100
Методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна.	103
<i>Методика шкалированной самооценки психофизиологического состояния О.М. Кокуна.</i>	105
Диференціальна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова.	107
<i>Дифференциальная диагностика депрессивных состояний В.А. Жмурова.</i>	114
Шкала депресії А.Т. Бека.	121
<i>Шкала депрессии А.Т. Бека.</i>	125
Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової)	129
<i>Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.Зунга (адаптация Т.И. Балашовой)</i>	132
Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР.	135
<i>Краткая шкала тревоги, депрессии и ПТСР.</i>	136
Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР)	137

<i>Первичный скрининг посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)</i>	138
Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова. . . .	139
<i>Опросник травматического стресса И.О. Котенева</i>	149
Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)	160
<i>Миссисипская шкала для оценки пост- травматических реакций (военный вариант).</i>	165
Шкала оцінки впливу травматичної події.	171
<i>Шкала оценки влияния травматического события</i>	173
Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Даркі. . .	176
<i>Опросник уровня агрессивности А. Басса - А. Дарки.</i>	181
Стрес-фактори.	185
<i>Стресс-факторы</i>	187
Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду.	189
<i>Шкала оценки интенсивности боевого опыта.</i>	192
Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)	194
<i>Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)</i>	197
Шкала Монтгомері - Асберга для оцінки депресії (MADRS)..	200
<i>Шкала Монтгомери - Асберга для оценки депрессии (MADRS)</i>	204
Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації (РНП)	208
<i>Опросник определения уровня невротизации и психопатизации (УНП).</i>	217
Експрес-опитувальник вивчення основних складових готовності військовослужбовців захищати Україну від військової агресії	226
<i>Экспресс-опросник изучения основных составляющих готовности военнослужащих защищать Украину от военной агрессии</i>	227
Література	230

ВСТУП

Екстремальні умови, в які потрапляють військовослужбовці під час бойових дій, справляють потужний вплив на їх психіку. Інтенсивність переживання військовослужбовцем бойового стресу залежить від взаємодії двох основних чинників: сили і тривалості впливу бойових факторів на психіку військовослужбовця та від індивідуальних особливостей його реагування на вплив цих факторів.

Бойові фактори – широкий спектр змінних, що визначають ті чи інші реакції, стан, поведінку військовослужбовців у бою. Дані воєнно-психологічних досліджень дозволили виявити особливу дієвість таких бойових факторів, як вид, умови та інтенсивність бойових дій, особливості застосовуваної зброї, надійність засобів захисту, обсяг і співвідношення втрат сторін.

Зокрема, екстремальними умовами характеризується здійснення антитерористичної операції (АТО), в якій:

а) надзвичайні обставини становлять реальну надзвичайну загрозу безпеці громадян та конституційному ладу України і виражені в наступному: військові дії, спроби насильницької зміни конституційного ладу, захоплення влади, масові заворушення, диверсії та терористичні акти, блокада окремих місцевостей, міжнаціональні та регіональні конфлікти, що супроводжуються насильством, загрожують життю і безпеці громадян або нормальній діяльності державних інститутів;

б) надзвичайні події кримінального або іншого характеру, які є наслідком вчинення тяжких злочинів і вимагають проведення спеціальних заходів, становлять реальну загрозу життю, здоров'ю, честі й гідності людей, всім формам власності.

При діагностиці негативних психічних станів військовослужбовців слід враховувати специфіку дії на них різного плану стресорів.

Так, до *стресорів з короткочасною дією* (від декількох годин до декількох діб) відносяться:

- такі, що викликають тривогу і страх (озброєний противник, захоплення противником товаришів по службі, дія в умовах, пов'язаних з великими людськими втратами, з реальною загрозою для життя);

- такі, що викликають неприємні фізичні відчуття (біль, втома, обумовлені несприятливими метео-екологічними умовами);
- темпу і швидкості (необхідність швидко переробити великий потік інформації та прийняти рішення, проявити граничну швидкість руху);
- відволікання уваги (тактичні маневри противника);
- невдалі дії (прорахунок в оцінці ситуацій, помилка в техніці руху) та ін.

До *стресорів з тривалою дією* (від декількох місяців до декількох років) можна віднести:

- тривалого навантаження, що зумовлює втому (тривалі чергування на блок-постах, взводних опорних пунктах, ротних опорних пунктах, пов'язані з певним ризиком і небезпекою, охорона цінностей, особливих об'єктів, монотонність умов праці, необхідність постійно виконувати вимоги командирів (начальників) в обмежені терміни і т.ін.);

- ізоляція (служба у військових підрозділах, пов'язана з тривалим відривом від сім'ї та звичних умов, тривалі відрядження в район бойових дій та ін.);

- військові конфлікти (ведення тривалих бойових дій).

Специфічні бойові стресори мають підвищений рівень стресогенності і включають:

- ситуації, що загрожують життю і фізичній цілісності військовослужбовця;
- загибель близьких людей і товаришів по службі;
- поранення, контузії, каліцтва і дози опромінення, а також інші наслідки використання бойового озброєння;
- жахливі картини смерті і людських мук;
- випадки загибелі товаришів по службі, мирних громадян, відповідальність за які військовослужбовець приписує собі;
- події, в результаті яких постраждали честь і гідність військовослужбовців;
- фізичне знищення (особливо в перший раз) бойовиків.

До *неспецифічних* належать стресори, які характерні як для бойової обстановки, так і для інших видів стресових ситуацій:

- підвищений рівень перманентної потенційної загрози для життя;
- тривале виконання напруженої діяльності, підвищена відповідальність за свої дії;

- тривала депривація основних біологічних і соціальних потреб;
- різкі і несподівані зміни умов служби та життєдіяльності;
- важкі екологічні умови життєдіяльності;
- відсутність контакту з близькими;
- неможливість змінити умови свого існування;
- інтенсивні і тривалі міжособистісні конфлікти;
- підвищена відповідальність за свої дії;
- можливість загинути, отримати поранення або потрапити в полон у безглуздій, на думку військовослужбовця, війні.

Реакція військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх значущості для конкретного учасника бойових дій, так і його здатності до контролю власної поведінки. Ступінь впливу на психіку військовослужбовця тих чи інших бойових стресорів визначають його індивідуально-психологічні особливості та особистісні якості, тип нервової системи, професійна та психологічна готовність до ведення бойових дій, характер і рівень бойової мотивації, особливості сприйняття військовослужбовцем місця і ролі бойових дій в історії та власній життєвій перспективі.

Встановлено, що обстановка ескалації негативних факторів бою породжує у військовослужбовців зі слабким типом нервової системи серйозні психічні розлади, що вимагають медичної допомоги і, через це, повну втрату боєздатності на певний час. В аналогічних умовах військовослужбовці з середнім типом нервової системи знижують активність бойових дій лише на короткий час. Військовослужбовці з сильним типом нервової системи не піддаються помітному психотравмуючому впливу складної обстановки.

У свою чергу, ефективність самоконтролю військовослужбовця залежить від рівня його активності, спрямованої на протидію негативному впливу стрес-факторів бойової обстановки, характеру використаних ним способів подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку і життєдіяльність у цілому, наявність у військовослужбовця досвіду самоконтролю власної поведінки в бойовій обстановці та її змісту.

В якості *характеристик бойової діяльності*, що впливають на *інтенсивність бойового стресу*, виділяють:

- ступінь бойової активності конкретного військовослужбовця, що визначається, як правило, за кількістю бойових операцій, в яких військовослужбовець брав безпосередню участь і які супроводжувалися реальною загрозою його життю;

- значущість бойових дій, в яких брав участь військовослужбовець, для виконання більш масштабних бойових завдань;

- ступінь напруженості і характер бойових дій військовослужбовця (при цьому особливе значення надається участі військовослужбовця в бойових діях з противником, який значно переважає за силою, в умовах вимушеного відступу, в оточенні);

- кількість бойових втрат у частині, підрозділі, де проходив службу військовослужбовець, а також сприйняття цим військовослужбовцем їх доцільності та зумовленості об'єктивними умовами бойової діяльності.

Особливий вплив на рівень прояву бойового стресу у конкретного військовослужбовця мають такі фактори, як: кількість перенесених ним поранень, контузій, отриманих травм, доз опромінення, обставини (якщо це мало місце) взяття в полон, тривалість і умови перебування в полоні.

Поряд з перерахованими факторами виділяються також деякі соціальні, етнічні, релігійні, сімейні та інші обставини, які додатково сприяють інтенсифікації проявів бойового стресу у військовослужбовців. До них відносяться:

- непопулярність війни в країні, громадянином якої є військовослужбовець, який бере участь у бойових діях;

- наявність у військовослужбовця негативного досвіду переживання бойового стресу в минулому;

- незначний особистий досвід самоконтролю власної поведінки;

- приналежність учасника бойових дій до національності, що є етнічно близькою до національності солдатів противника (особливо, якщо військовослужбовець належить до національної меншини в своїй країні);

- подібність або близькість віросповідання учасника бойових дій до віросповідання солдатів противника (особливо, якщо військовослужбовець належить до релігійної меншості в своїй країні);

- приналежність учасника бойових дій до жіночої статі;
- складна психологічна або матеріально економічна ситуація в сім'ї військовослужбовця.

Залежно від особливостей взаємодії зазначених вище факторів, *прояви бойового стресу* у різних військовослужбовців будуть відрізнятися за такими параметрами:

- а) інтенсивністю прояву – від станів підвищеної психічної напруженості до патологічних станів;
- б) переважаючим рівнем проявів – психологічним, психофізіологічним, патологічним;
- в) ступенем усвідомленості свого стану (інсайту) самим військовослужбовцем;
- г) переважаючим проявом стресу в тій чи іншій сфері особистості військовослужбовця – емоційній, когнітивній, мотиваційній, вольовій, поведінковій;
- д) ступенем підконтрольності проявів бойового стресу самим військовослужбовцем (ступінь самовладання), гіпер- і гіпомобілізованістю;
- е) характером впливу військовослужбовця, який перебуває в стресовому стані, на психічний стан інших військовослужбовців;
- є) тривалістю прояву стресових розладів у військовослужбовця;
- ж) характером впливу на бойову діяльність.

До *змінених психічних станів*, що можуть виникати у військовослужбовців у період ведення бойових дій, відносять: бойову стресову реакцію (початковий прояв дезадаптаційних розладів), бойову втому та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також реактивні стани як найважчі форми бойової психіатричної патології.

Основною реакцією військовослужбовця на бойові події є бойовий стрес, відмінною особливістю якого є наявність стрес-факторів бойової обстановки. *Бойовий стрес* розуміється як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженою механізмів реактивної саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін.

Бойова психічна травма – це виникаючий внаслідок впливу бойових стрес-факторів патологічний стан центральної нервової системи, що обумовлює регулювання поведінки постраждалого за

допомогою патофізіологічних механізмів. В результаті психотравмування відбувається накопичення змін у структурах ЦНС, наростання специфічної особистісної дисгармонії і готовності до психопатологічного синдромуутворення.

Посттравматичний стресовий розлад – виникає як відстрочена або тривала відповідь (після латентного періоду, але не більше 6-ти місяців) на стресову подію (коротку або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яка може спричинити глибокий стрес майже у кожного.

Необхідно відзначити, що у частини військовослужбовців розвиток психопатологічних станів пов'язаний з психічною травматизацією в процесі виконання завдань за призначенням в районі проведення антитерористичної операції при дії екстремальних факторів. Разом із тим, негативні психічні стани розвиваються у військовослужбовців і в період реадаптації до звичайних умов служби, після повернення з району АТО. Порушення можуть проявлятися на психологічному (поведінковому) рівні у вигляді зниженого настрою, тривожності, агресивності, депресій, зловживань спиртними напоями.

Рання діагностика негативних психічних станів, постстресових станів, визначення групи посиленої психологічної уваги серед особового складу дозволяє на ранніх етапах виявити військовослужбовців з низьким адаптаційним потенціалом і високою вірогідністю ранніх і важких проявів бойової психічної травми та її наслідків, а також дозволяє створити індивідуальну тактику і способи профілактики та відновлення кожного обстеженого військовослужбовця.

Вирішення проблеми діагностики негативних психічних станів військовослужбовців складається з двох основних складових: 1) підбір інформативного діагностичного інструментарію; 2) відповідний спосіб організації діагностичних досліджень, спрямований на фіксацію всіх фаз динаміки різних асинхронно виникаючих негативних психічних станів військовослужбовців.

Апробована батарея із 20-ти діагностичних методик цілком придатна для інформативної діагностики негативних психічних станів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. При діагностиці таких станів військовослужбовців у мирний час вона може бути дещо зменшена.

Пропонується використовувати такий методичний інструментарій:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність-200”
2. Опитувальник Міні-мульти.
3. Оцінка схильності до суїцидальних реакцій.
4. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.
5. Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна.
6. Диференціальна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова.
7. Шкала депресії А.Т. Бека.
8. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т.І. Балашової).
9. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР.
10. Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
11. Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова.
12. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант).
13. Шкала оцінки впливу травматичної події.
14. Опитувальник рівня агресивності А. Басса-А. Даркі.
15. Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду.
16. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).
17. Шкала Монтгомері - Асберга для оцінки депресії (MADRS).
18. Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації (РНП).
19. Стрес-фактори.
20. Експрес-опитувальник вивчення основних складових готовності військовослужбовців захищати Україну від військової агресії.

В якості додаткового діагностичного інструментарію, за бажанням психолога, для діагностики суїцидальних схильностей респондента можуть бути використані такі методики: Опитувальник суїцидального ризику (Т.М. Разуваєвої); Анкета оцінки суїцидального ризику військовослужбовців (П.І. Юнацкевича); Опитувальник співвідношення депресивного стану та суїциду (А. Веска); Шкала безпорадності А. Бека; Метод незакінчених речень С.І. Подмазіна.

Для проведення діагностики військовослужбовців **на етапі підготовки**, перед відправленням до району ведення бойових дій використовуються:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність-200”.
2. Оцінка схильності до суїцидальних реакцій.
3. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.
4. Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна.
5. Диференціальна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова.
6. Експрес-опитувальник вивчення основних складових готовності військовослужбовців захищати Україну від військової агресії.

Діагностику військовослужбовців **під час виконання** службових обов’язків і бойових завдань в районі ведення бойових дій рекомендується використовувати такі методики:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність-200”.
2. Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна.
3. Диференціальна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова.
4. Шкала депресії А.Т. Бека.
5. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР.
6. Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
7. Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова.
8. Шкала оцінки впливу травматичної події.
9. Опитувальник рівня агресивності А. Басса-А. Даркі.
10. Стрес-фактори.

Для діагностики депресивних станів психолог може обрати одну із запропонованих методик (3; 4).

На етапі відновлення, після повернення військовослужбовців із району ведення бойових дій, рекомендується застосовувати такі методики:

1. Диференціальна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова.
2. Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
3. Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова.
4. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант); використовується за бажанням психолога.
5. Шкала оцінки впливу травматичної події.
6. Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду.

Також у посібнику представлені методики, які можуть бути застосовані в закладах охорони здоров'я, на етапі реабілітаційного процесу, а саме:

1. Опитувальник Міні-мульт.
2. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т.І. Балашової).
3. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант); використовується за бажанням психолога.
4. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).
5. Шкала Монтгомері - Асберга для оцінки депресії (MADRS).
6. Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації (РНП).

Психолог може обрати для діагностування депресивних станів будь-яку з трьох (2; 4; 5) запропонованих методик.

З метою зручного використання в практиці, методики викладено у двох варіантах (україномовному та російськомовному), щоб кожен із досліджуваних міг обрати для себе найбільш зрозумілий.

При організації діагностичних досліджень фіксація всіх фаз динаміки різних асинхронно виникаючих у військовослужбовців негативних психічних станів внаслідок впливу різної сили бойового стресу здійснюється за допомогою моніторингу.

Моніторинг виникнення у військовослужбовців негативних психічних станів можна розуміти як постійне, тривале відстеження динаміки показників різних психічних станів військовослужбовців з метою фіксації чи прогнозування моментів критичних відхилень від оптимальних характеристик станів з метою негайного застосування коригувальних заходів.

При цьому методики, що мають відносний експрес-характер, застосовуються з більшою частотою – не менше одного разу на тиждень. Більш трудомісткі методики, які фіксують ознаки психічних станів, що змінюються повільніше, можна застосовувати рідше – раз на 1-3 місяці. Однак після впливу сильної стресової події (подій) ці методики застосовуються відразу, а в подальшому – 1 раз на 2-3 тижні.

Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) “Адаптивність-200”

Опитувальник призначений для вивчення деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості її психічного і соціального розвитку.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Опитувальник складається з тверджень, що стосуються Вашого самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин в родині. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, то дайте відповідь “так” (знак “+” у відповідній клітинці реєстраційного бланка). Якщо Ви не згодні – відповідь “ні” (знак “–” у відповідній клітинці).

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе”.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

Текст опитувальника

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно несправедлива до мене.
5. Закрепи у мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.
11. Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.
14. В дитинстві я скоював дрібні крадіжки.
15. Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони відмінили.
23. Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити осторонь від них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.

28. Значну частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутись по службі.
34. Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я не добре себе відчуваю я буваю дратівливим.
41. Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така ж як завжди (не швидше і не повільніше, немає ні хрипоті, ні виразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.
50. Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні декілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).
56. Я вважаю, що часто мене карали несправедливо.
57. Я легко можу розплакатись.
58. Я мало стомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом твориться щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або зборів.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж потрібно.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави.
92. У грі я вважаю за краще вигравати.
93. Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Щасливіше всього я буваю наодинці.
97. Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.
99. Я дуже рідко починаю розмову з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.
102. Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105. Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.
107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.
109. Як правило, мені не везе.
110. Мене легко збити з пантелику.
111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
113. Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути.
121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122. Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя.
126. В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
129. Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють невірною.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свою провину.
136. Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують різні нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.
143. У мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.
146. У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.
158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечірках і просто в компаніях.
160. Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.
166. Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає.
167. Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням.
168. Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються “промахи” і невдачі по службі.
169. Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.
170. Тим правилам, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти.
171. Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.
172. Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами.
173. Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.
174. Я сумніваюся, що зможу зі своїм здоров’ям витримати всі навантаження військової служби.
175. Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.
176. Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.
177. Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.
178. Мені хотілося б служити у ВДВ або частинах спеціального призначення.
179. Із службою у мене нічого не виходить (не “клеїться”). Часто думаю: “не моя це справа”.

180. Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту.
181. Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.
182. Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.
183. Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність.
184. Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.
185. У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186. Я впевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.
187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я “зриваю злість” на оточуючих.
188. Я насилу витримую фізичні навантаження, пов’язані з моєю професійною діяльністю.
189. Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.
190. Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (продовжити контракт, залишитися на службу за контрактом, вступити до військового навчального закладу).
191. “За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну “норму”).
192. У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять “травичку”. Я їх за це не засуджую.
193. Останнім часом, щоб не “зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки.
194. Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв’язку з моїми випивками.
195. Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини.
196. У стані агресії я здатний багато на що.
197. Я “крутий” і жорстокий з оточуючими.
198. Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов’язаним відплатити йому тим же (“око за око, зуб за зуб”).
199. Можна погодитися з тим, що я не дуже схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.
200. Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко.

“Ключ”

Шкали	“ТАК”	“НІ”
Достовірність (Д)		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140.
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.
Морально- етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141, 145, 150, 164, 165.	13, 76, 97, 100, 160, 163.
Військово- професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190.	171, 178, 182, 189.
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117, 127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200.	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик (СР)	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155.	32, 105.

Шкала достовірності призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО “Адаптивність-200” (і тим самим надійності отриманих даних).

Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

Шкала комунікативного потенціалу призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримувати моральні норми поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

Шкала військово-професійної спрямованості призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки направлена на виявлення ознак аддиктивної і делінквентної поведінки.

Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій.

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з “ключем”. Кожний збіг відповіді з “ключем” оцінюється в один “сирий” бал.

Аналогічно за допомогою “ключа” здійснюється обробка даних за основними шкалами методики: ПР, КП і МН, а також за додатковими шкалами: ВПС, ДАП і СР.

Обробку отриманих даних необхідно починати зі *шкали достовірності (Д)*.

При значеннях шкали ($Д = 0-5$ балів) – висока достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали ($Д = 6-9$ балів) – достатня достовірність результатів обстеження. Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали ($Д \geq 10$ балів) – результати обстеження *недостовірні*, їх слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. Формулювання висновку не уявляється можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження.

Для отримання *інтегральної оцінки*, під якою розуміється **рівень стійкості до бойового стресу (РСБС)**, “сирі” бали за шкалами “поведінкова регуляція” (ПР), “комунікативний потенціал” (КП) і “моральна нормативність” (МН) підсумовуються і отримане значення за таблицею “Переведення значень “сирих” балів РСБС у стени (визначення рівня стійкості до бойового стресу)” переводяться у стени, і потім у рівень стійкості до бойового стресу.

Варто зазначити, що даний інтегральний показник в літературі часто позначається як “Особистісний адаптаційний потенціал” (ОАП).

$$\text{РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ (РСБС)} = \text{ПР (“сирі” бали)} + \text{КП (“сирі” бали)} + \text{МН (“сирі” бали)}$$

Переведення значень “сирих” балів РСБС у стени
(визначення рівня стійкості до бойового стресу)

“Сирі” значення РСБС	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤ 17	10	

1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред’являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред’являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.
Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.
Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Переведення у стени значень “сірих” балів, отриманих
за основними та додатковими шкалами

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Основні шкали

1. Шкала поведінкової регуляції (ПР)

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
10-8 стенів	<i>Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень.</i>
7 стенів	<i>Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників.</i>

6 стенів	<i>Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</i> Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників.
5 стенів	<i>В цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</i> Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності.
4 стени	<i>Дещо понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</i> Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму.
3 стени	<i>Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції.</i> Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності.
2 стени	<i>Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції.</i> Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності.
1 стен	<i>Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості.</i> Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності.

2. Шкала комунікативного потенціалу (КП)

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенив	<i>Високий рівень комунікативних здібностей. Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжперсональні взаємостосунки у колективі.</i>
7 стенив	<i>Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.</i>
6 стенив	<i>Достатній рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.</i>
5 стенив	<i>Рівень комунікативних здібностей середній. У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі.</i>
4 стени	<i>Задовільний рівень комунікативних здібностей. На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжперсональні взаємостосунки, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки.</i>

3 стени	<i>Понижений рівень комунікативних здібностей.</i> Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжперсональні взаєностосунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки.
2 стени	<i>Рівень комунікативних здібностей низький.</i> Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки.
1 стени	<i>Вкрай низький рівень комунікативних здібностей.</i> Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало і вкрай хворобливо. Постійно випробовує утруднення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, відкидаємо. Схильний до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки.

3. Шкала морально-етичної нормативності (МН)

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенів	<i>Дуже високий рівень соціалізації.</i> Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості.
8 стенів	<i>Високий рівень соціалізації.</i> Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних.

7 стенів	<i>Достатньо високий рівень соціалізації.</i> Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
6 стенів	<i>Достатній рівень соціалізації.</i> У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
5 стенів	<i>В цілому достатній рівень соціалізації.</i> Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
4 стени	<i>Задовільний рівень соціалізації.</i> Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими.
3 стени	<i>Недостатній рівень соціалізації.</i> В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими.
2 стени	<i>Низький рівень соціалізації.</i> Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил.
1 стени	<i>Вкрай низький рівень соціалізації</i> (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно власних планів, не рахуючись з думкою оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки.

Додаткові шкали

1. Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС)

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стенів	<i>Високий рівень військово-професійної спрямованості. Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах.</i>
7-6 стенів	<i>Достатній рівень військово-професійної спрямованості. Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.</i>
5 стенів	<i>В цілому достатній рівень військово-професійної спрямованості. Орієнтований на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.</i>
4 стени	<i>Недостатній рівень військово-професійної спрямованості. Не повною мірою задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна.</i>
3-1 стени	<i>Низький рівень військово-професійної спрямованості. Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням.</i>

2. Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДАП)

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	<i>Відсутність ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Відсутність ознак агресивної поведінки відносно оточуючих. Орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і раціональну побудову міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком.</i>
5 стенів	<i>В цілому виражені ознаки девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки відсутні. Відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Іноді допускає порушення соціально ухвалених норм поведінки.</i>

4-3 стени	<i>Відзначено наявність деяких ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Наявність агресивних реакцій відносно оточуючих. Схильність до нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки.</i>
2-1 стени	<i>Наявність виразних ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Наявність виражених агресивних реакцій відносно оточуючих. Як правило, міжперсональні взаємостосунки з ровесниками і із старшими за віком будує нераціонально. Не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки.</i>

3. Шкала суїцидального ризику (СР)

Стени	Інтерпретація значень шкали СР
10-6 стенів	<i>Відсутність ознак суїцидального ризику.</i>
5 стенів	<i>В цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено. Наголошується наявність окремих ознак, що свідчать про певні труднощі в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і (або) із старшими по віку.</i>
4-3 стени	<i>Відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із старшими за віком можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості.</i>
2-1 стени	<i>Відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із старшими по віку можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії.</i>

Многоуровневый личностный опросник (МЛО) “Адаптивность-200”

Опросник предназначен для изучения некоторых социально-психологических и психологических характеристик личности, отражающих интегральные особенности ее психического и социального развития.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
 Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
 Должность (подразделение) _____
 Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Опросник состоит из утверждений, касающихся Вашего самочувствия, поведения, характера, интересов и отношений в семье. Ваше задание состоит в том, чтобы определить свое отношение к каждому утверждению, то есть согласиться или не согласиться с ним. Если Вы соглашаетесь с утверждением, то ответ “да” (знак “+” в соответствующей клеточке регистрационного бланка). Если Вы не согласны – ответ “нет” (знак “–” в соответствующей клеточке).

Правильных или неправильных ответов здесь быть не может, поэтому долго не задумывайтесь над вопросами – давайте ответ, исходя из того, что больше соответствует Вашему характеру или представлению про самого себя”.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

Текст опросника

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обачно утром я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я приблизительно настолько же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба, безусловно, несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне тяжело сосредоточиться на каком-либо задании или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня не было неприятностей из-за моего поведения.
14. В детстве я совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не выполнял своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно чувствую жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как и у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить в стороне от них, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.

27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Значительную часть времени настроение у меня подавлено.
29. Теперь мне тяжело надеяться на то, что я чего-либо достигну в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обачно я считаю, что жизнь – прекрасная штука.
33. Я считаю, что большинство людей способно солгать для того, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях, сборах и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда у меня возникает сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить
37. Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим собой
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
39. Я достаточно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я нехорошо себя чувствую, я бываю раздражительным.
41. Значительную часть времени у меня такое ощущение, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что мне так и хочется делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что считаю справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как и всегда (не быстрее и не медленнее, нет ни хрипоты, ни выразительности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
46. Меня крайне задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда мне так и хочется с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

52. Обачно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не хую и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали несправедливо.
57. Я легко могу расплакаться.
58. Я мало устаю.
59. Я бы был достаточно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то нехорошее.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость мне приходится прилагать много усилий.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня тревожат сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне тяжело поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и быстрые, как и прежде.
67. Большую часть времени я чувствую общую слабость.
68. Иногда, когда я смущаюсь, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было тяжело воздержаться от того, чтобы что-либо не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-либо беспокоюсь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или сборов.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильного сердцебиения.
76. Всю свою жизнь я строго придерживаюсь принципов, основанных на чувстве долга.
77. Бывало, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не тому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не угрожает штраф, и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочу, а не там где нужно.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.

80. У меня бывали периоды такой сильной обеспокоенности, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Часто мои поступки истолковывались не верно.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем нужно.
83. Кто-то руководит моими мыслями.
84. Люди безразличны к тому, что с тобой может случиться.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я полностью уверен в себе.
88. Никому не доверять – безопаснее всего.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне тяжело найти соответствующую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Бессмысленно осуждать человека, который обманул того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается влиять на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю в одиночестве.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза принуждает меня совершать те или другие поступки.
99. Я очень редко начинаю разговор с людьми первым.
100. У меня никогда не было проблем с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значимых людей, это как бы прибавляет мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень тяжело выступать перед классом.

105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я того заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что это у меня плохо выходит.
107. Мне кажется, что я нахожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня есть люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко сбить с толку.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне тяжело приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни намного больше.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых имеются люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я переживаю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю такой возбужденный, что мне тяжело заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, поскольку боялся, что я не справлюсь с ним.
123. Почти ежедневно случается что-либо, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно единственное правильное понимание значения жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь сплетничаю.
129. Часто мне неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-нибудь от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.

131. Часто, даже тогда, когда все для меня складывается хорошо, я чувствую что мне все безразлично.
132. Меня достаточно тяжело вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокойный, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю строгого наказания за свою вину.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не способен.
138. Бывало, что во время обсуждения некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня очень тревожат разного рода несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непреклонны.
141. Я считаю, что можно не нарушая закон, попробовать найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-либо.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю разные общественные мероприятия, потому что это позволяет бывать мне среди людей.
145. Можно простить людям нарушения тех правил, которые они считают нерассудительными.
146. У меня имеются плохие привычки, которые являются настолько сильными, что бороться с ними просто бессмысленно.
147. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать в соответствии с собственными планами, а не следовать указаниям других.
151. Мне нравится, когда окружающие знают мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стремлюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легковозбудимый.
154. Все у меня выходит плохо, не так как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди достаточно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.

157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое ощущение, что должно случиться что-то ужасное.
158. Значительную часть времени я чувствую себя уставшим.
159. Я люблю бывать на вечеринках и просто в компаниях.
160. Я стараюсь избегать конфликтов и затруднительных ситуаций.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Бессмысленно осуждать людей, которые стремятся урвать от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.
166. Я абсолютно не приспособлен к военной службе и это меня очень пугает.
167. Я убежден, что мужчины должны служить в Вооруженных Силах только по собственному желанию.
168. В последнее время у меня все чаще и чаще случаются “промахи” и неудачи по службе.
169. Наибольшие трудности для меня во время службы – это необходимость подчиняться командирам и начальникам.
170. Тем правилам, которые, по моему мнению, являются несправедливыми, я всегда стремлюсь противодействовать.
171. Мне хотелось бы испытать себя серьезным и опасным делом.
172. Меня долго не оставляет ощущение обиды, причиненное товарищами.
173. Жить по военному распорядку для меня просто невыносимо.
174. Я сомневаюсь, что смогу со своим здоровьем выдержать все нагрузки военной службы.
175. Я завидую тем, кто смог уклониться от военной службы.
176. Я чувствую все больше и больше разочарований по отношению к моей военной специальности.
177. Я часто теряюсь в сложных и опасных ситуациях.
178. Мне хотелось бы служить в ВДВ или частях специального назначения.
179. Со службой у меня ничего не выходит (не “клеится”). Часто думаю: “не мое это дело”.
180. Когда мной кто-то командует, это вызывает у меня чувство протеста.
181. Мне всегда было тяжело приспосабливаться к новому коллективу.

182. Во время последующей службы я был бы не против послужить там, где опасно и где ведутся боевые действия.
183. Присяга на верность Родине в современных условиях потеряла свою актуальность.
184. Мне всегда было нелегко приспосабливаться к новым условиям жизни.
185. В сложных ситуациях я не могу быстро принимать правильные решения.
186. Я уверен, что в будущем не стану заключать или продлевать контракт на продолжение военной службы.
187. У меня бывают периоды угрюмой раздражительности, во время которых я “срываю зло” на окружающих.
188. Я с трудом выдерживаю физические нагрузки, связанные с моей профессиональной деятельностью.
189. Я достаточно спокойно отношусь к необходимости принимать участие в длительных и опасных командировках.
190. Вряд ли я захочу посвятить всю свою жизнь военной профессии (продлить контракт, остаться на службе по контракту, поступить в военное училище).
191. “За компанию” с товарищами я могу принять любое количество алкоголя (превысить свою обычную “норму”).
192. В компаниях, где я часто бываю, друзья иногда курят “травку”. Я их за это не осуждаю.
193. В последнее время, чтобы не “сорваться”, я был вынужден принимать успокоительные лекарства.
194. Мои родители (родственники) часто высказывали опасение в связи с моими выпивками.
195. Нет ничего плохого, когда люди пытаются испытать на себе необычные состояния, принимая некоторые вещества.
196. В состоянии агрессии я способен на многое.
197. Я “крутой” и жестокий с окружающими.
198. Если кто-то причинил мне зло, я считаю обязанным отплатить ему тем же (“глаз за глаз, зуб за зуб”).
199. Можно согласиться с тем, что я не очень склонен выполнять много приказов, считая их безрассудными.
200. Я думаю, что любые положения законов и военных уставов можно трактовать двояко.

“Ключ”

Шкалы	“ДА”	“НЕТ”
Достоверность (Д)		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.
Поведенческая регуляция (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140
Коммуникативный потенциал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-этическая нормативность (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141, 145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Военно-профессиональная направленность (ВПН)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189
Склонность к девиантным формам поведения (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93, 117, 127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200	13, 100, 163.
Суицидальный риск (СР)	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

Шкала достоверности предназначена для оценки искренности ответов военнослужащих.

Шкала поведенческой регуляции предназначена для изучения уровня нервно-психической устойчивости военнослужащего и его толерантности к неблагоприятным воздействиям профессиональной деятельности.

Шкала коммуникативного потенциала предназначена для изучения коммуникативных возможностей военнослужащего и умения выстраивать межличностные отношения в коллективе.

Шкала моральной нормативности предназначена для изучения способности военнослужащего соблюдать нравственные нормы поведения, умения подчиняться групповым и корпоративным требованиям.

Шкала военно-профессиональной направленности предназначена для изучения уровня профессиональной мотивации и направленности обследуемого на продолжение профессиональной деятельности.

Шкала склонности к девиантным формам поведения направлена на выявление признаков аддиктивного и делинквентного поведения.

Шкала суицидального риска предназначена для выявления лиц, склонных к совершению суицидальных действий.

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов учитывается количество ответов, совпадающих с “ключом”. Каждое совпадение ответа с “ключом” оценивается в один “сырой” балл.

Аналогично с помощью “ключа” осуществляется обработка данных по основным шкалам методики: ПР, КП и МН, а также по дополнительным шкалам: ВПН, ДАП и СР.

Обработку полученных данных необходимо начинать со *шкалы достоверности (Д)*.

При значениях шкалы ($D=0-5$ баллов) – высокая достоверность результатов обследования.

При значениях шкалы ($D=6-9$ баллов) – достаточная достоверность результатов обследования. Отдельные признаки социальной желательности.

При значениях шкалы ($D \geq 10$ баллов) – результаты обследования недостоверные, их следует считать необъективными

вследствие стремления испытуемого как можно больше соответствовать социально желаемому типу личности. Сформулировать заключение не представляется возможным. Требуется дополнительное углубленное обследование.

Для получения *интегральной оценки* под которой понимается **уровень устойчивости к боевому стрессу (РСБС)**, “сырые” баллы по шкалам “поведенческая регуляция” (ПР), “коммуникативный потенциал” (КП) и “моральная нормативность” (МН) суммируются и полученное значение по таблице “Перевод значений “сырых” баллов РСБС в стены (определение уровня устойчивости к боевому стрессу)” переводится в стены, и затем – в уровень устойчивости к боевому стрессу.

Необходимо отметить, что данный интегральный показатель в литературе часто обозначается как “Личностный адаптационный потенциал” (ЛАП).

УРОВЕНЬ УСТОЙЧИВОСТИ К БОЕВОМУ СТРЕССУ (УУБС) =
ПР (“сырые” баллы) + КП (“сырые” баллы) + МН (“сырые” баллы)

Перевод значений “сырых” баллов УУБС в стены
 (определение уровня устойчивости к боевому стрессу)

“Сырые” значения УУБС	Стены	Уровень устойчивости к боевому стрессу
≥ 87	1	4 – низкая устойчивость к боевому стрессу
75-86	2	
63-74	3	3 – удовлетворительная устойчивость к боевому стрессу
51-62	4	
40-50	5	2 – достаточная устойчивость к боевому стрессу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – высокая устойчивость к боевому стрессу
18-20	9	
≤ 17	10	

1-Й УРОВЕНЬ УСТОЙЧИВОСТИ К БОЕВОМУ СТРЕССУ.
Высокий уровень развития адаптационных возможностей личности. Полностью соответствует требованиям, предъявляемым к военнослужащим в условиях боевой деятельности.

2-Й УРОВЕНЬ УСТОЙЧИВОСТИ К БОЕВОМУ СТРЕССУ.
Достаточный уровень развития адаптационных возможностей личности. В основном соответствует требованиям, предъявляемым к военнослужащим в условиях боевой деятельности.

3-Й УРОВЕНЬ УСТОЙЧИВОСТИ К БОЕВОМУ СТРЕССУ.
Удовлетворительный уровень развития адаптационных возможностей личности. Минимально соответствует требованиям, предъявляемым к военнослужащим в условиях боевой деятельности.

4-Й УРОВЕНЬ УСТОЙЧИВОСТИ К БОЕВОМУ СТРЕССУ.
Недостаточный уровень развития адаптационных возможностей личности. Не соответствует требованиям, предъявляемым к военнослужащим в условиях боевой деятельности.

Перевод в стены значений “сырых” баллов, полученных по основным и дополнительным шкалам

Стены	Основные шкалы			Дополнительные шкалы		
	ПР	КП	МН	ВПН	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Основные шкалы

1. Шкала поведенческой регуляции (ПР)

Стены	Интерпретация значений шкалы ПР
10-8 стенов	<i>Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Высокий уровень работоспособности, в том числе и в условиях выраженного стресса. Высокая толерантность к неблагоприятным психическим и физическим нагрузкам.</i>
7 стенов	<i>Достаточно высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Достаточно высокий уровень работоспособности, в том числе и в усложненных условиях деятельности. Достаточно высокая толерантность к психическим и физическим нагрузкам. Достаточно высокая устойчивость к воздействию стресс-факторов.</i>
6 стенов	<i>Достаточный уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Достаточный уровень работоспособности, в том числе и в усложненных условиях деятельности. Достаточная толерантность к психическим и физическим нагрузкам. Достаточная устойчивость к воздействию стресс-факторов.</i>
5 стенов	<i>В целом достаточный уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Устойчивый уровень работоспособности в обычных условиях жизнедеятельности. При длительном воздействии явных психических нагрузок возможно временное ухудшение качества деятельности.</i>
4 стена	<i>Несколько снижен уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Нестабильный уровень работоспособности, особенно проявляется в усложненных условиях деятельности. Адаптация к новым и необычным условиям жизнедеятельности затруднена и может сопровождаться временным ухудшением функционального состояния организма.</i>

3 стена	<i>Отдельные признаки нервно-психической неустойчивости и нарушения поведенческой регуляции.</i> Недостаточная толерантность к психическим и физическим нагрузкам. Адаптация к новым условиям жизнедеятельности, как правило, затруднена и может сопровождаться длительным ухудшением функционального состояния организма и профессиональной работоспособности. При чрезвычайно высоких психических нагрузках возможен срыв профессиональной деятельности.
2 стена	<i>Выраженные признаки нервно-психической неустойчивости и нарушения поведенческой регуляции.</i> Низкая толерантность к психическим и физическим нагрузкам. Адаптация к новым условиям жизнедеятельности протекает болезненно. Возможно длительное и выраженное ухудшение функционального состояния организма. Уровень профессиональной трудоспособности в данный период времени низкий. При усилении психических нагрузок достаточно вероятен срыв профессиональной деятельности.
1 стен	<i>Крайне высокий уровень нервно-психической неустойчивости.</i> Признаки предельных нервно-психических расстройств. Крайне низкая толерантность к психическим и физическим нагрузкам. Адаптация к новым условиям жизнедеятельности протекает очень болезненно с длительным и выраженным ухудшением функционального состояния организма. Работоспособность в данный период времени резко снижена. Усиление психических нагрузок приводит к срыву профессиональной деятельности.

2. Шкала коммуникативного потенциала (КП)

Стены	Интерпретация значений шкалы КП
10-8 стенов	<i>Высокий уровень коммуникативных способностей.</i> Быстро адаптируется в новом коллективе. Легко устанавливает контакты с окружающими. В межличностном общении неконфликтный. Всегда адекватно оценивает свою роль и правильно строит межперсональные взаимоотношения в коллективе.

7 стенов	<i>Достаточно высокий уровень коммуникативных способностей.</i> Достаточно быстро адаптируется в новом коллективе. При установлении межличностных контактов с окружающими, как правило, не испытывает трудностей. В общении неконфликтный. В большинстве случаев адекватно оценивает свою роль в коллективе. На критику реагирует адекватно. Достаточная способность к коррекции поведения.
6 стенов	<i>Достаточный уровень коммуникативных способностей.</i> Достаточно быстро адаптируется в новом коллективе. При установлении межличностных контактов с окружающими, как правило, не испытывает трудностей. В общении неконфликтный. В большинстве случаев адекватно оценивает свою роль в коллективе. На критику реагирует адекватно. Достаточная способность к коррекции поведения.
5 стенов	<i>Уровень коммуникативных способностей средний.</i> В целом без особых осложнений адаптируется к новому коллективу. При установлении межличностных контактов с окружающими иногда может неправильно строить стратегию своего поведения. Вместе с тем, к критическим замечаниям относится адекватно, способен корректировать свое поведение. В общении неконфликтный. Достаточно адекватно оценивает свою роль в коллективе.
4 стена	<i>Удовлетворительный уровень коммуникативных способностей.</i> На начальном этапе адаптации к новому коллективу могут возникать осложнения. Не всегда правильно строит межперсональные взаимоотношения, несмотря на некоторую неадекватность самооценки. На критические замечания в свой адрес в основном реагирует адекватно, хотя и болезненно. В целом способен к коррекции своего поведения.
3 стена	<i>Пониженный уровень коммуникативных способностей.</i> Наличие отдельных признаков акцентуации характера. На начальном этапе адаптации к новому коллективу возникают значительные затруднения. Межперсональные взаимоотношения (как по горизонтали, так и по вертикали) часто строит неправильно. Болезненно реагирует на критику. Недостаточно развита способность к коррекции своего поведения.

2 стена	<i>Уровень коммуникативных способностей низкий.</i> Наличие признаков акцентуации характера. Начальный этап адаптации к новому коллективу растянут во времени и, как правило, протекает весьма болезненно. Часто возникают осложнения в построении межличностных контактов с окружающими, несмотря на наличие неадекватной самооценки. Склонность к повышенной конфликтности. Болезненно реагирует на критику. Недостаточно развита способность к коррекции поведения.
1 стен	<i>Крайне низкий уровень коммуникативных способностей.</i> Наличие выраженных признаков акцентуации характера. Адаптация к новому коллективу протекает длительно и крайне болезненно. Постоянно испытывает затруднения в построении межличностных контактов с окружающими. Высокий уровень конфликтности. Коллективом, как правило, отвергаем. Вследствие чего склонен к иррациональным поступкам. Крайне низкая способность к коррекции поведения.

3. Шкала морально-этической нормативности (МН)

Стены	Интерпретация значений шкалы МН
10-9 стенов	<i>Очень высокий уровень социализации.</i> Строго ориентирован на общепринятые и социально одобряемые нормы поведения. Строго соблюдает корпоративные требования. В повседневной деятельности групповые интересы ставит выше личных. Выраженные альтруистические качества.
8 стенов	<i>Высокий уровень социализации.</i> Строго ориентирован на общепринятые и социально принятые нормы поведения. Склонен придерживаться корпоративных требований. В повседневной деятельности групповые интересы ставит выше личных.
7 стенов	<i>Достаточно высокий уровень социализации.</i> Ориентирован на соблюдение общепринятых и социально принятых норм поведения. Придерживается корпоративных требований. В повседневной жизнедеятельности групповые интересы, как правило, преобладают над личностными интересами.

6 стенов	<i>Достаточный уровень социализации.</i> В целом ориентирован на соблюдение общепринятых и социально принятых норм поведения. В целом придерживается корпоративных требований. В повседневной жизнедеятельности групповые интересы, как правило, преобладают над личностными интересами.
5 стенов	<i>В целом достаточный уровень социализации.</i> Стремится придерживаться общепринятых и социально принятых норм поведения. В повседневной жизнедеятельности групповые интересы, как правило, преобладают над личностными интересами.
4 стена	<i>Удовлетворительный уровень социализации.</i> Не всегда ориентирован на соблюдение общепринятых и социально принятых норм поведения. В повседневной жизнедеятельности личностные интересы, как правило, преобладают над групповыми.
3 стена	<i>Недостаточный уровень социализации.</i> В целом не стремится придерживаться общепринятых норм поведения и социально принятых требований. В повседневной жизнедеятельности личностные интересы преобладают над групповыми.
2 стена	<i>Низкий уровень социализации.</i> Не стремится придерживаться общепринятых норм поведения. В основном предпочитает действовать согласно собственным планам, не ориентируясь на мнение окружающих. В повседневной жизнедеятельности преобладают эгоцентричные тенденции. Личностные интересы преобладают над интересами группы. Достижения личностных интересов может осуществлять в обход существующих запретов и правил.
1 стен	<i>Крайне низкий уровень социализации (значительно отличается от номинальных значений для данной возрастной группы).</i> Предпочитает действовать согласно собственным планам, не считаясь с мнением окружающих. Личностные интересы доминируют над групповыми. Для достижения личностных интересов игнорируются общепринятые нормы и правила поведения.

Дополнительные шкалы

1. Шкала военно-профессиональной направленности (ВПН)

Стены	Интерпретация значений шкалы ВПН
10-8 стенов	<i>Высокий уровень военно-профессиональной направленности. Выраженное желание продолжать профессиональную деятельность, в том числе и в особых условиях.</i>
7-6 стенов	<i>Достаточный уровень военно-профессиональной направленности. Устойчивая ориентация на продолжение профессиональной деятельности, в том числе и в особых условиях.</i>
5 стенов	<i>В целом достаточный уровень военно-профессиональной направленности. Ориентирован на продолжение профессиональной деятельности, в том числе и в особых условиях.</i>
4 стена	<i>В целом достаточный уровень военно-профессиональной направленности. Ориентирован на продолжение профессиональной деятельности, в том числе и в особых условиях.</i>
3-1 стена	<i>Низкий уровень военно-профессиональной направленности. Не удовлетворен своей военной профессиональной деятельностью и служебным назначением.</i>

2. Шкала склонности к девиантным формам поведения (ДАП)

Стены	Интерпретация значений шкалы ДАП
10-6 стенов	<i>Отсутствие признаков девиантных (аддиктивного и делинквентного) форм поведения. Отсутствие признаков агрессивного поведения в отношении окружающих. Ориентация на соблюдение социально принятых норм поведения и рациональное построение межперсональных взаимоотношений со сверстниками и со старшими по возрасту.</i>
5 стенов	<i>В целом выраженные признаки девиантных (аддиктивного и делинквентного) форм поведения отсутствуют. Отмечается наличие отдельных признаков нерационального построения межперсональных взаимоотношений со сверстниками и со старшими по возрасту. Иногда допускает нарушения социально принятых норм поведения.</i>

4-3 стена	<i>Отмечено наличие некоторых признаков девиантных (аддиктивного и делинквентного) форм поведения. Наличие агрессивных реакций относительно окружающих. Склонность к нерациональному построению межперсональных взаимоотношений со сверстниками и со старшими по возрасту. Склонен допускать нарушения социально принятых норм поведения.</i>
2-1 стена	<i>Наличие отчетливых признаков девиантных (аддиктивного и делинквентного) форм поведения. Наличие выраженных агрессивных реакций относительно окружающих. Как правило, межперсональные взаимоотношения со сверстниками и со старшими по возрасту строит нерационально. Не ориентирован на соблюдение социально принятых норм поведения.</i>

3. Шкала суицидального риска (СР)

Стены	Интерпретация значений шкалы СР
10-6 стен	<i>Отсутствие признаков суицидального риска.</i>
5 стенов	<i>В целом отчетливых признаков суицидальных склонностей не обнаружено. Отмечается наличие отдельных признаков, свидетельствующих об определенных трудностях в межперсональных взаимоотношениях со сверстниками и (или) со старшими по возрасту.</i>
4-3 стена	<i>Отмечено наличие отдельных признаков суицидальных склонностей. При наличии затяжной военно-профессиональной адаптации или трудностей в межперсональных взаимоотношениях со сверстниками и со старшими по возрасту могут возникнуть мысли суицидальной направленности.</i>
2-1 стена	<i>Отмечено наличие отчетливых признаков суицидальных склонностей. При наличии затяжной военно-профессиональной адаптации или трудностей в межперсональных взаимоотношениях со сверстниками и со старшими по возрасту могут возникнуть мысли о суицидальном шантаже или законченные суицидальные действия.</i>

Опитувальник Міні-мульти
(Скорочений Багатофакторний Опитувальник
для дослідження Особистості (СБОО))

Опитувальник Міні-мульти являє собою скорочений варіант теста ММРІ, містить 71 твердження, 11 шкал, з них 3 – оціночні. Перші 3 оціночні шкали вимірюють відвертість респондента, ступінь достовірності результатів тестування і величину корекції, що вноситься надмірною обережністю. Інші 8 шкал є базисними і оцінюють властивості особистості.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються стану Вашого здоров’я і Вашого характеру. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас. Якщо Ви згодні з твердженням, то в клітинці з номером питання поставте знак “+” (“так”, “вірно”), якщо не згодні – знак “–” (“ні”, “невірно”). Не витрачайте час на роздумування. Найбільш природнім є те рішення, яке першим приходить в голову. Час на проведення опитування не обмежується”.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71									

Текст опитувальника

1. У Вас хороший апетит.
2. Вранці Ви зазвичай відчуваєте, що виспалися і відпочили.
3. У Вашому повсякденному житті багато цікавого.
4. Ви працюєте з великим напруженням.
5. Часом Вам в голову приходять такі нехороші думки, що про них краще не розповідати.
6. У Вас дуже рідко бувають закрепи.
7. Іноді Вам дуже хотілося назавжди піти з дому.
8. Часом у Вас бувають напади нестримного сміху або плачу.
9. Часом Вас турбує нудота і позиви на блювоту.
10. У Вас таке враження, що Вас ніхто не розуміє.
11. Іноді Вам хочеться вилятися.
12. Кожного тижня Вам сняться кошмари.
13. Вам важче зосередитися, ніж більшості людей.
14. З Вами відбувалися (або відбуваються) дивні речі.
15. Ви досягли б у житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти Вас.
16. У дитинстві був час, коли Ви скоювали крадіжки.
17. Бувало, що по кілька днів, тижнів або цілих місяців Ви нічим не могли зайнятися, тому що важко було змусити себе включитися в роботу.
18. У Вас переривчастий і неспокійний сон.
19. Коли Ви знаходитесь серед людей, Вам чуються дивні речі.
20. Більшість людей, які Вас знають не вважають Вас неприємною людиною.
21. Вам часто доводилося підкорятися кому-небудь, хто знав менше Вашого.
22. Більшість людей задоволені своїм життям більше, ніж Ви.
23. Дуже багато людей перебільшують свої нещастя, щоб домогтися співчуття і допомоги.
24. Іноді Ви сердитесь.
25. Вам дійсно не вистачає впевненості в собі.
26. У Вас часто бувають посмикування в м'язах.
27. У Вас часто буває відчуття, ніби Ви зробили щось неправильне або недобре.
28. Зазвичай Ви задоволені своєю долею.
29. Деякі так люблять командувати, що Вам хочеться все зробити наперекір, хоча Ви знаєте, що вони праві.
30. Ви вважаєте, що проти Вас щось замишляють.
31. Більшість людей здатні домагатися вигоди не зовсім чесним шляхом.

32. Вас часто турбує шлунок.
33. Часто Ви не можете зрозуміти, чому напередодні Ви були в поганому настрої і роздратовані.
34. Часом Ваші думки текли так швидко, що Ви не встигали їх висловлювати.
35. Ви вважаєте, що Ваше сімейне життя не гірше, ніж у більшості Ваших знайомих.
36. Часом Ви впевнені у власній непотрібності.
37. В останні роки Ваше самопочуття було в основному гарним.
38. У Вас бували періоди, під час яких Ви щось робили і потім не могли пригадати, що саме.
39. Ви вважаєте, що Вас часто незаслужено карали.
40. Ви ніколи не відчували себе краще, ніж тепер.
41. Вам байдуже, що думають про Вас інші.
42. З пам'яттю у Вас все гаразд.
43. Вам важко підтримувати розмову з людиною, з якою Ви тільки що познайомилися.
44. Більшу частину часу Ви відчуваєте загальну слабкість.
45. У Вас рідко болить голова.
46. Іноді Вам бувало важко зберегти рівновагу під час ходьби.
47. Не всі Ваші знайомі Вам подобаються.
48. Є люди, які намагаються вкрати Ваші ідеї та думки.
49. Ви вважаєте, що скоювали вчинки, які не можна пробачити.
50. Ви вважаєте, що Ви занадто сором'язливі.
51. Ви майже завжди про що-небудь турбуєтесь.
52. Ваші батьки часто не схвалювали Ваших знайомств.
53. Іноді Ви трохи пліткуєте.
54. Часом Ви відчуваєте, що Вам незвичайно легко приймати рішення.
55. У Вас буває сильне серцебиття і Ви часто задихаєтесь.
56. Ви запальні, але швидко відходите.
57. У Вас бувають періоди такого неспокою, що важко всидіти на місці.
58. Ваші батьки та інші члени родини часто прискіпуються до Вас.
59. Ваша доля нікого особливо не цікавить.
60. Ви не засуджуєте людину, яка не проти скористатися в своїх інтересах помилками іншого.
61. Іноді Ви сповнені енергії.
62. За останній час у Вас погіршився зір.
63. Часто у Вас дзвенить або шумить у вухах.
64. У Вашому житті були випадки (може бути, тільки один), коли Ви відчували, що на Вас діє гіпноз.

65. У Вас бувають періоди, коли Ви незвично веселі без особливої причини.

66. Навіть перебуваючи в компанії, Ви зазвичай відчуваєте себе самотньо.

67. Ви вважаєте, що майже кожен може збрехати, щоб уникнути неприємностей.

68. Ви відчуваєте гостріше, ніж більшість інших людей.

69. Часом Ваша голова працює ніби повільніше, ніж зазвичай.

70. Ви часто розчаровується в людях.

71. Ви зловживаєте спиртними напоями.

“Ключ”

Шкали	Варіанти відповідей	№ твердження
<i>L</i>	Невірно (Н)	5, 11, 24, 47, 53
<i>F</i>	Н	22, 24, 61
	Вірно (В)	9, 12, 15, 19, 30, 38, 48, 49, 58, 59, 64, 71
<i>K</i>	Н	11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 65, 67, 69, 70
<i>1 (Hs)</i>	Н	1, 2, 6, 37, 45
	В	9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63
<i>2 (D)</i>	Н	1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 60, 61, 65
	В	9, 13, 17, 18, 22, 25, 36, 44
<i>3 (Hy)</i>	Н	1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56
	В	9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62
<i>4 (Pd)</i>	Н	3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65
	В	7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71
<i>6 (Pa)</i>	Н	28, 29, 31, 67
	В	5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68
<i>7 (Pt)</i>	Н	2, 3, 42
	В	5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68
<i>8 (Se)</i>	Н	3, 42
	В	5, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 26, 30, 38, 39, 46, 57, 63, 64, 66
<i>9 (Ma)</i>	Н	43
	В	4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60

Обробка результатів

Підраховуються “сирі” бали за всіма 11 показниками шкал (оціночними та базовими) у відповідності з “ключем” до опитувальника.

Оціночні шкали:

- Шкала брехні (*L*).
- Шкала вірогідності (*F*).
- Шкала корекції (*K*).

Базисні шкали:

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. Іпохондрії (Hs). | 6. Паранойяльності (Pa). |
| 2. Депресії (D). | 7. Психастенія (Pt). |
| 3. Істерії (Hy). | 8. Шизоїдний (Se). |
| 4. Психопатії (Pd). | 9. Гіпоманія (Ma). |

Кожне співпадіння з “ключем” оцінюється в 1 бал. Потім робиться висновок про ступінь відвертості респондента та достовірності його результатів. Якщо показники за цими шкалами задовільні - процес обробки даних продовжується.

До методики додається спеціальний бланк (Профільний лист) для побудови профілю особистості респондента з урахуванням значення шкали корекції, додаючи до вказаних у *Профільному листі* шкал відповідне значення шкали корекції.

Значення шкали (K) додається до значень за базисними шкалами № 1, 4, 7, 8, 9 таким чином:

шкала *Hs* (1) = $Hs + (0,5 * K)$;

шкала *Pd* (4) = $Pd + (0,4 * K)$;

шкала *Pt* (7) = $Pt + K$;

шкала *Se* (8) = $Se + K$;

шкала *Ma* (9) = $Ma + (0,2 * K)$.

Таблиця коефіцієнтів корекції

Значення шкали K	0,5K	0,4K	0,2K
16	8	6	3
15	8	6	3
14	7	6	3
13	7	5	3
12	6	5	2
11	6	4	2
10	5	4	2
9	5	4	2
8	4	3	2
7	4	3	1
6	3	2	1
5	3	2	1
4	2	2	1
3	2	2	1
2	1	1	0
1	1	1	0

Для отримання більш точного профілю з урахуванням статі потрібно використовувати наступну таблицю:

Відмінності статистичних показників двох вибірок для
діагностичних шкал

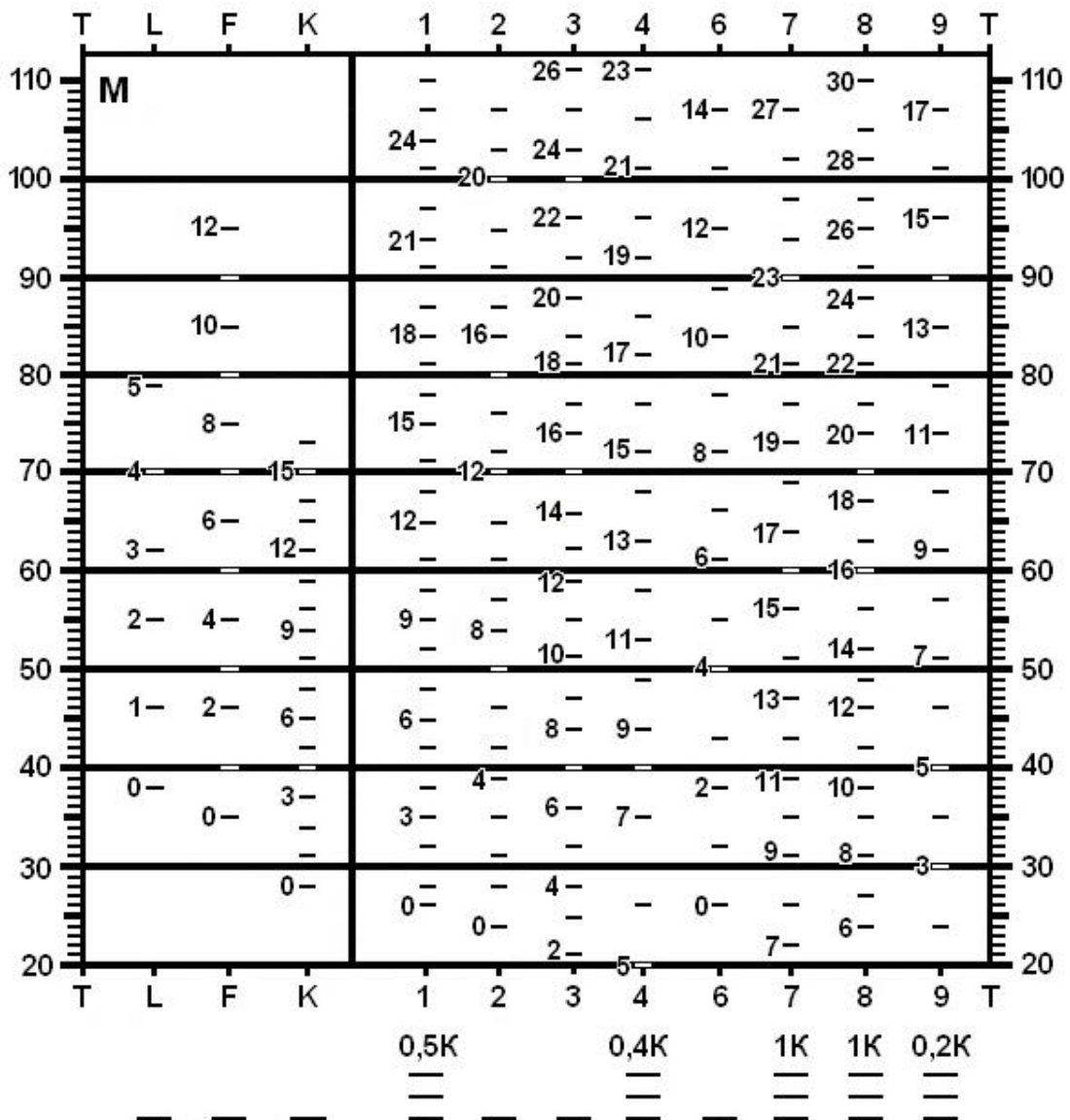
Стать	Чоловіки		Жінки	
Статистичний Показник	М	δ	М	δ
Вік	40,5	15,85	39,3	14,89
L	1,48	1,23	1,51	1,19
F	3,1	2,3	2,64	1,71
K	7,68	3,42	7,72	2,64
1	7,24	3	8,47	2,92
2	7,02	2,68	7,96	3
3	9,73	2,91	11,53	3,38
4	10,39	2,13	9,76	1,9
6	4,03	1,74	4,77	2
7	13,57	2,51	14,48	2,27
8	13,68	2,83	13,52	2,8
9	6,23	1,55	6,35	1,91

Переведення “сирих” балів у стандартні значення (після додавання відповідних значень за шкалою (K) здійснюється за такою формулою:

$$T = 50 + \frac{10 (X - M)}{\delta}$$

де 50 – це лінія “норми”, від якої ведеться відлік показників як вгору (підвищення), так і вниз (зниження); X – це отриманий кінцевий “сирий” результат за певною шкалою; M – емпірично виявлена медіана, тобто середньонормативний показник за даною шкалою; δ – величина середньоквадратичного відхилення від норми, яка виявлена в процесі стандартизації. Для базисних шкал всі ці дані вже враховані та співвіднесені з Т-балами на Профільному листі.

Профільний лист



Інтерпретація результатів

За даними тестування будується особистісний профіль респондента. Високими оцінками для кожної зі шкал є оцінки в “сирих” балах, які перевищують їх номінальні значення та відповідають показнику 70 стандартних одиниць; низькими оцінками – менше 40 одиниць.

Оціночні шкали:

Шкала брехні (L) – оцінює щирість досліджуваного.

Низькі значення:

Особи надмірно відкриті, які не приховують своїх труднощів, слабкостей і психопатологічних розладів. Добре усвідомлюють свої труднощі, схильні швидше перебільшувати, ніж недооцінювати ступінь міжособистісних конфліктів, тяжкість відмічених симптомів, ступінь особистісної неадекватності. Схильність

критично ставитися до себе і оточуючих, скептицизм. Незадоволеність і схильність перебільшувати значимість конфліктів робить респондента легко вразливим і породжує незручність у міжособистісних стосунках.

Високі значення:

Тенденція респондента представити себе в більш вигідному ракурсі, демонструвати суворе дотримання соціальних норм. Це прагнення обумовлено: обмеженістю кругозору респондента; ситуацією; наявністю патології; у тих випадках, коли індивідуум слідує встановленому стандарту поведінки, дотримуючись часом незначних і немаючих істотних цінностей правил; належність до певної професійної групи, від якої через її специфіку, необхідний надзвичайно високий стандарт поведінки та пунктуальне дотримання конвенціональних норм (юристи, педагоги).

У осіб з високим інтелектом і великим життєвим досвідом цей показник не можна розглядати, як прагнення показати себе в більш сприятливому ракурсі.

У разі, якщо відзначаються також піки на інших шкалах, – профіль особистості можна проаналізувати лише в поєднанні з відомими клінічними даними хворого.

Шкала достовірності (F) – виявляє недостовірні відповіді: чим вище значення за цією шкалою, тим менш достовірні результати.

Низькі значення:

Результати свідчать про достовірність.

Високі значення:

Високі показники за шкалою (F) можливі в наступних випадках: неконформність особистості, пов'язана зі своєрідністю сприйняття і логіки (шизоїдний тип особистості); аутична особистість, яка має труднощі в міжособистісних контактах; психопатоподібна поведінка, схильність до неупорядкованої поведінки чи виражене відчуття протесту проти конвенціональних норм; підлітки в період формування особистості, коли переважає потреба в самовираженні неконформною поведінкою та поглядами; виражена тривожність і потреба в допомозі з боку оточуючих.

У кожному конкретному випадку до оцінки профілю за шкалою (F) треба підходити індивідуально: результати тестування в цілому викликають сумніви через навмисне спотворення

результатів самим респондентом; слід поєднувати показання за шкалою (F) з клінічним станом респондента (можливо неадекватне сприйняття тверджень).

Шкала корекції (K) – згладжує спотворення, що вносяться надмірною обережністю і контролем респондента під час тестування. Високі показники за цією шкалою свідчать про неусвідомлений контроль поведінки. Шкала (K) використовується для корекції базисних шкал, які залежать від її величини.

Низькі значення:

Звичайно відображають відвертість та самокритичність респондента. Низькі оцінки можуть свідчити про респондента як про людину благородну, доброзичливу, товариську, що має широке коло інтересів. Досвід міжособистісних контактів і заперечення ускладнень обумовлює у нього високу підприємливість і вміння знаходити правильну лінію поведінки. Оскільки такі якості покращують соціальну адаптацію, помірне підвищення профілю за шкалою (K) може розглядатися як прогностично сприятлива ознака.

Високі значення:

Високий показник за шкалою (K) вказує не те, що респондент визначає свою поведінку залежно від соціального схвалення і стурбований своїм соціальним статусом, прагне скласти приємне враження. Схильність заперечувати будь-які складнощі в міжособистісних відносинах або в контролі власної поведінки, прагнення дотримуватися прийнятих норм поведінки та утримуватися від критики оточуючих в тій мірі, в якій поведінка оточуючих укладається в рамки прийнятої норми. Відзначається негативна реакція на поведінку тих осіб, які поводяться явно відхиляючись від рамок традицій і звичаїв. У разі клініки: виражене занепокоєння, невпевненість у собі в поєднанні з бажанням домогтися доброзичливого до себе ставлення.

Базисні шкали:

1. Інхондрія (Hs) – “близькість” респондента до астено-невротичного типу. Респонденти з високими оцінками повільні, пасивні, приймають все на віру, покірні владі, повільно пристосовуються, погано переносять зміну обстановки, легко втрачають рівновагу в соціальних конфліктах.

Низькі значення:

Респондент не стурбований станом свого здоров'я, більш діяльний і енергійний та більш успішно вирішує свої труднощі, використовуючи адаптивні форми поведінки.

Високі значення:

Високий показник за шкалою (Hs) свідчить про наявність сильної стурбованості, пов'язаної з психосоматизацією тривоги: тривогу, яку відчуває респондент, він пов'язує не з зовнішніми соціальними причинами, а зі станом свого фізичного здоров'я. Відзначається емоційна значимість для респондента його соматичних відчуттів: загальне самопочуття, працездатність, порушення соматичних функцій, больових відчуттів.

Стурбованість за стан свого фізичного здоров'я виникає на тлі високого рівня тривоги взагалі. Тривога може проектуватися на серцево-судинну систему, викликаючи порушення, на шлунково-кишковий тракт. Таким чином, тривога соматизується і набуває конкретності, тобто змінюється страхом.

Підвищена увага до себе, перенесення загрози з міжособистісних відносин на процеси, що відбуваються у власному організмі. Недостатня здатність контролювати свої емоції.

Схильність до скарг, стурбованість своїм фізичним станом, песимізм і невіра в успіх, особливо щодо медичної допомоги. Розвиток тривалого та ретельного самостереження за організмом, що зовні проявляється в непоступливості, впертості, скептицизмі.

2. Депресія (D) – високі оцінки мають чутливі, сензитивні особи, схильні до тривог, боязкі, сором'язливі. У справах вони старанні, сумлінні, високоморальні і обов'язкові, але не здатні прийняти рішення самостійно, немає впевненості в собі, при найменших невдачах вони впадають у відчай.

Низькі значення:

Низький рівень тривоги, активність, товариськість, відчуття своєї значущості, сили, енергії та бадьорості.

Високі значення:

Високий показник за шкалою (D) свідчить про те, що можливо у респондента відзначається у більшій мірі симптоми тривоги, ніж депресії. Відчуття невизначеної погрози, характер і час виникнення якої не можна передбачити, відчуття супроводжуються дифузними побоюваннями і тривожними очікуваннями.

Відчуття внутрішньої напруженості, готовність до виникнення будь-якого несподіваного явища, яке ще не оцінюється як загроза. Наростання почуття внутрішньої напруженості часто призводить до складнощів у виділенні значимих подразників, що проявляється в неприємному емоційному настрої.

Тривога може переростати в страх, який супроводжується вже відчуттям конкретної загрози, невідворотності катастрофи, що насувається.

Оточуючим респондент представляється як песиміст, замкнутий, мовчазний, сором'язливий, надмірно серйозний, який уникає контактів. Однак, насправді, особистість відчуває потребу в глибоких і міцних контактах з оточуючими. Особистість легко ідентифікує себе з окремими людьми, явищами, і якщо це ототожнення порушується, то особистість сприймає це як катастрофу, знижується настрій. Тому їх відгородженість – це прагнення уникнути розчарування. Насправді ж ці особистості прагнуть звернути та утримати увагу оточуючих, дорожать їх оцінкою, прагнуть набути і зберегти їх. У ситуаціях фрустрації для них більш характерні інтрапунітивні реакції – почуття провини, гнів, спрямований на себе, аутоагресія, аж до суїциду. На ситуацію дезадаптації реагує астеною, інертністю, пасивністю, відмовою від реалізації егоцентричних установок у складній конфліктній ситуації.

3. Істерія (Hy) – виявляє осіб, схильних до неврологічних захисних реакцій конверсійного типу. Вони використовують симптоми соматичного захворювання як засіб уникнення відповідальності. Всі проблеми вирішуються відходом у хворобу. Головною особливістю таких людей є прагнення здаватися більше, значніше, ніж є насправді, прагнення звернути на себе увагу у будь-який спосіб, жага захоплення. Почуття таких людей поверхневі й інтереси неглибокі.

Низькі значення:

Інтроверсія, скептицизм, недостатня здатність до спонтанності в соціальних контактах.

Високі значення:

Високий показник за шкалою (Hy) свідчить, що у респондента відзначається здатність до витіснення факторів, що викликають тривогу; демонстративне підкреслення соматичного неблагополуччя з тенденцією заперечувати труднощі в соціальній

адаптації. Висока здатність до витіснення, що дозволяє ефективно усувати тривогу, в той же час ускладнює формування досить стійкої поведінки: постійно виникають нові ролі, завдання та оцінки. У людей цього типу недостатньо розвинений внутрішній світ, їх переживання орієнтовані на зовнішнього спостерігача. Ігнорування негативних сигналів ззовні дозволяє зберігати високу самооцінку, що переходить в самолюбівання. Така поведінка може призвести до безцеремонності, некритичності в оцінці ситуації.

Особистість прагне бути в центрі уваги, шукає визнання і підтримки і домагається цього наполегливими діями. Схильність до фантазування, егоцентризму, незрілості і поверхневості у контактах. Зазвичай ускладнює діяльність групи. Проявляє впевненість в ідентичності свого “Я”, декларованих ідеалах, не схильна до тривалої монотонної діяльності. Краще проявляє себе в ситуаціях, де потрібно швидко змінювати свою роль, де присутні короткочасні контакти, уміння пристосовуватися до різних людей. У конфліктах найчастіше використовуються для самозахисту соматичні скарги, які носять поверхневий характер.

У клінічних випадках – може спостерігатися повна втрата здатності до формування стійких установок та побудови поведінки на основі попереднього досвіду, живе за методом “спроб і помилок”, виходячи із задоволення своїх ситуативних бажань, в результаті виникає безплановість та хаотичність поведінки. Декомпенсація особистості виникає в ситуаціях підвищених вимог і навантажень, а також порушення відносин, які за соціальним нормам повинні підтримуватися (наприклад, в сім’ї). Виникає груба конверсійна симптоматика або більш тонка – зміни вегетативної регуляції, яка є “копією” раніше бачених або почутих “страшних” захворювань (наприклад, інфаркту). Основна мета поведінки хворого – потреба в увазі та підтримці, в милуванні своїми стражданнями і своєю волею, стійкістю при цьому.

4. Психопатія (Pd) – високі оцінки за цією шкалою свідчать про соціальну дезадаптацію, такі люди агресивні, конфліктні, нехтують соціальними нормами і цінностями. Настрій у них нестійкий, вони уразливі, збудливі і чутливі. Можливий тимчасовий підйом за цією шкалою, викликаний якою-небудь причиною.

Низькі значення:

Конвенціональна особистість, високий рівень ідентифікації зі своїм соціальним статусом, тенденція до збереження постійних інтересів, установок, цілей.

Високі значення:

Висока оцінка за шкалою (Pd) свідчить про психопатоподібну поведінку, схильність до асоціальних вчинків. За сприятливих умов в проміжках між декомпенсаціями психопатичні риси можуть не виявлятися. Характеризується зневагою до прийнятих у суспільстві норм, моральних і етичних цінностей, правил поведінки і звичаїв. Залежно від рівня активності ця зневага проявляється в гнівних і агресивних реакціях або виражається більш-менш пасивно. Протест проти прийнятих норм може обмежуватися сім'єю і найближчим оточенням, але може набувати генералізованого характеру. Поведінка погано передбачувана, невміння планувати майбутні вчинки і нехтування наслідками своїх дій. Недостатня здатність отримувати користь з досвіду призводить до повторних конфліктів з оточуючими. Безпосередня реалізація виникаючих спонукань і недостатня здатність прогнозувати призводить до відсутності тривоги і страху перед потенційним покаранням. Ситуації, які не спричинили тяжких наслідків, також не викликають тривоги або депресії.

Тільки реально значуще покарання може провокувати агресію або субдепресію і лише проти самого факту покарання, а не ситуації. У міжособистісних відносинах (навіть в інтимних) особистість відрізняється поверхневим і нестійким ставленням, рідко виникає почуття глибокої прихильності. Особистість ненадійна в тривалому спілкуванні, оскільки схильна до дисфорій. Домінують такі характеристики, як егоцентризм, імпульсивність, емоційна незрілість, конфліктність.

У клінічному випадку – розлад особистісних рис, агресивний тип, пасивно-агресивний тип.

Альтернативний варіант – емоційно нестійка особистість, реакція тривоги, депресивна реакція у особистості з порушенням особистісних рис.

Може скаржитися на свій “вибуховий” характер, емоційну нестійкість, відчуття провини, тяжке пияцтво, депресивні симптоми, втрату працездатності, виражені конфлікти в подружніх відносинах.

Провідні риси: нечуйність, незрілість, вимогливість, егоцентричність, імпульсивність, дитячість, безтурботність, нетерплячість, емоційна нестійкість.

Суїцидальні спроби, спалахи агресії в сім'ї, сексуальні розлади, алкоголізм є найчастішими причинами того, що респондент опиняється в лікарні.

6. Паранойяльність (Pa) – основна риса людей з високими показниками за цією шкалою – схильність до формування надцінних ідей. Це люди односторонні, агресивні і злопам'ятні. Протилежна точка зору розглядається як ворожа. Свої погляди вони активно нав'язують, тому мають часті конфлікти з оточуючими. Власні найнезначніші успіхи вони завжди переоцінюють.

Низькі значення:

Підвищене почуття недовіри та настороженості, страх за наслідки своїх дій, гнучке мислення, можуть швидко змінювати свою точку зору в залежності від ситуації.

Високі значення:

Ригідність, схильність до систематизації накопиченого досвіду, підозрілість, образливість, завзятість у досягненні мети, педантизм, схильність звинувачувати інших у недружньому ставленні, ворожість і ригідність афекту.

Риси особистості: поєднання сензитивності й образливості зі скаргами на недоліки оточуючих, їх ворожі дії, тобто тенденція до спотворення фактів шляхом неправильного тлумачення нейтральних або дружніх дій інших людей, войовничо-педантичне ставлення до питань пов'язаних з правами особистості, якими в даному випадку не можна знехтувати.

Діагностується схильність до ідеаторної розробки ситуації. Ригідність афекту зазвичай пов'язана з егоїстичними установками. Супроводжується інтенсивною розробкою концепції, яка повинна пояснити його виникнення і, в той же час, зберегти прийнятне для індивіда уявлення про власну особистість. Ця вторинна ідеаторна розробка створює враження незалежної позиції, вірності своїм критеріям. Проте насправді, вчинки визначаються зовнішнім впливом, так як вони є відповіддю на дії оточуючих, які сприймаються афективно, як такі, що утискають особистість респондента. З ригідністю афекту пов'язано також тривале переживання власних успіхів, причому це переживання включає гордість своєю цінністю, підвищене себелюбство і невдоволення

відсутністю визнання з боку оточуючих. Для особистості властива впертість, раціональна життєва платформа, виражене відчуття суперництва, прямолінійність.

У клінічному випадку можуть мати місце надцінні ідеї або маячні концепції. Навіть за відсутності маячні, поведінку їх все одно важко корегувати; схильні з недовірою ставитися до лікування і прагнуть раціоналістично обґрунтувати свою недовіру до медицини.

7. Психастенія (Pt) – діагностує осіб з тривожно-недовірливим типом характеру, якому властиві тривожність, боязкість, нерішучість, постійні сумніви.

Низькі значення:

Рішучість, гнучкість поведінки, низький рівень тривожності, впевненість при прийнятті рішення.

Високі значення:

Високі результати за шкалою (Pt) свідчать про конституціональну схильність до виникнення тривожних реакцій, а усунення цієї тривоги досягається шляхом формування обмеженої поведінки.

Сензитивність, страх, тривога, невмотивовані побоювання, невпевненість у собі і у своїй компетентності, знижена самооцінка, нав'язливість. Тривожно-недовірлива особистість, низький поріг фрустрацій, напруженість, самокритичність, емпатійність, труднощі соціального пристосування, сором'язливість, боязкість. Низька здатність до витіснення і підвищена увага до негативних сигналів. Прагнення утримати в центрі уваги навіть несуттєві факти, враховувати і передбачати навіть малоймовірні можливості. В результаті ситуація ніколи не представляється досить визначеною, що ще більше посилює постійну тривожність. Тому нездатність відокремлювати фон від сигналу, збільшення емоційної значущості фону призводить до ослаблення концентрації уваги, до сумнівів і коливань при необхідності прийняти рішення, тривогу і страху з приводу можливих наслідків своїх дій. Оскільки кожен новий сигнал сприймається як загроза, то особистість дотримується вже перевірених прийомів діяльності.

У своїй діяльності керується, головним чином, не потребою досягти успіху, а прагненням уникнути неуспіху. Поведінка визначається страхом перед можливістю накликати на себе небезпеку невірним вчинком. Цей страх лежить в основі обмежень

поведінки, особливо там, де успіх не гарантований. Респондент прагне контролювати успішність своєї діяльності за допомогою розробки високого внутрішнього стандарту, з яким зіставляється дія і результат. Такі особи описуються оточуючими як сумлінні, такі, які ретельно виконують свої обов'язки, стримані у зовнішніх проявах і нерішучі.

Клінічна картина проявляється схильністю до нав'язливого неспокою. Напруженість, нерішучість, знижена завадостійкість у відношенні до стресу. Стресорами є ситуації, де відбувається швидка зміна факторів, невідповідні ситуації і ті, які не піддаються плануванню; декомпенсація особистості супроводжується нав'язливими страхами та ритуалами.

8. Шизоїдність (Se) – особам з високими показниками за цією шкалою властивий шизоїдний тип поведінки. Вони здатні тонко відчувати і сприймати абстрактні образи, але повсякденні радощі й прикраси не викликають у них емоційного відгуку. Таким чином, спільною рисою шизоїдного типу є поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю і відчуженістю в міжособистісних стосунках.

Низькі значення:

Відсутність шизоїдних рис характеру (емоційної холодності і відчуженості).

Високі значення:

Високі результати за шкалою (Se) свідчать про те, що шизоїдні риси формуються в тих випадках, коли навіть незначні фрустрації ведуть до виникнення стійких і тривалих негативних емоцій, а компенсація досягається шляхом відходу з навколишнього середовища у внутрішній світ. Емоційна холодність, своєрідність сприйняття і суджень, незвичайність думок і вчинків, вибірковість або поверхневність контактів.

Орієнтування на внутрішні критерії, втрата здатності до інтуїтивного розуміння оточуючих, до програвання їх ролей і в зв'язку з цим порушення адекватного емоційного реагування. Для особистості шизоїдного типу важко, а часом неможливо, поглянути на себе з боку і включити себе в навколишній світ. Поведінка часто ексцентрична, позбавлена емоційного забарвлення або гордовита.

Негативні сигнали не доходять до особистості, але у випадку якщо сигнал отримано, то він несподівано викликає велику вразливість у респондента. Оскільки в силу незадоволеності і

вразливості чітко сформоване уявлення про соціальну ситуацію у цих осіб часто виявляється джерелом напруженості, тривалих і інтенсивних негативних емоцій, вони уникають ясних і чітких формулювань і у них відсутнє чітке уявлення про те, як саме вони повинні вести себе в тій чи іншій ситуації або чого саме чекають від них оточуючі.

Хоча висловлювання таких особистостей логічні й правильно побудовані граматично, у оточуючих вони можуть створити враження двозначності або недостатньої зрозумілості. Причина в тому, що особистість втрачає контроль над зрозумілістю в результаті порушень соціальної комунікації. Однак особистість посилено проявляє себе в областях знань, де використовується символіка (наприклад, математика). Ускладнення соціалізації все більше може посилити відчуття внутрішньої напруженості, звідси посилюються труднощі в реальній оцінці ситуації і загальної картини світу. Тому їх активна діяльність зазвичай протікає поза ситуацією, оскільки ці особи нерідко відчувають свою відчуженість і незрозумілість, нездатність стати дійсним членом групи, до якої вони належать формально. Як наслідок цього – амбівалентність у відносинах: очікування уваги з боку оточуючих і боязнь холодної з їхнього боку. Вони виявляють то надмірну дружелюбність, то незрозумілу ворожість, причому надмірно інтенсивні контакти можуть змінюватися раптовими розривами. Недостатність контактів призводить також до аутистичного фантазування та формування афективно насичених ідей.

9. Гіпоманія (Ma) – для осіб з високими оцінками за цією шкалою характерний піднесений настрій незалежно від обставин. Вони активні, діяльні, енергійні та життєрадісні. Вони люблять роботу з частими змінами, охоче контактують з людьми, проте інтереси їх поверхневі і нестійкі, їм не вистачає витримки і наполегливості.

Низькі значення:

Зниження активності і контактів з людьми.

Високі значення:

Висока оцінка за шкалою (Ma) свідчить про підвищений настрій, надмірну активність, велику кількість і легкість виникнення планів та ідей, які часто не здійснюються в силу підвищеного відволікання і переоцінки своїх можливостей, різноманітності інтересів, широких і поверхневих контактів.

Клінічні прояви: дезадаптація поведінки, надмірно і погано спрямована активність, емоційне збудження, дратівливість, образливість і недостатня стриманість. Діяльність у цих випадках може виявитися неефективною або у зв'язку з тим, що вона не доводиться до кінця, через переключення уваги на інші об'єкти, або у зв'язку з тим, що перебільшення своїх можливостей дозволяє планувати її свідомо на нереальні терміни.

Клінічний діагноз: маніакально-депресивна реакція, манія.

Скарги: незадовільне фінансове становище, домінування матері, зниження працездатності.

Симптоми: докладність, марення величі, ворожість, гіперактивність, релігійність, балакучість, алкоголізм. У фазах ремісії відзначається пристосування до життя.

Провідні риси: гіперактивність, пихатість, балакучість в анамнезі напади депресії і манії. Схильність до ретроспективного аналізу. Надактивний, зі значною кількістю проєктів. Під час психозу мова і мислення стають дивними. Коли сердиться, то може "спалахнути" і нагрубити.

Опросник Мини-мульти (Сокращенный Многофакторный Опросник для исследования Личности (СМОЛ))

Опросник Мини-мульти представляет собой сокращенный вариант теста ММРІ, содержит 71 утверждение, 11 шкал, из них 3 – оценочные. Первые 3 оценочные шкалы измеряют искренность респондента, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекции, вносимую чрезмерной осторожностью. Остальные 8 шкал являются базисными и оценивают свойства личности.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
Должность (подразделение) _____
Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Вам предлагается ряд утверждений, касающихся состояния Вашего здоровья и Вашего характера. Прочитайте каждое утверждение и решите, верно оно или неверно по отношению к Вам. Если Вы согласны с утверждением, то в клеточке с номером вопроса поставьте знак “+” (“да”, “верно”), если не согласны – знак “–” (“нет”, “неверно”). Не тратьте времени на раздумывание. Наиболее естественно то решение, которое первым приходит в голову. Время на проведение опроса не ограничивается”.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71									

Текст опросника

1. У Вас хороший аппетит.
2. По утрам Вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.
3. В Вашей повседневной жизни масса интересного.
4. Вы работаете с большим напряжением.
5. Временами Вам приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать.
6. У Вас очень редко бывает запор.
7. Иногда Вам очень хотелось навсегда уйти из дома.
8. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
9. Временами Вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту.
10. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
11. Иногда Вам хочется выругаться.
12. Каждую неделю Вам снятся кошмары.
13. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству людей.
14. С Вами происходили (или происходят) странные вещи.

15. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против Вас.

16. В детстве Вы одно время совершали кражи.

17. Бывало, что по несколько дней, недель или целых месяцев Вы ничем не могли заняться, потому что трудно было заставить себя включиться в работу.

18. У Вас прерывистый и беспокойный сон.

19. Когда Вы находитесь среди людей, Вам слышатся странные вещи.

20. Большинство знающих Вас людей не считают Вас неприятным человеком.

21. Вам часто приходилось подчиняться кому-нибудь, кто знал меньше Вашего.

22. Большинство людей довольны своей жизнью более, чем Вы.

23. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.

24. Иногда Вы сердитесь.

25. Вам определенно не хватает уверенности в себе.

26. У Вас часто бывают подергивания в мышцах.

27. У Вас часто бывает чувство, как будто Вы сделали что-то неправильное или нехорошее.

28. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

29. Некоторые так любят командовать, что Вам хочется все сделать наперекор, хотя Вы знаете, что они правы.

30. Вы считаете, что против Вас что-то замышляют.

31. Большинство людей способно добиваться выгоды не совсем честным путем.

32. Вас часто беспокоит желудок.

33. Часто Вы не можете понять, почему накануне Вы были в плохом настроении и раздражены.

34. Временами Ваши мысли текли так быстро, что Вы не успевали их высказывать.

35. Вы считаете, что Ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства Ваших знакомых.

36. Временами Вы уверены в собственной бесполезности.

37. В последние годы Ваше самочувствие было в основном хорошим.

38. У Вас бывали периоды, во время которых Вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно.

39. Вы считаете, что Вас часто незаслуженно наказывали.
40. Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь.
41. Вам безразлично, что думают о Вас другие.
42. С памятью у Вас все благополучно.
43. Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым Вы только что познакомились.
44. Большую часть времени Вы чувствуете общую слабость.
45. У Вас редко болит голова.
46. Иногда Вам бывало трудно сохранить равновесие при ходьбе.
47. Не все Ваши знакомые Вам нравятся.
48. Есть люди, которые пытаются украсть Ваши идеи и мысли.
49. Вы считаете, что совершали поступки, которые нельзя простить.
50. Вы считаете, что Вы слишком застенчивы.
51. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь.
52. Ваши родители часто не одобряли Ваших знакомств.
53. Иногда Вы немного сплетничаете.
54. Временами Вы чувствуете, что Вам необыкновенно легко принимать решения.
55. У Вас бывает сильное сердцебиение и Вы часто задыхаетесь.
56. Вы вспыльчивы, но отходчивы.
57. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте.
58. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к Вам.
59. Ваша судьба никого особенно не интересует.
60. Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого.
61. Иногда Вы полны энергии.
62. За последнее время у Вас ухудшилось зрение.
63. Часто у Вас звенит или шумит в ушах.
64. В Вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда Вы чувствовали, что на Вас действует гипноз.
65. У Вас бывают периоды, когда Вы необычно веселы без особой причины.
66. Даже находясь в обществе, Вы обычно чувствуете себя одиноко.
67. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.

68. Вы чувствуете острее, чем большинство других людей.
 69. Временами Ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно.
 70. Вы часто разочаровываетесь в людях.
 71. Вы злоупотребляете спиртными напитками.

“Ключ”

Шкалы	Варианты ответов	№ утверждения
<i>L</i>	Неверно (Н)	5, 11, 24, 47, 53
<i>F</i>	Н	22, 24, 61
	Верно (В)	9, 12, 15, 19, 30, 38, 48, 49, 58, 59, 64, 71
<i>K</i>	Н	11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 65, 67, 69, 70
<i>1 (Hs)</i>	Н	1, 2, 6, 37, 45
	В	9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63
<i>2 (D)</i>	Н	1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 60, 61, 65
	В	9, 13, 17, 18, 22, 25, 36, 44
<i>3 (Hy)</i>	Н	1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56
	В	9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62
<i>4 (Pd)</i>	Н	3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65
	В	7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71
<i>6 (Pa)</i>	Н	28, 29, 31, 67
	В	5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68
<i>7 (Pt)</i>	Н	2, 3, 42
	В	5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68
<i>8 (Se)</i>	Н	3, 42
	В	5, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 26, 30, 38, 39, 46, 57, 63, 64, 66
<i>9 (Ma)</i>	Н	43
	В	4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60

Обработка результатов

Подсчитываются “сырые” баллы по всем 11 показателям шкал (оценочным и базовым) в соответствии с “ключом” к опроснику.

Оценочные шкалы:

- Шкала лжи (L).
- Шкала достоверности (F).
- Шкала коррекции (K).

Базисные шкалы:

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. Ипохондрии (Hs). | 6. Паранойяльности (Pa). |
| 2. Депрессии (D). | 7. Психастении (Pt). |
| 3. Истерии (Hy). | 8. Шизоидность (Se). |
| 4. Психопатии (Pd). | 9. Гипомании (Ma). |

Каждое совпадение с “ключом” оценивается в 1 балл. Затем делается вывод о степени искренности респондента и достоверности его результатов. Если показатели этих шкал удовлетворительны – процесс обработки данных продолжается.

К методике прилагается специальный бланк (Профильный лист), для построения профиля личности респондента с учетом значения шкалы коррекции, добавляя к указанным в Профильном листе шкалам соответствующее значение шкалы коррекции.

Значения шкалы (K) прибавляются к базисным шкалам № 1, 4, 7, 8, 9 следующим образом:

- шкала *Hs* (1) = *Hs* + (0,5 * K);
 шкала *Pd* (4) = *Pd* + (0,4 * K);
 шкала *Pt* (7) = *Pt* + K;
 шкала *Se* (8) = *Se* + K;
 шкала *Ma* (9) = *Ma* + (0,2 * K).

Таблица коэффициентов коррекции

Значения шкалы K	0,5K	0,4K	0,2K
16	8	6	3
15	8	6	3
14	7	6	3
13	7	5	3
12	6	5	2
11	6	4	2
10	5	4	2
9	5	4	2
8	4	3	2
7	4	3	1
6	3	2	1
5	3	2	1
4	2	2	1
3	2	2	1
2	1	1	0
1	1	1	0

Для получения более точного профиля с учетом пола нужно использовать следующую таблицу:

Отличия статистических показателей двух выборок для
диагностических шкал

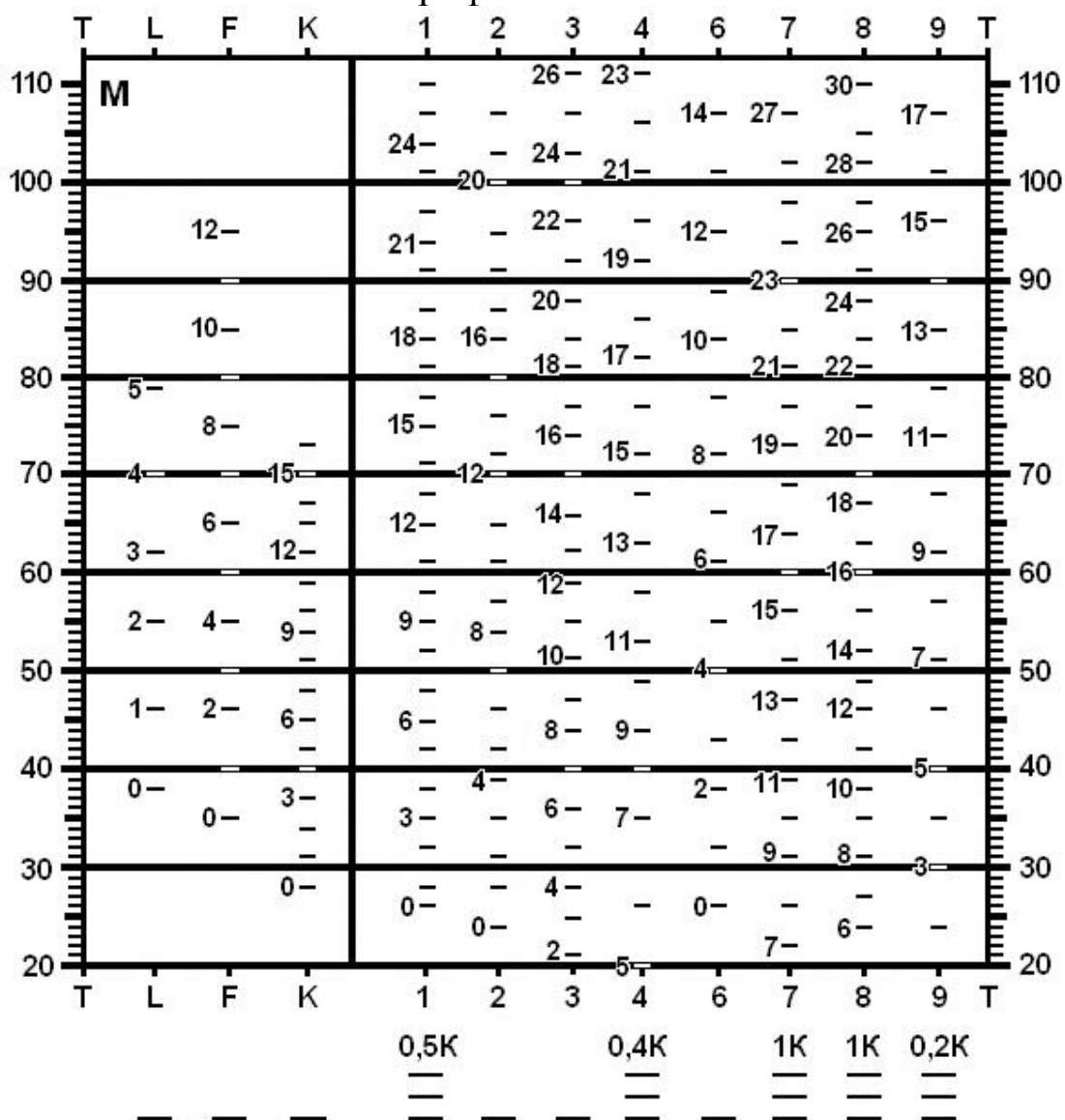
Пол	Мужчины		Женщины	
Статистический показатель	М	δ	М	δ
Возраст	40,5	15,85	39,3	14,89
L	1,48	1,23	1,51	1,19
F	3,1	2,3	2,64	1,71
K	7,68	3,42	7,72	2,64
1	7,24	3	8,47	2,92
2	7,02	2,68	7,96	3
3	9,73	2,91	11,53	3,38
4	10,39	2,13	9,76	1,9
6	4,03	1,74	4,77	2
7	13,57	2,51	14,48	2,27
8	13,68	2,83	13,52	2,8
9	6,23	1,55	6,35	1,91

Перевод “сырых” баллов в стандартные значения (после добавления соответствующих значений по шкале (K)) производят по следующей формуле:

$$T = 50 + \frac{10 (X - M)}{\delta}$$

где 50 – это линия “нормы”, от которой ведется отсчет показателей как вверх (повышение), так и вниз (понижение); X – это полученный итоговый “сырой” результат по определенной шкале; M – эмпирически выявленная медиана, то есть средненормативный показатель по данной шкале; δ – величина среднеквадратичного отклонения от нормы, обнаруженная в процессе стандартизации. Для базисных шкал все эти данные уже учтены и соотнесены с Т-баллами на Профильном листе.

Профильный лист



Интерпретация результатов

По данным тестирования строится личностный профиль респондента. Высокими оценками для каждой из шкал являются оценки в “сырых” баллах, превышающие их номинальные значения, соответствующие показателю 70 стандартных единиц; низкими оценками – менее 40 единиц.

Оценочные шкалы:

Шкала лжи (L) – оценивает искренность испытуемого.

Низкие значения:

Лица чрезмерно открытые, не скрывающие своих затруднений, слабостей и психопатологических расстройств. Хорошо осознают свои затруднения, склонны скорее преувеличивать, чем недооценивать степень межличностных конфликтов. Склонность критически относиться к себе и

окружающим, скептицизм. Неудовлетворенность и склонность преувеличивать значимость конфликтов делает испытуемого легко уязвимым и создает сложности в межличностных отношениях.

Высокие значения:

Тенденция испытуемого представить себя в более выгодном свете, демонстрировать строгое соблюдение социальных норм и правил. Это стремление обусловлено: ограниченностью кругозора испытуемого; ситуацией; наличием патологии; в тех случаях, когда респондент следует установленному стандарту поведения, соблюдая порой незначительные и не имеющие существенной ценности правила; принадлежность к определенной профессиональной группе, от которой из-за ее специфики, требуется чрезвычайно высокий стандарт поведения и пунктуальное следование конвенциональным нормам (юристы, педагоги).

У лиц с высоким интеллектом и большим жизненным опытом этот показатель нельзя рассматривать, как стремление выглядеть в благоприятном свете.

В случае, если отмечаются также пики на других шкалах, – профиль личности можно проанализировать только в сочетании с известными клиническими данными о больном.

Шкала достоверности (F) – выявляет недостоверные ответы: чем выше значение по этой шкале, тем менее достоверны результаты.

Низкие значения:

Результаты говорят о достоверности.

Высокие значения:

Высокие показатели по шкале (F) возможны в следующих случаях: неконформность личности, связанная со своеобразием восприятия и логики (шизоидный тип личности); аутичная личность, испытывающая затруднения в межличностных контактах; психопатоподобное поведение, склонность к неупорядоченному поведению или выраженное чувство протеста против конвенциональных норм; подростки в период формирования личности, когда преобладает потребность в самовыражении неконформным поведением и взглядами; выраженная тревожность и потребность в помощи со стороны окружающих.

В каждом конкретном случае к оценке профиля по шкале (F) надо подходить индивидуально: результаты тестирования в целом вызывают сомнения из-за намеренного искажения результатов самим испытуемым; следует сочетать показания по шкале (F) с клиническим состоянием респондента (возможно неадекватное понимание утверждений).

Шкала коррекции (K) – сглаживает искажения, вносимые чрезмерной осторожностью и контролем испытуемого во время тестирования. Высокие показатели по этой шкале говорят о неосознанном контроле поведения. Шкала (K) используется для коррекции базисных шкал, которые зависят от ее величины.

Низкие значения:

Обычно отражают откровенность и самокритичность респондента. Низкие оценки могут свидетельствовать о респонденте, как о человеке благоразумном, доброжелательном, общительном, имеющем широкий круг интересов. Опыт межличностных контактов и отрицание затруднений, обуславливает у него высокую предприимчивость и умение находить правильную линию поведения. Поскольку такие качества улучшают социальную адаптацию, умеренное повышение профиля по шкале (K) может рассматриваться как прогностически благоприятный признак.

Высокие значения:

Высокий показатель по шкале (K) свидетельствует о том, что респондент определяет свое поведение в зависимости от социального одобрения и озабочен своим социальным статусом, стремится произвести приятное впечатление. Склонность отрицать какие-либо затруднения в межличностных отношениях или в контроле собственного поведения, стремление к соблюдению принятых норм поведения. Воздерживается от критики окружающих в той мере, в какой поведение окружающих укладывается в рамки принятой нормы. Отмечается отрицательная реакция на поведение тех лиц, которые ведут себя явно отклоняясь от рамок традиций и обычаев. В случае клиники: выраженное беспокойство, неуверенность в себе в сочетании с желанием добиться благожелательного к себе отношения.

Базисные шкалы:

1. Ипохондрия (Hs) – “близость” респондента к астено-невротическому типу. Испытуемые с высокими оценками медлительны, пассивны, принимают все на веру, покорны власти, медленно приспосабливаются, плохо переносят смену обстановки, легко теряют равновесие в социальных конфликтах.

Низкие значения:

Испытуемый не озабочен состоянием своего здоровья, более деятелен и энергичен и более успешно разрешает свои трудности, используя адаптивные формы поведения.

Высокие значения:

Высокий показатель по шкале (Hs) свидетельствует о наличии сильного беспокойства, связанного с психосоматизацией тревоги: тревогу, которую испытывает респондент, он связывает не с внешними социальными причинами, а с состоянием своего физического здоровья. Отмечается эмоциональная значимость для респондента его соматических ощущений: общее самочувствие, работоспособность, нарушение соматических функций, болевых ощущений.

Беспокойство за состояние своего физического здоровья возникает на фоне высокого уровня тревоги вообще. Тревога может проецироваться на сердечно-сосудистую систему, вызывая нарушения, на желудочно-кишечный тракт. Таким образом, тревога соматизируется и обретает конкретность, то есть, сменяется страхом.

Повышенное внимание к себе, перенос угрозы с межличностных отношений на процессы, происходящие в собственном организме. Недостаточный контроль эмоций.

Склонность к жалобам, озабоченность своим физическим состоянием, пессимизм и неверие в успех, особенно в отношении медицинской помощи. Развитие длительного и тщательного самонаблюдения за организмом, что внешне проявляется в несговорчивости, упрямстве, скептицизме.

2. Депрессия (D) – высокие оценки имеют чувствительные, сензитивные лица, склонные к тревогам, робкие, застенчивые. В делах они старательны, добросовестны, высокоморальны и обязательны, но неспособны принять решение самостоятельно, нет уверенности в себе, при малейших неудачах они впадают в отчаяние.

Низкие значения:

Низкий уровень тревоги, активность, общительность, ощущение своей значимости, силы, энергии и бодрости.

Высокие значения:

Высокий показатель по шкале (D) свидетельствует о том, что возможно у респондента отмечаются в большей степени симптомы тревоги, чем депрессия. Ощущение неопределенной угрозы, характер и время возникновения которой нельзя предугадать, ощущения сопровождаются диффузными опасениями и тревожными ожиданиями.

Ощущение внутренней напряженности, готовность к возникновению любого неожиданного события, которое еще не оценивается как угрожающее. Нарастание чувства внутренней напряженности часто приводит к затруднению в выделении значимых раздражителей, что проявляется в неприятном эмоциональном настроении.

Тревога может перерасти в страх, сопровождающийся уже ощущением конкретной угрозы, неотвратимости надвигающейся катастрофы.

Окружающим респондент представляется как пессимист, замкнутый, молчаливый, застенчивый, чрезмерно серьезный, избегающий контактов. Однако, на самом деле, личность испытывает потребность в глубоких и прочных контактах с окружающими. Личность легко идентифицирует себя с отдельными людьми, и если это отождествление нарушается, то личность воспринимает это как катастрофу, настроение снижается. Поэтому их отгороженность – это стремление избежать разочарований. В действительности же эти личности стремятся привлечь и удержать внимание окружающих, дорожат их оценкой, стремятся приобрести и сохранить их. В ситуациях фрустрации для них более характерны интрапунитивные реакции – чувство вины, гнев, направленный на себя, аутоагрессия, вплоть до суицида. На ситуацию дезадаптации реагирует астенией, инертностью, пассивностью, отказом от реализации эгоцентрических установок в сложной конфликтной ситуации.

3. Истерия (Hy) – выявляет лиц, склонных к неврологическим защитным реакциям конверсионного типа. Они используют симптомы соматического заболевания как средство избегания ответственности. Все проблемы разрешаются уходом в болезнь.

Главными особенностями таких людей являются стремление казаться больше, значительнее, чем есть на самом деле, стремление обратить на себя внимание во что бы то ни стало, жажда восхищения. Чувства таких людей поверхностны и интересы неглубоки.

Низкие значения:

Интроверсия, скептицизм, недостаточная способность к спонтанности в социальных контактах.

Высокие значения:

Высокий показатель по шкале (Н_у) свидетельствует, что у респондента отмечается способность к вытеснению факторов, вызывающих тревогу; демонстративное подчеркивание соматического неблагополучия с тенденцией отрицать затруднения в социальной адаптации. Высокая способность к вытеснению, позволяющая эффективно устранять тревогу, в то же время затрудняет формирование достаточно устойчивого поведения: постоянно возникают новые роли, задачи и оценки. Люди этого типа не обладают достаточно богатым внутренним миром, их переживания ориентированы на внешнего наблюдателя. Игнорирование отрицательных сигналов извне позволяет сохранять высокую самооценку, переходящую в самолюбование. Такое поведение может привести к бесцеремонности, некритичности в оценке ситуации.

Личность стремится быть в центре внимания, ищет признания и поддержки и добивается этого настойчивыми действиями. Склонность к фантазированию, эгоцентризм, незрелость и поверхностность в контактах затрудняют деятельность группы. Проявляют убежденность в идентичности своего “Я”, декларируемым идеалам, не склонны к длительной, монотонной деятельности. Лучше проявляют себя в ситуациях, где требуется быстрая смена социальной роли и умение приспосабливаться к различным людям, где присутствуют кратковременные конфликты. В конфликтах, как средство самозащиты, используют соматические жалобы, которые носят поверхностный характер.

В клинических случаях – может наблюдаться полная утрата способности к формированию устойчивых установок и построению поведения на основе предшествующего опыта, использует метод “проб и ошибок”, исходя из удовлетворения своих сиюминутных желаний, в результате возникает бесплановость и хаотичность

поведения. Декомпенсация личности возникает в ситуациях повышенных требований и нагрузок, а также нарушения взаимоотношений, которые по социальным нормам должны поддерживаться (например, в семье). Возникает грубая конверсионная симптоматика или более тонкая – изменения вегетативной регуляции, которая является “копией” ранее виденных или слышанных “страшных” заболеваний (например, инфаркта). Основная цель поведения больного – потребность во внимании и поддержке, в любовании своими страданиями и своей волей, стойкостью при этом.

4. Психопатия (Pd) – высокие оценки по этой шкале свидетельствуют о социальной дезадаптации; такие люди агрессивны, конфликтны, пренебрегают социальными нормами и ценностями. Настроение у них неустойчивое, они обидчивы, возбудимы и чувствительны. Возможен временный подъем по этой шкале, вызванный какой-нибудь причиной.

Низкие значения:

Конвенциональная личность, высокий уровень идентификации со своим социальным статусом, тенденция к сохранению постоянных интересов, установок, целей.

Высокие значения:

Высокая оценка по шкале (Pd) свидетельствует о психопатоподобном поведении, склонности к асоциальным поступкам. При благоприятных условиях в промежутках между декомпенсациями психопатические черты могут не обнаруживаться. Характеризуется пренебрежением к принятым общественным нормам, моральным и этическим ценностям, установившимся правилам поведения и обычаям. В зависимости от уровня активности это пренебрежение проявляется в гневливых и агрессивных реакциях или выражается более или менее пассивно. Протест против принятых норм может ограничиваться семьей и ближайшим окружением, но может приобретать генерализованный характер. Поведение плохо предсказуемо, неумение планировать будущие поступки и пренебрежение последствиями своих действий. Недостаточная способность извлекать пользу из предшествующего опыта приводит к повторным конфликтам с окружающими. Непосредственная реализация возникающих побуждений и недостаточная способность прогнозировать приводит к отсутствию тревоги и

страха перед потенциальным наказанием. Ситуации, которые не повлекли за собой тяжелых последствий, также не вызывают тревоги или депрессии.

Только реально значимое наказание может провоцировать агрессию или субдепрессию и то только против самого факта наказания, а не ситуации. В межличностных отношениях (даже в интимных) личность отличается поверхностным отношением, редко возникает чувство глубокой привязанности. Личность ненадежна в длительном общении, поскольку склонна к дисфориям. Доминируют такие характеристики, как эгоцентризм, импульсивность, эмоциональная незрелость, конфликтность.

В клиническом случае – расстройство личностных черт, агрессивный тип, пассивно-агрессивный тип.

Альтернативный вариант – эмоционально неустойчивая личность, реакция тревоги, депрессивная реакция у личности с нарушением личностных черт.

Может предъявлять жалобы на свой взрывчатый характер, эмоциональную неустойчивость, ощущение вины, тяжелое пьянство, депрессивные симптомы, потерю трудоспособности, выраженные конфликты в супружеских отношениях.

Ведущие черты: черствость, незрелость, требовательность, эгоцентричность, импульсивность, ребячество, беззаботность, нетерпеливость, эмоциональная неустойчивость.

Суицидальные попытки, вспышки агрессии в семье, сексуальные расстройства, алкоголизм являются наиболее частой причиной помещения в больницу.

6. Паранойяльность (Pa) – основная черта людей с высокими показателями по этой шкале – склонность к формированию сверхценных идей. Это люди односторонние, агрессивные и злопамятные. Противоположная точка зрения рассматривается ими как враждебная. Свои взгляды они активно насаждают, поэтому имеют частые конфликты с окружающими. Собственные малейшие удачи они всегда переоценивают.

Низкие значения:

Повышенное чувство недоверчивости и настороженности, страх за последствия своих действий, гибкое мышление, может менять свою точку зрения в зависимости от ситуации.

Высокие значения:

Ригидность, склонность к систематизации накопленного опыта, подозрительность, обидчивость, упорство в достижении цели, педантизм, склонность обвинять других в недружелюбии, враждебность и ригидность аффекта.

Черты личности: сочетание сензитивности и обидчивости с жалобами на недостатки окружающих, их враждебные действия, то есть тенденция к искажению фактов путем неверного истолкования нейтральных или дружеских действий других людей, воинственно-щепитильное отношение к вопросам связанных с правами личности, в данном случае непопираемыми.

Диагностируется склонность к идеаторной разработке ситуации. Ригидность аффекта обычно связана с эгоистическими установками. Сопровождается интенсивной разработкой концепции, которая должна объяснить его возникновение и в то же время сохранить приемлемое для индивида представление о собственной личности. Эта вторичная идеаторная разработка создает впечатление независимой позиции, верности своим критериям. Однако в действительности поступки определяются внешним воздействием, так как они являются ответом на действия окружающих, воспринимаемых аффективно, как ущемляющие личность. С ригидностью аффекта связано также длительное переживание собственных успехов, причем это переживание включает гордость своей ценностью, повышенное себялюбие и недовольство отсутствием признания со стороны окружающих. Для личности свойственно упрямство, рациональная житейская платформа, выраженное чувство соперничества, прямолинейность.

В клиническом случае могут иметь место сверхценные идеи или бредовые концепции. Даже при отсутствии бреда поведение их все равно трудно корригируемо, склонны с недоверием относиться к лечению и стремятся рационалистически обосновать свое недоверие к медицине.

7. Психастения (Pt) – диагностирует лиц с тревожно-мнительным типом характера, которым свойственны тревожность, боязливость, нерешительность, постоянные сомнения.

Низкие значения:

Решительность, гибкость поведения, низкий уровень тревожности, уверенность при принятии решения.

Высокие значения:

Высокие результаты по шкале (Pt) свидетельствуют о конституциональной предрасположенности к возникновению тревожных реакций, а устранение этой тревоги достигается путем формирования ограниченного поведения.

Сензитивность, страх, тревога, немотивированные опасения, неуверенность в себе и в своей компетентности, пониженная самооценка, навязчивость. Тревожно-мнительная личность, низкий порог фрустраций, напряженность, самокритичность, эмпатийность, трудности социального приспособления, застенчивость, боязливость. Низкая способность к вытеснению и повышенное внимание к отрицательным сигналам. Стремление удерживать в центре внимания даже несущественные факты, учитывать и предвидеть даже маловероятные возможности. В результате ситуация никогда не представляется достаточно определенной, что еще более усиливает постоянную тревожность. Поэтому неспособность отделять фон от сигнала, увеличение эмоциональной значимости фона приводит к ослаблению концентрации внимания, к сомнениям и колебаниям при необходимости принять решение, тревогу и страхи по поводу возможных последствий своих действий. Поскольку каждый новый сигнал воспринимается как угроза, то личность придерживается уже испытанных приемов деятельности.

В своей деятельности руководствуется главным образом не потребностью достичь успеха, а стремлением избежать неуспех. Поведение определяется страхом перед возможностью повлечь на себя опасность неверным поступком. Этот страх лежит в основе ограничений поведения, особенно там, где успех не гарантирован. Респондент стремится контролировать успешность своей деятельности с помощью разработки высокого внутреннего стандарта, с которым сопоставляются действие и результат. Такие лица описываются окружающими как добросовестные, тщательно выполняющие свои обязанности, сдержанные во внешних проявлениях и нерешительные.

Клиническая картина проявляется склонностью к навязчивому беспокойству. Напряженность, нерешительность, пониженная помехоустойчивость по отношению к стрессу. Стрессорами являются ситуации, где происходит быстрая смена факторов, неупорядоченные и не поддающиеся планированию ситуации;

декомпенсация личности сопровождается навязчивыми страхами и ритуалами.

8. Шизоидность (Se) – лицам с высокими показателями по этой шкале свойствен шизоидный тип поведения. Они способны тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы, но повседневные радости и горести не вызывают у них эмоционального отклика. Таким образом, общей чертой шизоидного типа является сочетание повышенной чувствительности с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях.

Низкие значения:

Отсутствие шизоидных черт характера (эмоциональной холодности и отчужденности).

Высокие значения:

Высокие результаты по шкале (Se) свидетельствуют о том, что шизоидные черты формируются в тех случаях, когда даже незначительные фрустрации ведут к возникновению стойких и длительных отрицательных эмоций, а компенсация достигается путем ухода из окружающей среды в свой внутренний мир. Эмоциональная холодность, своеобразие восприятия и суждений, необычность мыслей и поступков, избирательность или поверхностность контактов.

Ориентировка на внутренние критерии, утрата способности к интуитивному пониманию окружающих, к проигрыванию их ролей и в связи с этим нарушение адекватного эмоционального реагирования. Для личности шизоидного толка, трудно, а порой невозможно взглянуть на себя со стороны и включить себя в окружающий мир. Поведение часто эксцентрично, лишённое эмоциональной окраски или надменное.

Отрицательные сигналы не доходят до личности, но в том случае, если сигнал получен, то он неожиданно вызывает большую ранимость у респондента. Поскольку, в силу неудовлетворенности и ранимости, четко сформированное представление о социальной ситуации у этих лиц часто оказывается источником напряженности, длительных и интенсивных отрицательных эмоций, они избегают ясных и четких формулировок и у них отсутствует четкое представление о том, как именно они должны вести себя в той или иной ситуации или чего именно ждут от них окружающие.

Хотя высказывания таких личностей логичны и правильно построены грамматически, у окружающих они могут создать впечатление двусмысленности или недостаточной понятности. Причина в том, что личность теряет контроль над понятийностью в результате нарушений социальной коммуникации. Однако личность весьма усиленно проявляет себя в областях знаний, где используется символика (например, математика). Затруднение социализации все больше может усилить ощущение внутренней напряженности, отсюда усиливающиеся затруднения в реальной оценке ситуации и общей картины мира. Поэтому их активная деятельность обычно протекает вне ситуации, поскольку эти лица нередко ощущают свою отчужденность и непонятность, неспособность стать действительным членом группы, к которой они принадлежат формально. Как следствие этого – амбивалентность в отношениях: ожидание внимания со стороны окружающих и боязнь холодности с их стороны. Они проявляют то чрезмерное дружелюбие, то непонятную враждебность, причем чрезмерно интенсивные контакты могут сменяться внезапными разрывами. Недостаточность контактов приводит также к аутистическому фантазированию и формированию аффективно насыщенных идей.

9. Гипомания (Ma) – для лиц с высокими оценками по этой шкале характерно приподнятое настроение независимо от обстоятельств. Они активны, деятельны, энергичны и жизнерадостны. Они любят работу с частыми переменами, охотно контактируют с людьми, однако интересы их поверхностны и неустойчивы, им не хватает выдержки и настойчивости.

Низкие значения:

Снижение активности и контактов с людьми.

Высокие значения:

Высокая оценка по шкале (Ma) свидетельствуют о повышенном настроении, чрезмерной активности, о большом количестве и легкости возникновения планов и идей, которые часто не осуществляются в силу повышенной отвлекаемости и переоценки своих возможностей, разнообразии интересов, широких и поверхностных контактов.

Клинические проявления: дезадаптация поведения, чрезмерно ненаправленная активность, эмоциональное возбуждение, раздражительность, обидчивость и недостаточная сдержанность.

Деяльність в цих случаях може оказаться неефективною або в зв'язі з тим, що вона не доводиться до кінця, из-за переключення уваги на інші об'єкти, або в зв'язі з тим, що преувеличення своїх можливостей дозволяє планувати її заведомо на нереальні строки.

Клінічний діагноз: маниакально-депресивна реакція, манія.

Пред'являемі скарги: погане фінансове положення, домінування матері, зниження трудоспособності.

Симптоми: обстановка, бред величчя, ворождебність, гіперактивність, болтливості, алкоголізм, релігійність. В фазах ремісії відзначаються пристосування до життя.

Ведущі риси: гіперактивність, напыщенность, болтливості, в анамнезі приступи депресії і манії. Схильність до ретроспективному аналізу. Сверхактивний, з багатьма проєктами. В час психозу мова і мислення стають дивними. Коли сердиться, то може вибухнути і наругувати.

Оцінка схильності до суїцидальних реакцій

Методика призначена для виявлення схильності до суїцидальних реакцій.

Питання в ній є адекватними суїцидальним проявам. Використання даних питань і тверджень в якості додаткової інформації дозволяє при проведенні обстеження виявляти осіб, які мають суїцидальні схильності, і формувати з них "групу посиленої психологічної уваги".

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: "Вам пропонується ряд тверджень і питань, що стосуються Вашого здоров'я та характеру. Якщо Ви згодні з твердженням або бажаєте позитивно відповісти на питання, поставте знак "+" у графі "Так", якщо ні – поставте знак "-" у графі "Ні". Над відповідями намагайтеся довго не замислюватися, правильних або неправильних відповідей немає".

№	Питання і твердження	Так	Ні
1.	Як Ви вважаєте, чи може життя втратити цінність для людини в певній ситуації?		
2.	Життя іноді гірше смерті.		
3.	У минулому у мене була спроба піти з життя.		
4.	Мене багато хто любить, розуміє та цінує.		
5.	Можна виправдати безнадійно хворих, що вибрали добровільну смерть.		
6.	Я не думаю, що сам можу опинитися в безнадійному становищі.		
7.	Сенс життя не завжди буває ясний, його можна іноді втратити або не знайти.		
8.	Як Ви вважаєте, опинившись у ситуації, коли Вас зрадять близькі та рідні, Ви зможете жити далі?		
9.	Я іноді думаю про свою добровільну смерть.		
10.	У будь-якій ситуації я буду боротися за своє життя, чого б мені це не коштувало.		
11.	Завжди і скрізь намагаюся бути абсолютно чесною людиною.		
12.	У мене, в принципі, немає недоліків.		
13.	Можливо, далі я жити не зможу.		
14.	Дивно, що деякі люди, опинившись у безвихідному становищі, не хочуть покінчити з собою.		
15.	Почуття приреченості в підсумку призводить до добровільного позбавлення себе життя.		
16.	Якщо буде потрібно, то можна буде виправдати позбавлення себе життя.		
17.	Мені не подобається грати зі смертю на одинці.		
18.	Часто перше враження про людину є визначальним.		
19.	Я пробував різні способи позбавлення себе життя.		
20.	У критичний момент я завжди можу впоратися з собою.		
21.	У школі я завжди відрізнявся (відрізнялася) тільки гарною поведінкою.		
22.	Можу обманювати оточуючих, щоб погіршити своє становище.		

23.	Навколо мене досить багато нечесних людей.		
24.	Одного разу я обирав кілька способів покінчити з собою.		
25.	Досить часто мене намагаються обдурити або ввести в оману.		
26.	Я б не хотів моментальної смерті після важких переживань.		
27.	Я продовжив би жити далі, якби трапилася світова ядерна війна.		
28.	Людина вільна чинити зі своїм життям так, як їй хочеться, навіть якщо вона обирає смерть.		
29.	Якщо людина не вміє подати себе у вигідному ракурсі перед керівництвом, то вона багато чого втрачає.		
30.	Нікому і ніколи не писав передсмертну записку.		
31.	Одного разу намагався покінчити з собою.		
32.	Ніколи не буває безвихідних ситуацій.		
33.	Пробував покінчити з собою таким чином, щоб не відчувати сильного болю.		
34.	Треба вміти приховувати свої думки від інших, навіть якщо їм немає до мене діла.		
35.	Душа людини, напевно, відчуває полегшення, якщо сама залишає цей світ.		
36.	Можу виправдати будь-який свій вчинок.		
37.	Якщо я щось роблю, а мені починають заважати, то я все одно буду робити те, що задумав.		
38.	Щоб людині позбутися невиліковної хвороби і перестати мучитися, вона, напевно, повинна сама припинити свої муки і піти з цього життя добровільно.		
39.	Буває, сумніваюся в психічному здоров'ї деяких моїх знайомих.		
40.	Одного разу наважувався покінчити з собою.		
41.	Мене турбує відсутність почуття щастя.		
42.	Я ніколи не йду на порушення закону навіть у дрібницях.		
43.	Іноді мені хочеться заснути і не прокинутися.		
44.	Одного разу мені було дуже соромно через те, що хотілося піти з життя.		
45.	Навіть у найважчій ситуації я буду боротися за своє життя, чого б мені це не коштувало.		

“Ключ”
Шкала “неправди” (L)

“Так” (+)	“Ні” (–)
11, 12, 18, 21, 23, 25, 29, 34, 39	42

Шкала оцінки схильності до суїцидальних реакцій (Sr)

“Так” (+)	“Ні” (–)
1, 2, 3, 5, 7, 9, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 24, 28, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 44	4, 6, 8, 10, 17, 20, 26, 27, 30, 32, 45

Обробка результатів

Підраховується кількість співпадань відповідей з “ключем”.

Оціночний коефіцієнт (L) виражається відношенням кількості співпадаючих відповідей до максимально можливого числа збігів (10):

$$L = N/10 \pm 0,16,$$

де N - кількість співпадаючих з “ключем” відповідей.

Показники, отримані за шкалою “неправди”, можуть варіюватися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високе прагнення представити себе з вигідної сторони та неадекватність відповідей; близькі до нуля – про низький рівень і відносно надійну (за умови $L < 0,6 \pm 0,16$) достовірність результатів обстеження.

Оціночний коефіцієнт (Sr) виражається відношенням кількості співпадаючих відповідей до максимально можливого числа збігів (35).

$$Sr = N/35 \pm 0,07;$$

де N - кількість співпадаючих з “ключем” відповідей.

Отримані показники можуть варіюватися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень схильності до суїцидальних реакцій, близькі до нуля – про низький рівень.

Шкала оцінок схильності до суїцидальних реакцій (Sr)

Рівень оцінки Sr	Рівень прояву	Оцінка
0,01-0,23	Низький	5
0,24-0,38	Нижче середнього	4
0,39-0,59	Середній	3
0,60-0,74	Вище середнього	2
0,75-1,00	Високий	1

Інтерпретація результатів

При інтерпретації отриманих даних слід пам'ятати, що методика констатує лише початковий рівень розвитку схильності особистості до суїциду в період її обстеження.

У обстежуваних, які отримали оцінку “4”, може виникнути суїцидальна реакція тільки на тлі тривалої психічної травматизації і при реактивних станах психіки.

Для обстежуваних, які отримали оцінку “3”, схильність до суїцидальних реакцій не відрізняється високою стійкістю.

Обстежувані, що отримали оцінку “2”, віднесені до групи суїцидального ризику з високим рівнем прояву схильності до суїцидальних реакцій. Вони можуть відчувати складнощі у військово-професійної адаптації, здійснити спробу суїциду або реалізувати саморуйнівну поведінку.

Обстежувані, що отримали оцінку “1”, мають дуже високий рівень прояву схильності до суїцидальних реакцій.

Оценка склонности к суицидальным реакциям

Методика предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям.

Вопросы являются адекватными суицидальным проявлениям. Использование данных вопросов и утверждений в качестве дополнительной информации позволяет при проведении обследования выявлять лиц, имеющих склонности к суицидным реакциям, и формировать из них “группу усиленного психологического внимания”.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____

Должность (подразделение) _____

Специальность _____ Военское звание _____

Інструкція: “Вам предлагается ряд утверждений и вопросов, касающихся Вашего здоровья и характера. Если Вы согласны с утверждением или хотите положительно ответить на вопрос, поставьте знак “+” в графе “Да”, если нет – поставьте знак “–” в графе “Нет”. Над ответами старайтесь долго не задумываться, правильных или неправильных ответов нет”.

№	Вопросы и утверждения	Да	Нет
1.	Как Вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторой ситуации?		
2.	Жизнь иногда хуже смерти.		
3.	В прошлом у меня была попытка уйти из жизни.		
4.	Меня многие любят, понимают и ценят.		
5.	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть.		
6.	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении.		
7.	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или не найти.		
8.	Как Вы считаете, оказавшись в ситуации, когда Вас предадут близкие и родные, Вы сможете жить дальше?		
9.	Я иногда думаю о своей добровольной смерти.		
10.	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.		
11.	Всегда и везде стараюсь быть абсолютно честным.		
12.	У меня, в принципе, нет недостатков.		
13.	Может быть, дальше я жить не смогу.		
14.	Удивительно, что некоторые люди, оказавшись в безвыходном положении, не хотят покончить с собой.		
15.	Чувство обреченности в итоге приводит к добровольному уходу из жизни.		
16.	Если потребуется, то можно будет оправдать свой уход из жизни.		
17.	Мне не нравится играть со смертью в одиночку.		
18.	Часто именно первое впечатление о человеке является определяющим.		
19.	Я пробовал разные способы ухода из жизни.		
20.	В критический момент я всегда могу справиться с собой.		
21.	В школе я всегда отличался (отличалась) только хорошим поведением.		
22.	Могу обманывать окружающих, чтобы ухудшить свое положение.		

23.	Вокруг меня достаточно много нечестных людей.		
24.	Однажды я выбирал несколько способов покончить с собой.		
25.	Довольно часто меня пытаются обмануть или ввести в заблуждение.		
26.	Я бы не хотел моментальной смерти после тяжелых переживаний.		
27.	Я стал бы жить дальше, если бы случилась мировая ядерная война.		
28.	Человек волен поступать со своей жизнью так, как ему хочется, даже если он выбирает смерть.		
29.	Если человек не умеет представлять себя в выгодном свете перед руководством, то он многое теряет.		
30.	Никому никогда не писал предсмертную записку.		
31.	Однажды пытался покончить с собой.		
32.	Никогда не бывает безвыходных ситуаций.		
33.	Пробовал покончить с собой таким образом, чтобы не чувствовать сильной боли.		
34.	Надо уметь скрывать свои мысли от других, даже если им нет до меня дела.		
35.	Душа человека, наверное, испытывает облегчение, если сама оставляет этот мир.		
36.	Могу оправдать любой свой поступок.		
37.	Если я что-то делаю, а мне начинают мешать, то я все равно буду делать то, что задумал.		
38.	Чтобы человеку избавиться от неизлечимой болезни и перестать мучиться, он, наверное, должен сам прекратить свои муки и уйти из этой жизни добровольно.		
39.	Бывает, сомневаюсь в психическом здоровье некоторых моих знакомых.		
40.	Однажды решался покончить с собой.		
41.	Меня беспокоит отсутствие чувства счастья.		
42.	Я никогда не иду на нарушение закона даже в мелочах.		
43.	Иногда мне хочется заснуть и не проснуться.		
44.	Однажды мне было очень стыдно из-за того, что хотелось бы уйти из жизни.		
45.	Даже в самой тяжелой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.		

“Ключ”
Шкала “лжи” (L)

“Да” (+)	“Нет” (–)
11,12,18,21,23,25,29,34,39	42

Шкала оценки склонности к суицидальным реакциям (Sr)

“Да” (+)	“Нет”(–)
1, 2, 3, 5, 7, 9, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 24, 28, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 44	4, 6, 8, 10, 17, 20, 26, 27, 30,32, 45

Обработка результатов

Подсчитывается количество совпадений ответов с “ключом”.

Оценочный коэффициент (L) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений (10):

$$L=N/10\pm0,16;$$

где N – количество совпадающих с “ключом” ответов.

Показатели, полученные по шкале “лжи”, могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком стремлении приукрасить себя и неадекватности ответов; близкие к нулю – о низком уровне и относительно надежной (при условии $L<0,6\pm0,16$) достоверности результатов обследования.

Оценочный коэффициент (Sr) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений (35).

$$S_r = N/35\pm0,07;$$

где N – количество совпадающих с “ключом” ответов.

Полученные показатели могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне склонности к суицидальным реакциям, близкие к нулю – о низком уровне.

Шкала оценок склонности к суицидальным реакциям (Sr)

Уровень оценки Sr	Уровень проявления	Оценка
0,01-0,23	Низкий	5
0,24-0,38	Ниже среднего	4
0,39-0,59	Средний	3
0,60-0,74	Выше среднего	2
0,75-1,00	Высокий	1

Интерпретация результатов

При интерпретации полученных данных следует помнить, что методика констатирует лишь начальный уровень развития склонности личности к суициду в период ее обследования.

У обследуемых, получивших оценку “4”, может возникнуть суицидальная реакция только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики.

Для обследуемых, получивших оценку “3”, “потенциал” склонности к суицидальным реакциям не отличается высокой устойчивостью.

Обследуемые, получившие оценку “2”, отнесены к группе суицидального риска с высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. Они могут при испытывании затруднений в военно-профессиональной адаптации совершить суицидальную попытку или реализовать саморазрушающее поведение.

Обследуемые, получившие оценку “1”, обладают очень высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. Очевидно, они переживают ситуацию внутреннего и внешнего конфликта и нуждаются в дополнительной медико-психолого-педагогической помощи.

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як *Ви себе почуваєте в даний момент*. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає”.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як *Ви себе почуваєте звичайно*. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає”.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обработка результатов

Показники реактивной тревожности (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

де Σ_1 – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Интерпретация результатов

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Шкала оценки уровня реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина

Методика является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика личности). Разработана Ч.Д. Спилбергером и адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____

Должность (подразделение) _____

Специальность _____ Военское звание _____

А. Шкала самооценки реактивной тревожности

Инструкция: “Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над утверждениями долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных вариантов ответов нет”.

№ п/п	Утверждения	Варианты ответов			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совер- шенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я не доволен собой	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Б. Шкала самооценки личностной тревожности

Инструкция: “Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как *Вы себя чувствуете* обычно. Над утверждениями долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных вариантов ответов нет”.

№ п/п	Утверждения	Варианты ответов			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совер- шенно верно
21.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Я проигрываю потому, что не достаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26.	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28.	Меня тревожат ожидаемые трудности	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30.	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Показатели реактивной тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ) подсчитываются отдельно по формулам:

$$1. \text{РТ} = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

где Σ_1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сумма других зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \text{ЛТ} = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 – сумма других цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Интерпретация результатов

Для интерпретации результатов используются следующие ориентированные оценки:

0-30 баллов – низкий уровень тревожности;

31-45 баллов – умеренный уровень тревожности;

выше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна

Методика шкалової самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їх ПФС. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки “традиційних” станів самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини за певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий”.

найгірше _____ найкраще

САМОПОЧУТТЯ

найнижча _____ найвища

АКТИВНІСТЬ

найгірший _____ найкращий

НАСТРІЙ

найнижча _____ найвища

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча _____ найвища

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДО УЧАСТІ В АТО

найнижче _____ найвище

БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ В ЗОНІ АТО

найнижча _____ найвища

ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуйованій шкалі (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм) вертикальною рискою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для респондента виявлення певної характеристики.

Обробка результатів

Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою прикладання на неградуйовану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного респондентом місця.

Інтерпретація результатів

Від 1 до 20 – низький показник;
від 21 до 40 – нижче середнього;
від 41 до 60 – середній;
від 61 до 80 – вище середнього;
від 81 до 100 – високий.

Слід зауважити, що методика, насамперед, призначена для багаторазової фіксації і порівняння індивідуальних для кожного респондента показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами.

Методика шкалированной самооценки психофизиологического состояния О.М. Кокуна

Методика шкалированной самооценки на зрительно-аналоговых шкалах дает возможность быстро и достаточно точно получать оценку респондентами самых разнообразных составляющих их ПФС. Самыми важными преимуществами данной методики является ее удобство, универсальность, информативность, надежность, экспресс-характер, возможность классификации и сопоставление полученных показателей, что делает ее одной из наиболее пригодных методик для решения заданий мониторинга ПФС. Методика дает возможность достаточно легко диагностировать параметры не только “традиционных” состояний самочувствия, активности и настроения, но и других показателей, которые характеризуют специфическое ПФС человека при определенной деятельности, в том числе эмоциональный, мотивационный и другие компоненты.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
Должность (подразделение) _____
Специальность _____ Воинское звание _____

Инструкция: “С помощью нижеприведенных шкал, пожалуйста, оцените разные показатели своего состояния на данный момент, поставив вертикальную черточку в соответствующем месте, учитывая то, что левая сторона шкалы означает наихудший возможный для Вас показатель состояния, а правая – наилучший”.

наихудшее	_____	наилучшее
САМОЧУВСТВИЕ		
очень низкая	_____	очень высокая
АКТИВНОСТЬ		
наихудшее	_____	наилучшее
НАСТРОЕНИЕ		
очень низкая	_____	очень высокая
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ		
очень низкая	_____	очень высокая
ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В УЧАСТИИ В АТО		
очень низкое	_____	очень высокое
ЖЕЛАНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАНИЯ В ЗОНЕ АТО		
очень низкая	_____	очень высокая
УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ		

Диагностическая процедура заключается в том, что респонденту предлагается оценить разные характеристики своего состояния на данный момент, отметив соответствующее место на неградуированной шкале (она представляет собой прямую линию длиной 100 мм) вертикальной черточкой, с учетом того, что левый край шкалы означает минимальное, а правый – максимально возможное для исследуемого выявление определенной характеристики.

Обработка результатов

Количественные показатели (от 1 до 100) получают посредством прикладывания на неградуированную шкалу линейки и определения расстояния (в миллиметрах) от левого края шкалы к обозначенному респондентом месту.

Интерпретация результатов

От 1 до 20 – низкий показатель;
от 21 до 40 – ниже среднего;
от 41 до 60 – средний;
от 61 до 80 – выше среднего;
от 81 до 100 – высокий.

Следует учесть, что методика, в первую очередь, предназначена для многократной фиксации и сравнения, индивидуальных для каждого респондента показателей, а не для сравнения показателей, полученных разными лицами.

Диференціальна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова

Методика розроблена з метою виявлення депресивного стану. Вона дає можливість встановити тяжкість (рівень) депресивного стану на момент дослідження.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Виберіть найбільш прийнятний варіант відповіді (0, 1, 2 або 3) у кожній з 44 груп суджень про психічний стан. Обраний варіант відповіді обведіть кружечком в реєстраційному бланку напроти номера відповідної групи”.

№ групи	Варіанти відповідей			
	0	1	2	3
1	0	1	2	3
2	0	1	2	3
3	0	1	2	3
4	0	1	2	3
5	0	1	2	3
6	0	1	2	3
7	0	1	2	3
8	0	1	2	3
9	0	1	2	3
10	0	1	2	3
11	0	1	2	3
12	0	1	2	3
13	0	1	2	3
14	0	1	2	3
15	0	1	2	3
16	0	1	2	3
17	0	1	2	3
18	0	1	2	3
19	0	1	2	3
20	0	1	2	3

21	0	1	2	3
22	0	1	2	3
23	0	1	2	3
24	0	1	2	3
25	0	1	2	3
26	0	1	2	3
27	0	1	2	3
28	0	1	2	3
29	0	1	2	3
30	0	1	2	3
31	0	1	2	3
32	0	1	2	3
33	0	1	2	3
34	0	1	2	3
35	0	1	2	3
36	0	1	2	3
37	0	1	2	3
38	0	1	2	3
39	0	1	2	3
40	0	1	2	3
41	0	1	2	3
42	0	1	2	3
43	0	1	2	3
44	0	1	2	3

Текст опитувальника

- 1 0 Мій настрій зараз не більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.
 - 1 Мабуть, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
 - 2 Так, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
 - 3 Мій настрій набагато більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.
- 2 0 Я відчуваю, що у мене немає тужливого (жалобного) настрою.
 - 1 У мене іноді буває такий настрій.
 - 2 У мене часто буває такий настрій.
 - 3 Такий настрій буває у мене постійно.

- 3 0 Я не відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.
1 У мене іноді буває таке відчуття.
2 У мене часто буває таке відчуття.
3 Я постійно відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.
- 4 0 У мене не буває відчуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
1 У мене іноді буває таке відчуття.
2 У мене часто буває таке відчуття.
3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
- 5 0 У мене не буває відчуття, ніби я постарів (ла).
1 У мене іноді буває таке відчуття.
2 У мене часто буває таке відчуття.
3 Я постійно відчуваю, ніби я постарів (ла).
- 6 0 У мене не буває станів, коли на душі дуже важко.
1 У мене іноді буває такий стан.
2 У мене часто буває такий стан.
3 Я постійно перебуваю в такому стані.
- 7 0 Я відчуваю себе спокійно за своє майбутнє, як звичайно.
1 Мабуть, майбутнє турбує мене дещо більше, ніж зазвичай.
2 Майбутнє турбує мене значно більше, ніж зазвичай.
3 Майбутнє турбує мене набагато більше, ніж зазвичай.
- 8 0 У своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж зазвичай.
1 У своєму минулому я бачу поганого дещо більше, ніж зазвичай.
2 У своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж зазвичай.
3 У своєму минулому я бачу набагато більше поганого, ніж зазвичай.
- 9 0 Надій на краще у мене не менше, ніж зазвичай.
1 Таких надій у мене трохи менше, ніж зазвичай.
2 Таких надій у мене значно менше, ніж зазвичай.
3 Надій на краще у мене набагато менше, ніж зазвичай.
- 10 0 Я боязкий (ка) не більше звичайного.
1 Я боязкий (ка) дещо більше звичайного.
2 Я боязкий (ка) значно більше звичайного.
3 Я боязкий (ка) набагато більше звичайного.

- 11 0 Хороше мене радує, як і раніше.
1 Я відчуваю, що воно радує мене дещо менше чим раніше.
2 Воно радує мене значно менше чим раніше.
3 Я відчуваю, що воно радує мене набагато менше чим раніше.
- 12 0 У мене немає відчуття, що моє життя не має сенсу.
1 У мене іноді буває таке відчуття.
2 У мене часто буває таке відчуття.
3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя не має сенсу.
- 13 0 Я образливий (а) не більше, ніж зазвичай.
1 Мабуть, я трохи більш образливий (а), ніж звичайно.
2 Я образливий (а) значно більше, ніж зазвичай.
3 Я образливий (а) набагато більше, ніж зазвичай.
- 14 0 Я отримую задоволення від приємного, як і раніше.
1 Я отримую таке задоволення дещо менше, ніж раніше.
2 Я отримую таке задоволення значно менше, ніж раніше.
3 Я не отримую тепер задоволення від приємного.
- 15 0 Зазвичай я не відчуваю провини, якщо немає на це причини.
1 Іноді я відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (на)
2 Я часто відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (на).
3 Я постійно відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (на).
- 16 0 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе не більше звичайного.
1 Я звинувачую себе за це дещо більше звичайного.
2 Я звинувачую себе за це значно більше звичайного.
3 Якщо щось в мене не так, я звинувачую себе набагато більше звичайного.
- 17 0 Зазвичай у мене не буває ненависті до себе.
1 Іноді буває, що я ненавиджу себе.
2 Часто буває так, що я себе ненавиджу.
3 Я постійно відчуваю, що я ненавиджу себе.
- 18 0 У мене не буває почуття, ніби я загруз (ла) в гріхах.
1 У мене іноді тепер буває це почуття.
2 У мене часто буває тепер це почуття.
3 Це почуття у мене тепер не проходить.
- 19 0 Я звинувачую себе за провини інших не більше звичайного.
1 Я звинувачую себе за них дещо більше звичайного.
2 Я звинувачую себе за них значно більше звичайного.
3 За проступки інших я звинувачую себе набагато більше звичайного.

20. 0 Стан, коли все здається безглуздим, у мене зазвичай не буває.
1 Іноді у мене буває такий стан.
2 У мене часто буває тепер такий стан.
3 Цей стан у мене тепер не проходить.
21. 0 Почуття, що я заслужив (ла) на кару, у мене не буває.
1 Тепер іноді буває.
2 Воно часто буває у мене.
3 Це почуття у мене тепер практично не проходить.
22. 0 Я бачу в собі не менше хорошого, ніж раніше.
1 Я бачу в собі дещо менше хорошого, ніж раніше.
2 Я бачу в собі значно менше хорошого, ніж раніше.
3 Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніше.
23. 0 Зазвичай я думаю, що в мені поганого не більше, ніж в інших.
1 Іноді я думаю, що в мені поганого більше, ніж в інших.
2 Я часто так думаю.
3 Я постійно думаю, що поганого в мені більше, ніж в інших.
24. 0 Бажання померти у мене не буває.
1 Це бажання у мене іноді буває.
2 Це бажання у мене буває тепер часто.
3 Це тепер постійне моє бажання.
25. 0 Я не плачу.
1 Я іноді плачу.
2 Я плачу часто.
3 Я хочу плакати, але сліз у мене вже немає.
26. 0 Я не відчуваю, що я дратівливий (ва).
1 Я дратівливий (ва) дещо більше звичайного.
2 Я дратівливий (ва) значно більше звичайного.
3 Я дратівливий (ва) набагато більше звичайного.
27. 0 У мене не буває станів, коли я не відчуваю своїх емоцій.
1 Іноді у мене буває такий стан.
2 У мене часто буває такий стан.
3 Цей стан у мене тепер не проходить.
28. 0 Моя розумова активність ніяк не змінилася.
1 Я відчуваю тепер якусь “неясність” у своїх думках.
2 Я відчуваю тепер, що я сильно “отупів (ла)”, (“у голові мало думок”).
3 Я зовсім ні про що тепер не думаю (“голова пуста”).

- 29 0 Я не втратив (ла) інтерес до інших людей.
1 Я відчуваю, що колишній інтерес до людей дещо зменшився.
2 Я відчуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився.
3 У мене зовсім пропав інтерес до людей (“я нікого не хочу бачити”).
- 30 0 Я приймаю рішення, як і зазвичай.
1 Мені важче приймати рішення, ніж зазвичай.
2 Мені набагато важче приймати рішення, ніж зазвичай.
3 Я вже не можу сам (а) ухвалити ніяких рішень.
- 31 0 Я не менш привабливий (а), ніж звичайно.
1 Мабуть, я дещо менш привабливий (а), ніж зазвичай.
2 Я значно менш привабливий (а), ніж зазвичай.
3 Я відчуваю, що я виглядаю тепер просто потворно.
- 32 0 Я можу працювати, як звичайно.
1 Мені дещо важче працювати, ніж зазвичай.
2 Мені значно важче працювати, ніж зазвичай.
3 Я зовсім не можу тепер працювати (“все валиться з рук”).
- 33 0 Я сплю не гірше, ніж зазвичай.
1 Я сплю дещо гірше, ніж зазвичай.
2 Я сплю значно гірше, ніж зазвичай.
3 Тепер я майже зовсім не сплю.
- 34 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай.
1 Я втомлююся дещо більше, ніж зазвичай.
2 Я втомлююся значно більше, ніж зазвичай.
3 У мене вже немає ніяких сил щось робити.
- 35 0 Мій апетит не гірше звичайного.
1 Мій апетит дещо гірше звичайного.
2 Мій апетит значно гірше звичайного.
3 Апетиту у мене тепер зовсім немає.
- 36 0 Моя вага залишається незмінною.
1 Я трохи схуд (ла) останнім часом.
2 Я помітно схуд (ла) останнім часом.
3 Останнім часом я дуже схуд (ла).
- 37 0 Я дорожу своїм здоров’ям, як і зазвичай.
1 Я дорожу своїм здоров’ям менше, ніж зазвичай.
2 Я дорожу своїм здоров’ям значно менше, ніж зазвичай.
3 Я зовсім не дорожу тепер своїм здоров’ям.
- 38 0 Я цікавлюся сексом, як і раніше.
1 Я дещо менше цікавлюся сексом, ніж раніше.
2 Я цікавлюся сексом значно менше, ніж раніше.
3 Я повністю втратив (ла) інтерес до сексу.

- 39 0 Я не відчуваю, що моє “Я” якось змінилося.
1 Тепер я відчуваю, що моє “Я” дещо змінилося.
2 Тепер я відчуваю, що моє “Я” значно змінилося.
3 Моє “Я” так змінилося, що тепер я не впізнаю себе сам (а).
- 40 0 Я відчуваю біль, як і зазвичай.
1 Я відчуваю біль сильніше, ніж зазвичай.
2 Я відчуваю біль слабше, ніж зазвичай.
3 Я майже не відчуваю тепер болю.
- 41 0 Деякі розлади (сухість у роті, серцебиття, закрепи, задуха) у мене бувають не частіше, ніж зазвичай.
1 Ці розлади бувають у мене дещо частіше, ніж звичайно.
2 Деякі з цих розладів бувають у мене значно частіше, ніж звичайно.
3 Ці розлади бувають у мене набагато частіше, ніж звичайно.
- 42 0 Вранці мій настрій зазвичай не гірше, ніж ближче до ночі.
1 Вранці він в мене трохи гірший, ніж ближче до ночі.
2 Вранці він в мене значно гірший, ніж ближче до ночі.
3 Вранці мій настрій набагато гірший, ніж ближче до ночі.
- 43 0 У мене не буває спадів настрою навесні (восени).
1 Таке якось зі мною було.
2 Зі мною таке було два або три рази.
3 Зі мною було таке багато разів.
- 44 0 Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго.
1 Пригнічений настрій у мене може тривати по тижню, до місяця
2 Пригнічений настрій у мене може тривати місяцями.
3 Пригнічений настрій у мене може тривати до року і більше.

Обробка результатів

Визначається сума відзначених номерів відповідей (вони одночасно є балами).

Інтерпретація результатів

- 1-9 – депресія відсутня, або незначна;
- 10-24 – депресія мінімальна;
- 25-44 – легка депресія;
- 45-67 – помірна депресія;
- 68-87 – виражена депресія;
- 88 і більше – глибока депресія.

Дифференциальная диагностика депрессивных состояний

В.А. Жмурова

Методика разработана с целью выявления депрессивного состояния (главным образом меланхолической депрессии). Она дает возможность установить тяжесть (уровень) депрессивного состояния на момент исследования.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
 Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
 Должность (подразделение) _____
 Специальность _____ Воинское звание _____

Инструкция: “Выберите наиболее подходящий вариант ответа (0, 1, 2 или 3) в каждой из 44 групп суждений о психическом состоянии. Выбранный вариант ответа обведите кружочком в регистрационном бланке напротив номера соответствующей группы”.

№ группы	Варианты ответов			
	0	1	2	3
1	0	1	2	3
2	0	1	2	3
3	0	1	2	3
4	0	1	2	3
5	0	1	2	3
6	0	1	2	3
7	0	1	2	3
8	0	1	2	3
9	0	1	2	3
10	0	1	2	3
11	0	1	2	3
12	0	1	2	3
13	0	1	2	3
14	0	1	2	3
15	0	1	2	3
16	0	1	2	3
17	0	1	2	3
18	0	1	2	3
19	0	1	2	3

20	0	1	2	3
21	0	1	2	3
22	0	1	2	3
23	0	1	2	3
24	0	1	2	3
25	0	1	2	3
26	0	1	2	3
27	0	1	2	3
28	0	1	2	3
29	0	1	2	3
30	0	1	2	3
31	0	1	2	3
32	0	1	2	3
33	0	1	2	3
34	0	1	2	3
35	0	1	2	3
36	0	1	2	3
37	0	1	2	3
38	0	1	2	3
39	0	1	2	3
40	0	1	2	3
41	0	1	2	3
42	0	1	2	3
43	0	1	2	3
44	0	1	2	3

Текст опросника

- 1 0 Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.
 - 1 Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.
 - 2 Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.
 - 3 Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.
- 2 0 Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.
 - 1 У меня иногда бывает такое настроение.
 - 2 У меня часто бывает такое настроение.
 - 3 Такое настроение бывает у меня постоянно.

- 3 0 Я не чувствую себя так, будто я остался (лась) без чего-то очень важного для меня.
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую себя так, будто я остался (лась) без чего-то очень важного для меня.
- 4 0 У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.
- 5 0 У меня не бывает чувства, будто я состарился (лась).
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую, будто я состарился (лась).
- 6 0 У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.
1 У меня иногда бывает такое состояние.
2 У меня часто бывает такое состояние.
3 Я постоянно нахожусь в таком состоянии.
- 7 0 Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.
1 Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
2 Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
3 Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.
- 8 0 В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.
1 В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
2 В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
3 В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.
- 9 0 Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.
1 Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
2 Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
3 Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.
- 10 0 Я боязлив (а) не более обычного.
1 Я боязлив (а) несколько более обычного.
2 Я боязлив (а) значительно более обычного.
3 Я боязлив (а) намного более обычного.

- 11 0 Хорошее меня радует, как и прежде.
1 Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
2 Оно радует меня значительно меньше прежнего.
3 Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.
- 12 0 У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.
- 13 0 Я обидчив (а) не больше, чем обычно.
1 Пожалуй, я несколько более обидчив (а), чем обычно.
2 Я обидчив (а) значительно больше, чем обычно.
3 Я обидчив (а) намного больше, чем обычно.
- 14 0 Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.
1 Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
2 Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
3 Я не получаю теперь удовольствие от приятного.
- 15 0 Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.
1 Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват (а)
2 Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват (а).
3 Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват (а).
- 16 0 Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.
1 Я виню себя за это несколько больше обычного.
2 Я виню себя за это значительно больше обычного.
3 Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.
- 17 0 Обычно у меня не бывает ненависти к себе.
1 Иногда бывает, что я ненавижу себя.
2 Часто бывает так, что я себя ненавижу.
3 Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.
- 18 0 У меня не бывает чувства, будто я погряз (ла) в грехах.
1 У меня иногда теперь бывает это чувство.
2 У меня часто бывает теперь это чувство.
3 Это чувство у меня теперь не проходит.
- 19 0 Я виню себя за проступки других не больше обычного.
1 Я виню себя за них несколько больше обычного.
2 Я виню себя за них значительно больше обычного.
3 За проступки других я виню себя намного больше обычного.

- 20 0 Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.
1 Иногда у меня бывает такое состояние.
2 У меня часто бывает теперь такое состояние.
3 Это состояние у меня теперь не проходит.
- 21 0 Чувства, что я заслужил (а) кару, у меня не бывает.
1 Теперь иногда бывает.
2 Оно часто бывает у меня.
3 Это чувство у меня теперь практически не проходит.
- 22 0 Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.
1 Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
2 Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
3 Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.
- 23 0 Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.
1 Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
2 Я часто так думаю.
3 Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.
- 24 0 Желания умереть у меня не бывает.
1 Это желание у меня иногда бывает.
2 Это желание у меня бывает теперь часто.
3 Это теперь постоянное мое желание.
- 25 0 Я не плачу.
1 Я иногда плачу.
2 Я плачу часто.
3 Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.
- 26 0 Я не чувствую, что я раздражителен (на).
1 Я раздражителен (на) несколько больше обычного.
2 Я раздражителен (на) значительно больше обычного.
3 Я раздражителен (на) намного больше обычного.
- 27 0 У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.
1 Иногда у меня бывает такое состояние.
2 У меня часто бывает такое состояние.
3 Это состояние у меня теперь не проходит.
- 28 0 Моя умственная активность никак не изменилась.
1 Я чувствую теперь какую-то “неясность” в своих мыслях.
2 Я чувствую теперь, что я сильно “отупел (а)”, (“в голове мало мыслей”).
3 Я совсем ни о чем теперь не думаю (“голова пустая”).

- 29 0 Я не потерял (а) интерес к другим людям.
1 Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
2 Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
3 У меня совсем пропал интерес к людям (“я никого не хочу видеть”).
- 30 0 Я принимаю решения, как и обычно.
1 Мне труднее принимать решения, чем обычно.
2 Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
3 Я уже не могу сам (а) принять никаких решений.
- 31 0 Я не менее привлекателен (а), чем обычно.
1 Пожалуй, я несколько менее привлекателен (на), чем обычно.
2 Я значительно менее привлекателен (на), чем обычно.
3 Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.
- 32 0 Я могу работать, как обычно.
1 Мне несколько труднее работать, чем обычно
2 Мне значительно труднее работать, чем обычно.
3 Я совсем не могу теперь работать (“все валится из рук”).
- 33 0 Я сплю не хуже, чем обычно.
1 Я сплю несколько хуже, чем обычно.
2 Я сплю значительно хуже, чем обычно.
3 Теперь я почти совсем не сплю.
- 34 0 Я устаю не больше, чем обычно.
1 Я устаю несколько больше, чем обычно.
2 Я устаю значительно больше, чем обычно.
3 У меня уже нет никаких сил что-то делать.
- 35 0 Мой аппетит не хуже обычного.
1 Мой аппетит несколько хуже обычного.
2 Мой аппетит значительно хуже обычного.
3 Аппетита у меня теперь совсем нет.
- 36 0 Мой вес остается неизменным.
1 Я немного похудел (а) в последнее время.
2 Я заметно похудел (а) в последнее время.
3 В последнее время я очень похудел (а).
- 37 0 Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.
1 Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
2 Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
3 Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.
- 38 0 Я интересуюсь сексом, как и прежде.
1 Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2 Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3 Я полностью потерял (а) интерес к сексу.

- 39 0 Я не чувствую, что мое “Я” как-то изменилось.
1 Теперь я чувствую, что мое “Я” несколько изменилось.
2 Теперь я чувствую, что мое “Я” значительно изменилось.
3 Мое “Я” так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам (а).
- 40 0 Я чувствую боль, как и обычно.
1 Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2 Я чувствую боль слабее, чем обычно.
3 Я почти не чувствую теперь боли.
- 41 0 Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.
1 Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2 Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3 Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.
- 42 0 Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.
1 Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2 Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3 Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.
- 43 0 У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).
1 Такое однажды со мной было.
2 Со мной такое было два или три раза.
3 Со мной было такое много раз.
- 44 0 Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.
1 Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца
2 Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
3 Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Обработка результатов

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами).

Интерпретация результатов

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

Шкала депресії А.Т. Бека

Методика дозволяє виявити наявність депресії та ступінь тяжкості депресивних розладів.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню до Вас”.

№ з/п	Варіанти відповідей			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Текст опитувальника

1. а) Я почуваю себе добре.
б) Мені погано.
в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.
г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене.
б) Я боюся майбутнього.
в) Мене ніщо не радує.
г) Моє майбутнє безпросвітно.
3. а) В житті мені переважно щастило.
б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.
в) Я нічого не добився в житті.
г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.
4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.
б) Як правило, я скучаю.
в) Що б я ні робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина.
г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.
б) Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.
в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.
г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.
6. а) Я задоволений собою.
б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.
в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.
г) Я абсолютно нікчемна людина.
7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання:
б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.
в) Я знаю, що заслуговую покарання.
г) Я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.
б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі.
в) Я не люблю себе.
г) Я себе ненавиджу.

9. а) Я нічим не гірший за інших.
б) Деколи я припускаюся помилки.
в) Просто жахливо, як мені не щастить.
г) Я сію навколо себе одні нещастя.
- 10.а) Я люблю себе і не ображаю себе.
б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.
в) Було краще б зовсім не жити.
г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.
- 11.а) У мене немає причин плакати.
б) Буває, що я і поплачу.
в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакати.
г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.
- 12.а) Я спокійний.
б) Я легко дратуюсь.
в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.
г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.
- 13.а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.
б) Іноді я відкладаю рішення на потім.
в) Приймати рішення для мене проблематично.
г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.
- 14.а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.
б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.
в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.
г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.
- 15.а) Вчинити вчинок – для мене не проблема.
б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.
в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.
г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.
- 16.а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.
б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув.
в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався.
г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.

- 17.а) У мене збереглася колишня працездатність.
 б) Я швидко втомлююся.
 в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.
 г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.
- 18.а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди.
 б) У мене пропав апетит.
 в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше.
 г) У мене взагалі немає апетиту.
- 19.а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.
 б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.
 в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві.
 г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.
- 20.а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.
 б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.
 в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.
 г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.
- 21.а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.
 б) У мене постійно щось болить.
 в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.
 г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

Обробка результатів

За відповіді нараховується:

“а”	– 0 балів,
“б”	– 1 бал,
“в”	– 3 бали,
“г”	– 4 бали.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

Інтерпретація результатів

Ступінь депресії:

0-4 бали – депресія відсутня;

5-7 бали – легкий ступінь депресії;

8-15 бали – середній ступінь депресії;

16 і більше балів – високий рівень депресії.

Шкала депрессии А.Т. Бека

Методика позволяет выявить наличие депрессии и степень тяжести депрессивных расстройств.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
Должность (подразделение) _____
Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Прочитайте каждое утверждение, помещенное против порядковых цифр, и выберите то, которое наиболее точно определяет Ваше самочувствие в настоящий момент. В рамках пронумерованных позиций можно выбрать несколько утверждений. Итак, сначала ознакомьтесь со всеми буквенными пунктами раздела, а затем решите, что верно по отношению к Вам”.

№ п/п	Варианты ответов			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Текст опросника

1. а) Я чувствую себя хорошо.
б) Мне плохо.
в) Мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать.
г) Мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.
2. а) Будущее не пугает меня.
б) Я боюсь будущего.
в) Меня ничто не радует.
г) Мое будущее беспросветно.
3. а) В жизни мне большей частью везло.
б) Неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого.
в) Я ничего не добился в жизни.
г) Я потерпел полное фиаско – как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне – словом, всюду.
4. а) Не могу сказать, что я неудовлетворен.
б) Как правило, я скучаю.
в) Что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина.
г) Меня не удовлетворяет абсолютно все.
5. а) У меня нет ощущения, будто я кого-то обидел.
б) Может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно.
в) У меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья.
г) Я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.
6. а) Я доволен собой.
б) Иногда я чувствую себя несносным.
в) Порой я испытываю комплекс неполноценности.
г) Я совершенно никчемный человек.
7. а) У меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания:
б) Я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной.
в) Я знаю, что заслуживаю наказания.
г) Я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8. а) Я никогда не разочаровывался в себе.
б) Я много раз испытывал разочарование в самом себе.
в) Я не люблю себя.
г) Я себя ненавижу.

9. а) Я ничем не хуже других.
б) Порой я допускаю ошибки.
в) Просто ужасно, как мне не везет.
г) Я сею вокруг себя одни несчастья.
10. а) Я люблю себя и не обижаю себя.
б) Иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь.
в) Лучше было бы вовсе не жить.
г) Я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.
11. а) У меня нет причин плакать.
б) Бывает, что я и поплачу.
в) Я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться.
г) Раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.
12. а) Я спокоен.
б) Я легко раздражаюсь.
в) Я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел.
г) Мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается.
13. а) Принятие решения не доставляет мне особых проблем.
б) Иногда я откладываю решение на потом.
в) Принимать решение для меня проблематично.
г) Я вообще никогда ничего не решаю.
14. а) Мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде.
б) Меня волнует, что я неважно выгляжу.
в) Дела идут, чем дальше, тем хуже, я выгляжу плохо.
г) Я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.
15. а) Совершить поступок – для меня не проблема.
б) Мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг.
в) Чтобы решиться на что-либо, я должен очень много поработать над собой.
г) Я вообще не способен что-либо реализовать.
16. а) Я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь.
б) По утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул.
в) Я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся.
г) Иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по нескольку раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.

17. а) У меня сохранилась прежняя работоспособность.
б) Я быстро устаю.
в) Я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю.
г) Я настолько устал, что ничего не могу делать.
18. а) Аппетит у меня такой же, каким он был всегда.
б) У меня пропал аппетит.
в) Аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде.
г) У меня вообще нет аппетита.
19. а) Бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше.
б) Мне приходится заставлять себя встречаться с людьми.
в) У меня нет никакого желания бывать в обществе.
г) Я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.
20. а) Мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне.
б) Секс уже не интересует меня так, как прежде.
в) Сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса.
г) Секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.
21. а) Я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше.
б) У меня постоянно что-то болит.
в) Со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю.
г) Мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.

Обработка результатов

За ответы начисляется:

“а” – 0 баллов,

“б” – 1 балл,

“в” – 3 балла,

“г” – 4 балла.

Подсчитывается общая сумма набранных баллов (в том случае, если в отдельных позициях респондент выбирал не одно, а несколько утверждений, считают их тоже).

Интерпретация результатов

Степень депрессии:

0-4 балла – депрессия отсутствует;

5-7 баллов – легкая степень депрессии;

8-15 баллов – средняя степень депрессии;

16 и более баллов – высокая степень депрессии.

Методика диференціальної діагностики депресивних станів
В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової)
(Шкала зниженого настрою - субдепресії (ШЗНС))

Опитувальник розроблений для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії (ступінь вираженості зниженого настрою – субдепресії).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте останнім часом. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Варіанти відповіді:

- ніколи або інколи;
- іноді;
- часто;
- майже завжди або постійно.

Час заповнення – 20 хвилин”.

№	Твердження	Ніколи або інколи	Іноді	Часто	Майже завжди або постійно
1.	Я відчуваю пригніченість, тугу.	1	2	3	4
2.	Вранці я відчуваю себе найкраще.	1	2	3	4
3.	У мене бувають періоди, коли я плачу, або на очі навертаються сльози.	1	2	3	4
4.	У мене поганий нічний сон.	1	2	3	4

5.	Апетит у мене не гірше звичайного.	1	2	3	4
6.	Мені приємно дивитись на привабливих жінок/чоловіків, спілкуватися з ними, знаходитись поруч.	1	2	3	4
7.	Я помічаю, що втрачаю вагу.	1	2	3	4
8.	Мене турбують закрепи.	1	2	3	4
9.	Серце б'ється швидше, ніж зазвичай.	1	2	3	4
10.	Я втомлююся без будь-яких причин	1	2	3	4
11.	Я мислю так само ясно, як завжди.	1	2	3	4
12.	Мені легко виконувати те, що я вмію.	1	2	3	4
13.	Відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці.	1	2	3	4
14.	У мене є надії на майбутнє.	1	2	3	4
15.	Я більш дратівливий, ніж раніше.	1	2	3	4
16.	Мені легко приймати рішення.	1	2	3	4
17.	Я відчуваю, що корисний і потрібний людям.	1	2	3	4
18.	Я живу досить повним життям.	1	2	3	4
19.	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру.	1	2	3	4
20.	Я і досі радію від того, від чого радів завжди.	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів

Сирі бали, набрані респондентом за “прямими” і “зворотними” відповідями, підсумовуються, і отримана таким чином “сира” оцінка переводиться в шкальну O' за формулою:

$$O' = \frac{\Sigma_{\text{пр}} + \Sigma_{\text{зв}}}{80} \times 100.$$

де $\Sigma_{\text{пр}}$ – сума закреслених цифр до *прямих* тверджень (номери: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19);

$\Sigma_{\text{зв}}$ – сума закреслених цифр до *зворотних* тверджень (номери: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20).

Наприклад: у твердження номер 2 закреслена цифра 1 – ми ставимо в суму 4 бали; у твердження номер 5 закреслено відповідь 2 – ми ставимо в суму 3 бали; у твердження номер 6 закреслено відповідь 3 – ставимо в суму 2 бали; у твердження номер 11 закреслено відповідь 4 – ставимо в суму 1 бал і т. д.

Таблиця оцінки прямих і зворотних тверджень

Твердження	Оцінка тверджень (бали)			
	1	2	3	4
Прямі: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19	1	2	3	4
Зворотні: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20	4	3	2	1

Нормативні дані, отримані на 200 здорових респондентах, вказують, що середня величина індексу зниження настрою дорівнює $40,25 \pm 5,99$ бала. Весь обсяг шкальних оцінок поділяється на чотири діапазони:

діапазон 1 – нижче 50 балів – особи, які не мають в момент дослідження зниженого настрою,

діапазон 2 – від 51 до 59 балів – незначне, але чітко виражене зниження настрою,

діапазон 3 – від 60 до 69 балів – значне зниження настрою,

діапазон 4 – вище 70 балів – глибоке зниження настрою (субдепресія або депресія).

Таким чином, результати кожного респондента відповідають одному з чотирьох діапазонів зниження настрою.

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т.И. Балашовой)
(Шкала сниженного настроения - субдепрессии (ШСНС))

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии (степень выраженности сниженного настроения – субдепрессии).

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
 Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
 Должность (подразделение) _____
 Специальность _____ Воинское звание _____

Инструкция: “Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над утверждениями долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Варианты ответа:

- никогда или изредка;
- иногда;
- часто;
- почти всегда или постоянно.

Время заполнения – 20 минут”.

№	Утверждения	Никогда или изредка	Иногда	Часто	Почти всегда или постоянно
1.	Я чувствую подавленность, тоску.	1	2	3	4
2.	Утром я чувствую себя лучше всего.	1	2	3	4
3.	У меня бывают периоды плача или близости к слезам.	1	2	3	4
4.	У меня плохой ночной сон.	1	2	3	4

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

Обработка и интерпретация результатов

“Сырые” баллы, набранные респондентом по “прямым” и “обратным” ответам, суммируются, и полученная таким образом “сырая” оценка переводится в шкальную O' по формуле

$$O' = \frac{\Sigma_{\text{пр}} + \Sigma_{\text{обр}}}{80} \times 100.$$

де $\Sigma_{\text{пр}}$. – сумма зачеркнутых цифр к *прямым* утверждениям (номера: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19).

$\Sigma_{\text{обр}}$. – сумма зачеркнутых цифр к *обратным* утверждениям (номера: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20).

Например: по утверждению номер 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; по утверждению номер 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; по утверждению номер 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла; по утверждению номер 11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т. д.

Таблица оценки прямых и обратных утверждений

Утверждения	Оценка утверждений (баллы)			
	1	2	3	4
Прямые: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19	1	2	3	4
Обратные: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20	4	3	2	1

Нормативные данные, полученные на 200 здоровых испытуемых, указывают, что средняя величина индекса снижения настроения равна $40,25 \pm 5,99$ балла. Весь объем шкальных оценок делится на четыре диапазона:

диапазон 1 – ниже 50 баллов – лица, не имеющие в момент опыта сниженного настроения,

диапазон 2 – от 51 до 59 баллов – незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения,

диапазон 3 – от 60 до 69 баллов – значительное снижение настроения,

диапазон 4 – выше 70 баллов – глубокое снижение настроения (субдепрессия или депрессия).

Таким образом, результаты каждого испытуемого соответствуют одной из четырех степеней снижения настроения.

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте Ви більшою мірою, ніж зазвичай, наступні стани? Оберіть тільки один варіант відповіді (“так” або “ні”) та зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка”.

	Так	Ні
Нездатність “розслабитися” (напруженість).		
Роздратування та поганий настрій.		
Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.		
Неуважність, погане зосередження уваги.		
Сильний смуток, печаль.		
Сильна втома, нестача енергії.		
Потрясіння або паніка.		
Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.		
Труднощі із засипанням, погіршення сну.		
Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі – професійної.		

Обробка та інтерпретація результатів

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей “так” дає респондент, тим більш виражені у нього негативні психологічні наслідки травматизації, такі як тривога і депресія, найбільш специфічні прояви ПТСР.

“Пороговим” значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше 4 відповідей “так”.

Краткая шкала тревоги, депрессии и ПТСР

Краткая шкала тревоги, депрессии и ПТСР предназначена для первичного скрининга перечисленных симптомов у лиц, переживших любого рода психические травмы.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____

Должность (подразделение) _____

Специальность _____ Воинское звание _____

Инструкция: “Со времени пережитого критического инцидента (чрезвычайных обстоятельств) или психической травмы испытываете ли Вы в большей степени, чем обычно, следующие состояния? Выберите только один вариант ответа (“да” или “нет”) и сделайте отметку в соответствующей клеточке регистрационного бланка”.

	Да	Нет
Неспособность “расслабиться” (напряженность).		
Раздражение и плохое настроение.		
Вторжение в сознание неприятных образов или воспоминаний об инциденте.		
Рассеянность, плохое сосредоточение внимания.		
Сильная грусть, печаль.		
Сильная усталость, недостаток энергии.		
Потрясение или паника.		
Стремление избегать всего, что напоминает об инциденте или травмирующем событии.		
Трудности засыпания, ухудшение сна.		
Снижение интереса к жизни, к привычной деятельности, в том числе – профессиональной.		

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов состоит в простом подсчете количества утвердительных ответов: чем больше ответов “да” дает обследуемый, тем выраженнее у него негативные психологические последствия травматизации, такие как тревога и депрессия, наиболее специфичные проявления ПТСР.

“Пороговым” значением для определения наличия нарушений психического состояния являются более 4 ответов “да”.

Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР)

Результат слід вважати “позитивним”, якщо респондент відповів “так” на будь-які три або більше запропоновані варіанти.

Позитивна відповідь не обов’язково означає, що респондент має посттравматичний стресовий розлад, але вказує, що може мати ознаки ПТСР або проблеми пов’язані з травмою і повинна бути проведена подальша психодіагностика.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

У Вашому житті коли-небудь траплялася подія, настільки страшна, що протягом останніх 30 днів:

1. Вам снилися кошмари або Ви постійно проти своєї волі думали про цю подію?

ТАК

НІ

2. Ви докладали зусиль до того, щоб не думати про нього або спеціально уникали ситуацій, які нагадували Вам про цю подію?

ТАК

НІ

3. Ви були постійно насторожі і здригалися з кожного приводу?

ТАК

НІ

4. Відчували себе спустошеним або відрізаним від інших людей, занять або зовнішнього світу?

ТАК

НІ

Первичный скрининг посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)

Результат следует рассматривать “позитивным”, если респондент ответил “да” на любые три или более предложенных варианта.

Положительный ответ не обязательно означает, что респондент имеет посттравматическое стрессовое расстройство, но указывает, что может иметь признаки ПТСР или проблемы связанные с травмой и должна быть проведена дальнейшая психодиагностика.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
Должность (подразделение) _____
Специальность _____ Военское звание _____

В Вашей жизни когда-нибудь случилось событие, настолько страшное, что в течение последних 30 дней:

1. Вам снились кошмары или Вы постоянно против своей воли думали об этом событии?

ДА

НЕТ

2. Вы прилагали усилия к тому, чтобы не думать о нем или специально избегали ситуаций, которые напоминали Вам об этом событии?

ДА

НЕТ

3. Вы были постоянно на чеку и вздрагивали по каждому поводу?

ДА

НЕТ

4. Чувствовали себя опустошенным или отрезанным от других людей, занятий или внешнего мира?

ДА

НЕТ

Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова

Призначений для оцінки вираженості симптомів
постстресових порушень.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану або поглядам у даний час.

У кожній колонці на бланку відповідей під номером твердження обведіть цифру, що означає Вашу відповідь:

- 5 = “абсолютно вірно”;
- 4 = “скоріше вірно”;
- 3 = “частково вірно, почасти невірно”;
- 2 = “скоріше невірно”;
- 1 = “абсолютно невірно”.

№ з/п	Твердження	Ваші відповіді				
1.	Вранці я прокидаюся свіжим та відпочилим.	5	4	3	2	1
2.	Я добре координую свої рухи.	5	4	3	2	1
3.	Я відчуваю втому.	5	4	3	2	1
4.	Мені необхідно докладати зусилля, щоб вникнути в те, про що говорять оточуючі.	5	4	3	2	1
5.	Раптово у мене буває сильне серцебиття.	5	4	3	2	1
6.	Я приймаю їжу машинально, не відчуваючи при цьому задоволення.	5	4	3	2	1
7.	Світ, який мене оточує, здається нереальним.	5	4	3	2	1
8.	Я здригаюся від раптового шуму.	5	4	3	2	1
9.	Я настільки живо згадую окремі події, що при цьому ніби знову переживаю їх.	5	4	3	2	1
10.	Я абсолютно здоровий фізично.	5	4	3	2	1
11.	Мені приносить задоволення знаходитися серед людей.	5	4	3	2	1
12.	Часто я дію так, ніби мені загрожує небезпека.	5	4	3	2	1

13.	Мене не можна звинуватити в тому, що я розсіяний.	5	4	3	2	1
14.	Я часто бачу один і той же страшний сон.	5	4	3	2	1
15.	Безумовно, я винуватий перед людьми.	5	4	3	2	1
16.	Дурниці дратують мене.	5	4	3	2	1
17.	Я намагаюся не дивитися телевізор, якщо показують хроніку драматичних подій.	5	4	3	2	1
18.	Мені подобається моя робота.	5	4	3	2	1
19.	Я пережив серйозну втрату.	5	4	3	2	1
20.	Я добре висипаюся ночами.	5	4	3	2	1
21.	Я ніколи не бачу страшних снів.	5	4	3	2	1
22.	Іноді мені хочеться напиться.	5	4	3	2	1
23.	Мої близькі сильно турбуються через мою роботу.	5	4	3	2	1
24.	У мене буває відчуття, що час тече ніби уповільнено.	5	4	3	2	1
25.	Іноді я звертаюся до лікаря тільки тому, що хочу трохи відпочити.	5	4	3	2	1
26.	Багато речей втратили для мене інтерес.	5	4	3	2	1
27.	Без жодного приводу я можу вийти із себе.	5	4	3	2	1
28.	Мені слід було б дотримуватися дієти.	5	4	3	2	1
29.	Я намагаюся уникати розмов на неприємні теми.	5	4	3	2	1
30.	Буває, що я забуваю речі.	5	4	3	2	1
31.	Іноді мені здається, що навіть близькі люди не розуміють мене.	5	4	3	2	1
32.	Мені необхідно краще контролювати емоції.	5	4	3	2	1
33.	Минулі події підчас згадуються більш яскраво, ніж те, що відбувається зараз.	5	4	3	2	1
34.	Мені іноді здається, що світ навколо мене втрачає фарби.	5	4	3	2	1
35.	Я прокидаюся від раптового страху.	5	4	3	2	1
36.	Мені доводиться докладати великих зусиль, щоб працювати в колишньому ритмі.	5	4	3	2	1
37.	Часом я відчувають озноб.	5	4	3	2	1
38.	Мені хочеться допомагати людям, які потрапили в біду.	5	4	3	2	1
39.	Нещодавно мені довелося зіткнутися з дуже небезпечними обставинами.	5	4	3	2	1

40.	Я відчуваю себе більш досвідченою людиною, ніж багато хто з моїх однолітків.	5	4	3	2	1
41.	Мені важко заснути.	5	4	3	2	1
42.	Я відчуваю самотність.	5	4	3	2	1
43.	Мені буває важко згадувати те, що відбувалося зовсім недавно.	5	4	3	2	1
44.	Я відчуваю, що стаю іншою людиною.	5	4	3	2	1
45.	Часом мене радують найнезначніші речі.	5	4	3	2	1
46.	Я відчуваю прилив сил.	5	4	3	2	1
47.	Вранці я дуже важко прокидаюся.	5	4	3	2	1
48.	Мої думки постійно повертаються до того, про що не хочеться думати.	5	4	3	2	1
49.	Я відчуваю сором.	5	4	3	2	1
50.	Зазвичай, я не звертаюся до лікаря, навіть якщо відчуваю, що не зовсім здоровий.	5	4	3	2	1
51.	Я настільки міцно сплю, що гучні звуки або яскраве світло не можуть мені перешкодити.	5	4	3	2	1
52.	Мені кажуть, що я скрикую уві сні.	5	4	3	2	1
53.	Я часто думаю про майбутнє.	5	4	3	2	1
54.	Іноді я серджуся.	5	4	3	2	1
55.	Я боюся, що можу накоїти щось всупереч своїм намірам.	5	4	3	2	1
56.	Буває, що я забуваю те, що хотів сказати або зробити.	5	4	3	2	1
57.	Останнім часом мій настрій погіршився.	5	4	3	2	1
58.	Мені немає на кого покластися.	5	4	3	2	1
59.	Хотілося б, щоб моя сім'я приділяла мені більше уваги.	5	4	3	2	1
60.	Безумовно, я люблю ризикувати.	5	4	3	2	1
61.	Мені подобається "чорний гумор".	5	4	3	2	1
62.	Я в усьому покладаюся на самого себе.	5	4	3	2	1
63.	Я постійно відчуваю потребу що-небудь їсти, навіть не відчуваючи голоду.	5	4	3	2	1
64.	Іноді мені здається, що я заплутався в житті.	5	4	3	2	1
65.	Мені здається, що я не зумів зробити те, що від мене вимагалось.	5	4	3	2	1
66.	Я відчуваю інтерес і смак до життя.	5	4	3	2	1

67.	Мені весело та легко в компанії друзів.	5	4	3	2	1
68.	Я багато і плідно працюю.	5	4	3	2	1
69.	Часто я забуваю, куди поклав ту чи іншу річ.	5	4	3	2	1
70.	Я намагаюся ні з ким не обговорювати свої проблеми.	5	4	3	2	1
71.	Я ніколи не відчував страху.	5	4	3	2	1
72.	Мені було б корисно побути на самоті.	5	4	3	2	1
73.	Роблячи яку-небудь справу, я часто думаю зовсім про інше.	5	4	3	2	1
74.	Моє життя різноманітне і насичене подіями.	5	4	3	2	1
75.	Я ніколи не вчиняв так, щоб потім було б соромно.	5	4	3	2	1
76.	Чужі труднощі мало кого хвилюють.	5	4	3	2	1
77.	Я відчуваю себе набагато старшим за свої роки.	5	4	3	2	1
78.	Мені здається, що мене чекає щасливе майбутнє.	5	4	3	2	1
79.	У житті мені довелося пережити таке, що краще не згадувати.	5	4	3	2	1
80.	Я гостро сприймаю чужу біль.	5	4	3	2	1
81.	Мені здається, що я втратив здатність радіти життю.	5	4	3	2	1
82.	Мене турбують головні болі.	5	4	3	2	1
83.	Легкі заробітки зазвичай пов'язані з порушенням закону.	5	4	3	2	1
84.	Я не проти додаткового заробітку.	5	4	3	2	1
85.	Сторонні звуки відволікають мене.	5	4	3	2	1
86.	Я намагаюся не вступати в бійку, якщо справа мене не стосується.	5	4	3	2	1
87.	Я вірю в торжество справедливості.	5	4	3	2	1
88.	Моє серце працює як звичайно.	5	4	3	2	1
89.	Іноді я приймаю пігулки.	5	4	3	2	1
90.	Є речі, які я не можу собі пробачити.	5	4	3	2	1
91.	Безумовно, мені потрібен час, щоб опанувати себе.	5	4	3	2	1
92.	Алкоголь добре знімає будь-який стрес.	5	4	3	2	1
93.	Я не схильний скаржитися на здоров'я.	5	4	3	2	1
94.	Мені хочеться все трощити на своєму шляху.	5	4	3	2	1
95.	Більшість людей стурбовані лише власним благополуччям.	5	4	3	2	1
96.	Мені важко стримувати свій гнів.	5	4	3	2	1

97.	Я не вважаю, що правий той, хто сильніший.	5	4	3	2	1
98.	Я ніколи не втрачав свідомість.	5	4	3	2	1
99.	Мені слід було б навчитися уникати конфліктів.	5	4	3	2	1
100.	Я придбав у житті хороших друзів.	5	4	3	2	1
101.	Мене вважають урівноваженою людиною.	5	4	3	2	1
102.	Нервові напруження добре знімає сауна.	5	4	3	2	1
103.	Я відчуваю розгубленість.	5	4	3	2	1
104.	Часто мені здається, що мене підстерігає небезпека.	5	4	3	2	1
105.	Я працюю, не відчуючи втоми.	5	4	3	2	1
106.	Я відчуваю сильне внутрішнє збудження.	5	4	3	2	1
107.	Часто я здійснюю мимовільні дії у відповідь на несподіваний звук або рух.	5	4	3	2	1
108.	Мені важко зосередитися одночасно на декількох справах.	5	4	3	2	1
109.	Я почуваю себе цілком впевненим.	5	4	3	2	1
110.	Мені є за що дякувати долі.	5	4	3	2	1

“Ключ”

ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)	ГСР (гострий стресовий розлад)
А (1): подія травми – 19, 39, 79	А (1): подія травми – 19, 39, 79
В: повторне переживання травми (“вторгнення”) -	В: дисоціативні симптоми -
В (1) – 33, 48	В (1) – 6, (109)
В (2) – 14, 35, 52, (21)	В (2) – 4, 103
В (3) – 9	В (3) – 7, 34
В (4) – 49, 90	В (4) – 44
В (5) – 5	В (5) – 43
С: симптоми “уникнення” -	С: повторне переживання травми (“вторгнення”) -
С (1) – 29, 79	С (1) – 33, 48
С (2) – 17	С (2) – 14, 35, 52, (21)
С (3) – 43	С (3) – 9
С (4) – 26, (66, 74)	С (4) – 49, 90
С (5) – 31, 42	Д: симптоми “уникнення” -
С (6) – 81	Д (1) – 29, 79
С (7) – (53, 78)	Д (2) – 17

D: симптоми гіперактивації -	e: симптоми гіперактивації -
D (1) – 41, (20,51)	e (1) – 41, (20,51)
D (2) – 16,27,32,96	e (2) – 16,27,32,96
D (3) – 85,108, (13)	e (3) – 85, 108, (13)
D (4) – 8,104	e (4) – 8, 104
D (5) – 12,107	e (5) – 12, 107
	e (6) – 105, (46)
F: дистрес і дезадаптація -	f: дистрес і дезадаптація -
3, 36, 57,91 (11,68)	3, 36, 57, 70, 91
L (“неправда”) – 71, (30,54,84,89); Ag (“агравация”) – 25,28, (93); Di (“дисимуляція”) – 50,93,(28); Depres (“депресія”) – (1), 6, 15, 24, 26, 36, 42, (46), 57, (66), (67), (78), 81, 90, (109).	

Примітка: “прямі” твердження позначені номерами без дужок, номери “зворотних” тверджень подані в дужках.

Обробка результатів

Простим підсумовуванням підраховуються значення контрольних і основних субшкал ПТСР і ГСР:

L (неправда), Ag (агравация), Di (дисимуляція), depres (депресія);

ПТСР: A (1) (подія травми), B (повторне переживання травми – “вторгнення”), C (симптоми “уникнення”), D (симптоми гіперактивації), F (дистрес і дезадаптація);

ГСР: A (1) (подія травми), b (дисоціативні симптоми), c (повторне переживання травми – “вторгнення”), d (симптоми “уникнення”), e (симптоми гіперактивації), f (дистрес і дезадаптація).

Підраховується сума відповідей на твердження за кожною із шкал (сумуються відповіді респондента на “прямі” твердження і відповіді за “зворотними” твердженнями, перекодовані наступним чином: відповіді респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодовані відповіді – 5, 4, 3, 2, 1).

Підсумкові показники ПТСР і ГСР отримуються в результаті підсумовування значень основних субшкал:

ПТСР = A (1) + B + C + D + F;

ГСР = A (1) + b + c + d + e + f.

Отримані “сирі” значення переводяться в Т-бали за запропонованими нижче таблицями окремо для чоловіків і жінок.

Таблиця переведу “сирих” балів за шкалами в Т-бали
(для чоловіків)

Т- бал	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	B	C	d	e	f	Т- бал
98	30														98
96	29														96
94	28	15													94
92	28				44	48									92
90	27	14			43	47		26			40			23	90
88	26				42	46	58	26		28	39		64	23	88
86	25	13			41	45	57	25		28	38	15	62	22	86
84	25	13			39	44	55	24		27	36		61	21	84
82	24				38	43	54	24		26	35	14	59	21	82
80	23	12			37	42	52	23		25	34	14	58	20	80
78	23				36	41	51	22		25	33		56	20	78
76	22	11			35	39	49	22		24	32	13	55	19	76
74	21	11			34	38	48	21	15	23	31		53	18	74
72	21	10		15	33	37	46	20	15	22	30	12	52	18	72
70	20	10	16	14	32	36	45	20	14	21	29	12	50	17	70
68	19		15	13	31	35	43	19	13	21	28	11	49	17	68
66	19	9	15	13	30	34	42	18	13	20	27	11	48	16	66
64	18		14	12	28	33	40	17	12	19	26		46	15	64
62	17	8	14	11	27	32	39	17	11	18	25	10	45	15	62
60	17	8	13	11	26	30	38	16	11	18	24		43	14	60
58	16		13	10	25	29	36	15	10	17	23	9	42	14	58
56	15	7	13	10	24	28	35	15	10	16	22	9	40	13	56
54	14		12	9	23	27	33	14	9	15	21	8	39	12	54
52	14	6	12	8	22	26	32	13	8	15	20	8	37	12	52
50	13	6	11	8	21	25	30	13	8	14	19	7	36	11	50
48	12	5	11	7	20	24	29	12	7	13	18	7	34	11	48
46	12	5		7	19	23	27	11	7	12	17		33	10	46
44	11		10	6	17	22	26	10	6	12	16	6	31	9	44
42	10	4		5	16	20	24	10	5	11	15	6	30	9	42
40	10		9	5	15	19	23	9	5	10	14	5	28	8	40
38	9	3	9	4	14	18	22	8	4	9	13	5	27	7	38
36	8	3	8	3	13	17	20	8	3	8	12		25	7	36
34	8		8	3	12	16	19	7	3	8	11	4	24	6	34
32	7		7		11	15	17	6			10		23	6	32
30	6		7		10	14	16				9	3	21	5	30
28	6					13	14						20		28
26	5		6			11							18		26
24													17		24
22			5										15		22
Т- бал	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	C	d	e	f	Т- бал

Т-баЛ	ПТСР	ГСР	depres
98			
96			
94		178	
92	181	175	
90	177	171	
88	173	167	60
86	169	163	59
84	165	159	57
82	161	156	55
80	157	152	54
78	152	148	52
76	148	144	51
74	144	140	49
72	140	137	48
70	136	133	46
68	132	129	45
66	128	125	43
64	124	121	42
62	120	118	40
60	116	114	38
58	112	110	37
56	108	106	35
54	104	103	34
52	100	99	32
50	96	95	31
48	92	91	29
46	88	87	28
44	84	84	26
42	80	80	25
40	76	76	23
38	72	72	21
36	68	68	20
34	64	65	18
32	60	61	17
30	56	57	15
28	52	53	
26		49	
24			
22			
Т-баЛ	ПТСР	ГСР	depres

Таблиця перекладу “сирих” балів за шкалами в Т-бали
(для жінок)

Т- бал	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	C	d	e	f	Т- бал
98															98
96	28														96
94	27														94
92	26														92
90	26														90
88	25				44						40				88
86	24	15			43					30	39			24	86
84	24				42	48		26		29	38			23	84
82	23	14			41	47	58	25		29	37			23	82
80	22				39	46	56	24		28	36	15	63	22	80
78	22	13			38	44	55	24		27	35		61	21	78
76	21	13			37	43	53	23		26	34	14	59	21	76
74	20	12		15	36	42	52	22	15	25	33	14	58	20	74
72	19	12		14	35	41	50	22	14	24	32	13	56	19	72
70	19	11	15	14	34	40	49	21	14	24	31	13	55	19	70
68	18	11		13	32	38	47	20	13	23	30	12	53	18	68
66	17		14	12	31	37	45	19	12	22	29	12	51	17	66
64	17	10	14	12	30	36	44	19	12	21	28	11	50	17	64
62	16		13	11	29	35	42	18	11	20	27	11	48	16	62
60	15	9	13	11	28	34	41	17	11	20	26	10	47	15	60
58	15	9	12	10	27	32	39	17	10	19	24	10	45	15	58
56	14	8	12	9	26	31	38	16	9	18	23		43	14	56
54	13	8	11	9	24	30	36	15	9	17	22	9	42	13	54
52	13	7	11	8	23	29	35	14	8	16	21		40	13	52
50	12	7	10	7	22	27	33	14	7	15	20	8	39	12	50
48	11		10	7	21	26	32	13	7	15	19	8	37	11	48
46	11	6		6	20	25	30	12	6	14	18	7	35	11	46
44	10		9	6	19	24	29	12	6	13	17	7	34	10	44
42	9	5		5	17	23	27	11	5	12	16	6	32	9	42
40	9	5	8	4	16	21	25	10	4	11	15	6	31	9	40
38	8	4	8	4	15	20	24	9	4	10	14	5	29	8	38
36	7	4	7	3	14	19	22	9	3	10	13	5	28	7	36
34	7	3	7		13	18	21	8		9	12	4	26	7	34
32	6		6		12	17	19	7		8	11	4	24	6	32
30	5		6		10	15	18	7			9		23		30
28			5			14	16	6				3	21	5	28
26			5			13	15						20		26
24						12							18		24
22			4										16		22
Т- бал	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	c	d	e	f	Т- бал

Т-баЛ	ПТСР	ГСР	depres
98			
96			
94			
92			
90			
88		180	
86	180	176	
84	176	172	60
82	172	168	59
80	168	164	57
78	163	160	56
76	159	156	54
74	155	151	53
72	151	147	51
70	146	143	49
68	142	139	48
66	138	135	46
64	134	131	45
62	129	127	43
60	125	122	42
58	121	118	40
56	117	114	38
54	112	110	37
52	108	106	35
50	104	102	34
48	100	98	32
46	95	93	31
44	91	89	29
42	87	85	27
40	83	81	26
38	78	77	24
36	74	73	23
34	70	69	21
32	66	64	20
30	61	60	18
28	57	56	16
26	53	52	15
24	49	48	
22			
Т-баЛ	ПТСР	ГСР	depres

Інтерпретація результатів проводиться як на основі підсумкових показників ПТСР і ГСР, так і показників за субшкалами опитувальника, що дозволяє робити висновок про відносну вираженість окремих груп симптомів.

При значеннях шкал *нижче 50 Т-балів* симптоматика, як правило, відсутня. У діапазоні *від 50 до 65 Т-балів* можуть проявлятися окремі симптоми постстресових станів, причому незначно виражені. *65-70 Т-балів* ПТСР або ГСР зазвичай відповідають діагнозу “часткового” ПТСР або ГСР. При значеннях *вище 70 Т-балів* імовірність клінічно виражених розладів помітно зростає, а у випадках перевищення рівня *80 Т-балів* необхідне уточнення клінічного діагнозу “повного” ПТСР або ГСР.

Наведені “критичні” значення в Т-балах, безумовно, є тільки орієнтовними як для оцінки загальних показників ПТСР і ГСР, так і стосовно окремих субшкал і шкали депресії. Однак, як показує досвід застосування опитувальника, інтервали 50-65-70-80 і більше Т-балів досить добре “працюють” в якості операціональних критеріїв оцінки ступеня вираженості постстресових станів.

Опросник травматического стресса И.О.Котенева

Предназначена для оценки выраженности симптомов постстрессовых нарушений.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____

Должность (подразделение) _____

Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Внимательно читая каждое утверждение, выбирайте тот вариант ответа, который больше всего соответствует Вашему нынешнему состоянию, мнению или настроению. В каждой строке справа обводите только одну цифру, обозначающую Ваш ответ:

5 = “абсолютно верно”;

4 = “скорее верно”;

3 = “отчасти верно, отчасти не верно”;

2 = “скорее неверно”;

1 = “абсолютно неверно”.

№ п/п	Утверждения	Ваши ответы				
1.	По утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.	5	4	3	2	1
2.	Я хорошо координирую свои движения.	5	4	3	2	1
3.	Я испытываю утомление.	5	4	3	2	1
4.	Мне необходимо усилие, чтобы вникнуть в то, что говорят окружающие.	5	4	3	2	1
5.	Внезапно у меня бывает сильное сердцебиение.	5	4	3	2	1
6.	Я принимаю пищу машинально, не испытывая при этом удовольствия.	5	4	3	2	1
7.	Окружающий меня мир кажется нереальным.	5	4	3	2	1
8.	Я вздрагиваю от внезапного шума.	5	4	3	2	1
9.	Я настолько живо вспоминаю отдельные события, что при этом как бы вновь переживаю их.	5	4	3	2	1
10.	Я абсолютно здоров физически.	5	4	3	2	1
11.	Мне доставляет удовольствие быть среди людей.	5	4	3	2	1
12.	Часто я действую так, будто мне угрожает опасность.	5	4	3	2	1
13.	Меня нельзя упрекнуть в рассеянности.	5	4	3	2	1
14.	Я часто вижу один и тот же страшный сон.	5	4	3	2	1
15.	Определенно, я виноват перед людьми.	5	4	3	2	1
16.	Пустяки раздражают меня.	5	4	3	2	1
17.	Я стараюсь не смотреть телевизор, если показывают хронику драматических событий.	5	4	3	2	1
18.	Мне нравится моя работа.	5	4	3	2	1
19.	Я пережил серьёзную утрату.	5	4	3	2	1
20.	Я хорошо высыпаюсь по ночам.	5	4	3	2	1
21.	Я никогда не вижу страшных снов.	5	4	3	2	1
22.	Иногда мне хочется напиться.	5	4	3	2	1
23.	Мои близкие сильно беспокоятся из-за моей работы.	5	4	3	2	1
24.	У меня бывает ощущение, что время течет как бы замедленно.	5	4	3	2	1
25.	Иногда я обращаюсь к врачу только потому, что хочу немного отдохнуть.	5	4	3	2	1
26.	Многие вещи потеряли для меня интерес.	5	4	3	2	1
27.	Без всякого повода я могу выйти из себя.	5	4	3	2	1
28.	Мне следовало бы соблюдать диету.	5	4	3	2	1

29.	Я стараюсь избегать разговоров на неприятные темы.	5	4	3	2	1
30.	Бывает, что я забываю вещи.	5	4	3	2	1
31.	Иногда мне кажется, что даже близкие люди не понимают меня.	5	4	3	2	1
32.	Мне необходимо лучше контролировать эмоции.	5	4	3	2	1
33.	Прошлые события подчас вспоминаются более ярко, чем то, что происходит сейчас.	5	4	3	2	1
34.	Мне иногда кажется, что мир вокруг меня теряет краски.	5	4	3	2	1
35.	Я просыпаюсь от внезапного страха.	5	4	3	2	1
36.	Мне стоит больших усилий работать в прежнем ритме.	5	4	3	2	1
37.	Временами я испытываю озноб.	5	4	3	2	1
38.	Мне хочется помогать людям, попавшим в беду.	5	4	3	2	1
39.	Недавно мне пришлось столкнуться с весьма опасными обстоятельствами.	5	4	3	2	1
40.	Я чувствую себя более опытным человеком, чем многие из моих сверстников.	5	4	3	2	1
41.	Я засыпаю с трудом.	5	4	3	2	1
42.	Я испытываю чувство одиночества.	5	4	3	2	1
43.	Мне бывает трудно вспоминать то, что происходило совсем недавно.	5	4	3	2	1
44.	Я чувствую, что становлюсь другим человеком.	5	4	3	2	1
45.	Меня радуют порой самые незначительные вещи.	5	4	3	2	1
46.	Я чувствую прилив сил.	5	4	3	2	1
47.	По утрам я просыпаюсь с большим трудом.	5	4	3	2	1
48.	Мои мысли постоянно возвращаются к тому, о чем не хочется думать.	5	4	3	2	1
49.	Я испытываю чувство стыда.	5	4	3	2	1
50.	Обычно я не обращаюсь к врачу, даже если чувствую, что не совсем здоров.	5	4	3	2	1
51.	Мой сон настолько крепок, что громкие звуки или яркий свет не могут мне помешать.	5	4	3	2	1
52.	Мне говорят, что я вскрикиваю во сне.	5	4	3	2	1
53.	Я часто думаю о будущем.	5	4	3	2	1
54.	Иногда я сержусь.	5	4	3	2	1

55.	Я боюсь, что могу натворить что-то вопреки своим намерениям.	5	4	3	2	1
56.	Бывает, что я забываю то, что хотел сказать или сделать.	5	4	3	2	1
57.	В последнее время мое настроение ухудшилось.	5	4	3	2	1
58.	Мне не на кого положиться.	5	4	3	2	1
59.	Хотелось бы, чтобы моя семья уделяла мне больше внимания.	5	4	3	2	1
60.	Определенно, я люблю рисковать.	5	4	3	2	1
61.	Мне нравится “черный юмор”.	5	4	3	2	1
62.	Я во всем полагаюсь на самого себя.	5	4	3	2	1
63.	Я постоянно чувствую потребность что-нибудь жевать, даже не испытывая голода.	5	4	3	2	1
64.	Иногда мне кажется, что я запутался в жизни.	5	4	3	2	1
65.	Мне кажется, что я не сумел сделать того, что от меня требовалось.	5	4	3	2	1
66.	Я испытываю интерес и вкус к жизни.	5	4	3	2	1
67.	Мне весело и легко в компании друзей.	5	4	3	2	1
68.	Я много и плодотворно работаю.	5	4	3	2	1
69.	Часто я забываю, куда положил ту или иную вещь.	5	4	3	2	1
70.	Я стараюсь ни с кем не обсуждать свои проблемы.	5	4	3	2	1
71.	Я никогда не испытывал страха.	5	4	3	2	1
72.	Мне было бы полезно побыть одному.	5	4	3	2	1
73.	Делая какое-либо дело, я часто думаю совсем о другом.	5	4	3	2	1
74.	Моя жизнь разнообразна и насыщена событиями.	5	4	3	2	1
75.	Я никогда не совершал поступков, за которые мне было бы стыдно.	5	4	3	2	1
76.	Чужие трудности мало кого волнуют.	5	4	3	2	1
77.	Я ощущаю себя гораздо старше своих лет.	5	4	3	2	1
78.	Мне кажется, что меня ожидает счастливое будущее.	5	4	3	2	1
79.	В жизни мне пришлось испытать такое, что лучше не вспоминать.	5	4	3	2	1
80.	Я остро воспринимаю чужую боль.	5	4	3	2	1
81.	Мне кажется я потерял способность радоваться жизни.	5	4	3	2	1
82.	Меня беспокоят головные боли.	5	4	3	2	1

83.	Легкие заработки обычно связаны с нарушением закона.	5	4	3	2	1
84.	Я не прочь подзаработать лишнего.	5	4	3	2	1
85.	Посторонние звуки отвлекают меня.	5	4	3	2	1
86.	Я стараюсь не вступать в драку, если дело меня не касается.	5	4	3	2	1
87.	Я верю в торжество справедливости.	5	4	3	2	1
88.	Моё сердце работает как обычно.	5	4	3	2	1
89.	Иногда я принимаю таблетки.	5	4	3	2	1
90.	Есть вещи, которые я не могу себе простить.	5	4	3	2	1
91.	Определенно, мне нужно время, чтобы прийти в себя.	5	4	3	2	1
92.	Алкоголь хорошо снимает любой стресс.	5	4	3	2	1
93.	Я не склонен жаловаться на здоровье.	5	4	3	2	1
94.	Мне хочется всё крушить на своем пути.	5	4	3	2	1
95.	Большинство людей озабочено лишь собственным благополучием.	5	4	3	2	1
96.	Мне нелегко сдерживать свой гнев.	5	4	3	2	1
97.	Я не считаю, что прав тот, кто сильнее.	5	4	3	2	1
98.	У меня никогда не было обмороков.	5	4	3	2	1
99.	Мне следовало бы научиться избегать конфликтов.	5	4	3	2	1
100.	Я приобрел в жизни хороших друзей.	5	4	3	2	1
101.	Меня считают уравновешенным человеком.	5	4	3	2	1
102.	Нервное напряжение хорошо снимает сауна.	5	4	3	2	1
103.	Я чувствую растерянность.	5	4	3	2	1
104.	Часто мне кажется, что меня подстерегает опасность.	5	4	3	2	1
105.	Я работаю не чувствуя усталости.	5	4	3	2	1
106.	Я испытываю сильное внутреннее возбуждение.	5	4	3	2	1
107.	Часто я совершаю непроизвольные действия в ответ на неожиданный звук или движение.	5	4	3	2	1
108.	Мне трудно сосредоточиться одновременно на нескольких делах.	5	4	3	2	1
109.	Я чувствую себя вполне уверенным.	5	4	3	2	1
110.	Мне есть за что благодарить судьбу.	5	4	3	2	1

“Ключ”

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)	ОСР (острое стрессовое расстройство)
А (1): событие травмы – 19, 39, 79	А (1): событие травмы – 19, 39, 79
В: повторное переживание травмы (“вторжение”) -	В: диссоциативные симптомы -
В (1) – 33, 48	В (1) – 6, (109)
В (2) – 14, 35, 52, (21)	В (2) – 4, 103
В (3) – 9	В (3) – 7, 34
В (4) – 49, 90	В (4) – 44
В (5) – 5	В (5) – 43
С: симптомы “избегания” -	С: повторное переживание травмы (“вторжение”) -
С (1) – 29, 79	С (1) – 33, 48
С (2) – 17	С (2) – 14, 35, 52, (21)
С (3) – 43	С (3) – 9
С (4) – 26, (66, 74)	С (4) – 49, 90
С (5) – 31, 42	Д: симптомы “избегания” -
С (6) – 81	Д (1) – 29, 79
С (7) – (53, 78)	Д (2) – 17
Д: симптомы гиперактивации -	Е: симптомы гиперактивации -
Д (1) – 41, (20, 51)	Е (1) – 41, (20, 51)
Д (2) – 16, 27, 32, 96	Е (2) – 16, 27, 32, 96
Д (3) – 85, 108, (13)	Е (3) – 85, 108, (13)
Д (4) – 8, 104	Е (4) – 8, 104
Д (5) – 12, 107	Е (5) – 12, 107
	Е (6) – 105, (46)
Ф: дистресс и дезадаптация -	Ф: дистресс и дезадаптация -
3, 36, 57, 91 (11, 68)	3, 36, 57, 70, 91
L (“ложь”) – 71, (30, 54, 84, 89); Ag (“аггравация”) – 25, 28, (93); Di (“диссимуляция”) – 50, 93, (28); Depres (“депрессия”) – (1), 6, 15, 24, 26, 36, 42, (46), 57, (66), (67), (78), 81, 90, (109).	

Примечание: “прямое” утверждение обозначены номерами без скобок, номера “обратных” утверждений представлены в скобках.

Обработка результатов

Простым суммированием подсчитываются значения контрольных и основных субшкал ПТСР и ОСР:

L (ложь), Ag (аггравация), Di (диссимуляция), depres (депрессия);

ПТСР: A(1) (событие травмы), B (повторное переживание травмы – “вторжение”), C (симптомы “избегания”), D (симптомы гиперактивации), F (дистресс и дезадаптация);

ОСР: A(1) (событие травмы), b (диссоциативные симптомы), c (повторное переживание травмы – “вторжение”), d (симптомы “избегания”), e (симптомы гиперактивации), f (дистресс и дезадаптация).

Подсчитывается сумма ответов на утверждения по каждой из шкал (суммируются ответы респондента на “прямые” утверждения и ответы по “обратными” утверждениями, перекодированные следующим образом: ответы респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодированные ответы – 5, 4, 3, 2, 1).

Итоговые показатели ПТСР и ОСР получаются в результате суммирования значений основных субшкал:

$$\text{ПТСР} = A(1) + B + C + D + F;$$

$$\text{ОСР} = A(1) + b + c + d + e + f.$$

Полученные “сырые” значения переводятся в Т-баллы по предложенным ниже таблицам отдельно для мужчин и женщин.

Таблица перевода “сырых” баллов по шкалам в Т-баллы
(для мужчин)

Т-балл	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	c	d	e	f	Т-балл
98	30														98
96	29														96
94	28	15													94
92	28				44	48									92
90	27	14			43	47		26			40			23	90
88	26				42	46	58	26		28	39		64	23	88

86	25	13			41	45	57	25		28	38	15	62	22	86
84	25	13			39	44	55	24		27	36		61	21	84
82	24				38	43	54	24		26	35	14	59	21	82
80	23	12			37	42	52	23		25	34	14	58	20	80
78	23				36	41	51	22		25	33		56	20	78
76	22	11			35	39	49	22		24	32	13	55	19	76
74	21	11			34	38	48	21	15	23	31		53	18	74
72	21	10		15	33	37	46	20	15	22	30	12	52	18	72
70	20	10	16	14	32	36	45	20	14	21	29	12	50	17	70
68	19		15	13	31	35	43	19	13	21	28	11	49	17	68
66	19	9	15	13	30	34	42	18	13	20	27	11	48	16	66
64	18		14	12	28	33	40	17	12	19	26		46	15	64
62	17	8	14	11	27	32	39	17	11	18	25	10	45	15	62
60	17	8	13	11	26	30	38	16	11	18	24		43	14	60
58	16		13	10	25	29	36	15	10	17	23	9	42	14	58
56	15	7	13	10	24	28	35	15	10	16	22	9	40	13	56
54	14		12	9	23	27	33	14	9	15	21	8	39	12	54
52	14	6	12	8	22	26	32	13	8	15	20	8	37	12	52
50	13	6	11	8	21	25	30	13	8	14	19	7	36	11	50
48	12	5	11	7	20	24	29	12	7	13	18	7	34	11	48
46	12	5		7	19	23	27	11	7	12	17		33	10	46
44	11		10	6	17	22	26	10	6	12	16	6	31	9	44
42	10	4		5	16	20	24	10	5	11	15	6	30	9	42
40	10		9	5	15	19	23	9	5	10	14	5	28	8	40
38	9	3	9	4	14	18	22	8	4	9	13	5	27	7	38
36	8	3	8	3	13	17	20	8	3	8	12		25	7	36
34	8		8	3	12	16	19	7	3	8	11	4	24	6	34
32	7		7		11	15	17	6			10		23	6	32
30	6		7		10	14	16				9	3	21	5	30
28	6					13	14						20		28
26	5		6			11							18		26
24													17		24
22			5										15		22
Т- балл	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	c	d	e	f	Т- балл

Т-балл	ПТСР	ОСР	depres
98			
96			
94		178	
92	181	175	
90	177	171	
88	173	167	60
86	169	163	59
84	165	159	57
82	161	156	55
80	157	152	54
78	152	148	52
76	148	144	51
74	144	140	49
72	140	137	48
70	136	133	46
68	132	129	45
66	128	125	43
64	124	121	42
62	120	118	40
60	116	114	38
58	112	110	37
56	108	106	35
54	104	103	34
52	100	99	32
50	96	95	31
48	92	91	29
46	88	87	28
44	84	84	26
42	80	80	25
40	76	76	23
38	72	72	21
36	68	68	20
34	64	65	18
32	60	61	17
30	56	57	15
28	52	53	
26		49	
24			
22			
Т-балл	ПТСР	ОСР	depres

Таблица перевода “сырых” баллов по шкалам в Т-баллы
(для женщин)

Т- балл	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	c	d	e	f	Т- балл
98															98
96	28														96
94	27														94
92	26														92
90	26														90
88	25				44						40				88
86	24	15			43					30	39			24	86
84	24				42	48		26		29	38			23	84
82	23	14			41	47	58	25		29	37			23	82
80	22				39	46	56	24		28	36	15	63	22	80
78	22	13			38	44	55	24		27	35		61	21	78
76	21	13			37	43	53	23		26	34	14	59	21	76
74	20	12		15	36	42	52	22	15	25	33	14	58	20	74
72	19	12		14	35	41	50	22	14	24	32	13	56	19	72
70	19	11	15	14	34	40	49	21	14	24	31	13	55	19	70
68	18	11		13	32	38	47	20	13	23	30	12	53	18	68
66	17		14	12	31	37	45	19	12	22	29	12	51	17	66
64	17	10	14	12	30	36	44	19	12	21	28	11	50	17	64
62	16		13	11	29	35	42	18	11	20	27	11	48	16	62
60	15	9	13	11	28	34	41	17	11	20	26	10	47	15	60
58	15	9	12	10	27	32	39	17	10	19	24	10	45	15	58
56	14	8	12	9	26	31	38	16	9	18	23		43	14	56
54	13	8	11	9	24	30	36	15	9	17	22	9	42	13	54
52	13	7	11	8	23	29	35	14	8	16	21		40	13	52
50	12	7	10	7	22	27	33	14	7	15	20	8	39	12	50
48	11		10	7	21	26	32	13	7	15	19	8	37	11	48
46	11	6		6	20	25	30	12	6	14	18	7	35	11	46
44	10		9	6	19	24	29	12	6	13	17	7	34	10	44
42	9	5		5	17	23	27	11	5	12	16	6	32	9	42
40	9	5	8	4	16	21	25	10	4	11	15	6	31	9	40
38	8	4	8	4	15	20	24	9	4	10	14	5	29	8	38
36	7	4	7	3	14	19	22	9	3	10	13	5	28	7	36
34	7	3	7		13	18	21	8		9	12	4	26	7	34
32	6		6		12	17	19	7		8	11	4	24	6	32
30	5		6		10	15	18	7			9		23		30
28			5			14	16	6				3	21	5	28
26			5			13	15						20		26
24						12							18		24
22			4										16		22
Т- балл	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	c	d	e	f	Т- балл

Т-балл	ПТСР	ОСР	depres
98			
96			
94			
92			
90			
88		180	
86	180	176	
84	176	172	60
82	172	168	59
80	168	164	57
78	163	160	56
76	159	156	54
74	155	151	53
72	151	147	51
70	146	143	49
68	142	139	48
66	138	135	46
64	134	131	45
62	129	127	43
60	125	122	42
58	121	118	40
56	117	114	38
54	112	110	37
52	108	106	35
50	104	102	34
48	100	98	32
46	95	93	31
44	91	89	29
42	87	85	27
40	83	81	26
38	78	77	24
36	74	73	23
34	70	69	21
32	66	64	20
30	61	60	18
28	57	56	16
26	53	52	15
24	49	48	
22			
Т-балл	ПТСР	ОСР	depres

Інтерпретація результатів производится як на основі итогових показателів ПТСР і ОСР, так і показателів по субшкалам опросника, позволяючих судити об відносительній вираженості окремих груп симптомів.

При значеннях шкал *ниже 50 Т-баллов* симптоматика, як правило, відсутнє. В діапазоні *от 50 до 65 Т-баллов* можуть проявлятися окремі симптоми постстресових станів, приче незначительно виражені. *65-70 Т-баллов* ПТСР і ОСР обычно відповідають діагнозу “частичного” ПТСР і ОСР. При значеннях *выше 70 Т-баллов* вірогідність клінічно виражених розладів помітно зростає, а в випадках перевищення рівня *80 Т-баллов* необхідно уточнення клінічного діагнозу “повного” ПТСР і ОСР.

Приведенні “критическі” значення в Т-баллах, безусловно, являються тільки орієнтовними як для оцінки загальних показателів ПТСР і ОСР, так і применительно к окремих субшкалам і шкале депресії. Однак, як показує досвід застосування опросника, інтервали 50-65-70-80 і більше Т-баллов достатньо хорошо “роботать” в якості операціональних критеріїв оцінки степені вираженості постстресових станів.

Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)

Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу (англ. Mississippi Scale) - клінічна тестова методика, розроблена в 1987 році Т.М. Кеапе зі співавторами, для діагностики посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у військовослужбовців, які виконували завдання в зоні бойових дій. Створена на основі ММРІ. 30 питань утворюють три основні шкали, які співвідносяться з трьома групами симптомів ПТСР: 11 питань першої шкали описують симптоми групи “вторгнення”, 11 симптомів другої шкали описують симптоми групи “уникнення”, 8 питань третьої шкали описують симптоми “збудливості”. П’ять питань, що залишилися, описують симптоми, пов’язані з почуттям провини та суїцидальні схильності.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Нижче наводяться твердження, що узагальнюють різний досвід людей, які брали участь у бойових діях. У кожного твердження є шкала від “1” до “5”. Користуючись даною шкалою, вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Оберіть тільки один варіант відповіді на кожне твердження, взявши в кружечок цифру у відповідній клітинці”.

Твердження	Абсолютно невірно	Іноді невірно	У деякій мірі вірно	Вірно	Абсолютно вірно
	1	2	3	4	5
1. До служби в армії у мене було більше друзів ніж зараз.	1	2	3	4	5
2. У мене немає почуття провини за те, що я робив під час служби в армії.	1	2	3	4	5
3. Якщо хтось виведе мене з терпіння, я швидше за все не стримаюся (застосую фізичну силу).	1	2	3	4	5
4. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю.	1	2	3	4	5
5. Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться.	1	2	3	4	5
6. Я здатний вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми.	1	2	3	4	5

7. Мені сняться ночами кошмари про те, що було насправді на війні.	1	2	3	4	5
8. Коли я думаю про деякі речі, які я робив в армії, мені просто не хочеться жити.	1	2	3	4	5
9. Зовні я виглядаю бездушним.	1	2	3	4	5
10. Останнім часом я відчуваю що хочу покінчити з собою.	1	2	3	4	5
11. Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати.	1	2	3	4	5
12. Я весь час задаю собі питання, чому я ще живий, в той час як інші загинули на війні.	1	2	3	4	5
13. У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії.	1	2	3	4	5
14. Мої сни настільки реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати.	1	2	3	4	5
15. Я відчуваю, що більше не можу.	1	2	3	4	5
16. Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не зачіпають.	1	2	3	4	5
17. Мене досі радують ті самі речі, що й раніше.	1	2	3	4	5

18. Мої фантазії реалістичні і викликають страх.	1	2	3	4	5
19. Я виявив, що мені працювати неважко після демобілізації.	1	2	3	4	5
20. Мені важко зосередитися.	1	2	3	4	5
21. Я без причини плачу.	1	2	3	4	5
22. Мені подобається бути в товаристві інших людей.	1	2	3	4	5
23. Мене лякають мої прагнення і бажання.	1	2	3	4	5
24. Я легко засинаю.	1	2	3	4	5
25. Від несподіваного шуму я легко здригаюся.	1	2	3	4	5
26. Ніхто, навіть члени моєї родини, не розуміють, що я відчуваю.	1	2	3	4	5
27. Я легка, спокійна, врівноважена людина.	1	2	3	4	5
28. Я відчуваю, що про якісь речі, які я робив в армії, я не зможу розповісти кому-небудь, тому що цього нікому не зрозуміти.	1	2	3	4	5
29. Часом я вживаю алкоголь або снодійне, щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, які трапилися зі мною, коли я служив в армії.	1	2	3	4	5

30. Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі.	1	2	3	4	5
31. Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці.	1	2	3	4	5
32. Я боюся засинати.	1	2	3	4	5
33. Я намагаюся уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії.	1	2	3	4	5
34. Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше.	1	2	3	4	5
35. Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть по відношенню до близьких людей.	1	2	3	4	5

“Ключ”

Відповідь	Номера тверджень
Сума пунктів, які рахуються в <i>прямих значеннях</i> ($\Sigma 1$):	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35
Сума пунктів, які рахуються у <i>зворотних значеннях</i> ($\Sigma 2$):	2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34

Обробка результатів

Загальний бал: $\Sigma 1 + \Sigma 2$.

Оцінка за кожним пунктом – від одного до п'яти балів.

Підраховується сума відповідей на твердження (сумуються відповіді респондента на “прямі” твердження і відповіді за “зворотними” твердженнями, перекодовані наступним чином: відповіді респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодовані відповіді – 5, 4, 3, 2, 1).

Інтерпретація результатів

Отримана сума дозволяє поділити досліджуваних на тих, які мають ПТСР і тих, які не мають ПТСР.

За даними В.Ю. Шаніна:

- добре адаптовані – 76 ± 18 ;
- психічні розлади – 86 ± 26 ;
- ПТСР – 130 ± 18 .

Середні значення для Міссісіпської шкали (військовий варіант)
за даними Н.В. Тарабріної

Співробітники МВС	$64,65 \pm 16,13$
Військовослужбовці	$73,76 \pm 19,64$
Ветерани Афганістану, “норма”	$70,18 \pm 11,76$
Ветерани Афганістану, ПТСР	$92,00 \pm 15,55$

Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (военный вариант)

Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (англ. Mississippi Scale) - клиническая тестовая методика, разработанная в 1987 году Т.М. Кеапе с соавторами, для диагностики посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) у военнослужащих, которые выполняли задания в зоне боевых действий. Созданная на основе ММРІ. 30 вопросов образуют три основные шкалы, которые соотносятся с тремя группами симптомов ПТСР: 11 вопросов первой шкалы описывают симптомы группы “вторжение”, 11 симптомов второй шкалы описывают симптомы группы “избегания”, 8 вопросов третьей шкалы описывают симптомы “возбудимости”. Пять вопросов, оставшихся описывают симптомы, связанные с чувством вины и суицидальные наклонности.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
 Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
 Должность (подразделение) _____
 Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Ниже приводятся утверждения, обобщающие различный опыт людей, принимавших участие в боевых действиях. У каждого утверждения есть шкала от “1” до “5”. Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с данным утверждением. Выберите только один вариант ответа на каждое утверждение, обведя кружочком цифру в соответствующей клеточке”.

Утверждение	Совер- шенно неверно	Иногда неверно	В неко- торой степени верно	Верно	Совер- шенно верно
	1	2	3	4	5
1. До службы в армии у меня было больше друзей чем сейчас.	1	2	3	4	5
2. У меня нет чувства вины за то, что я делал во время службы в армии.	1	2	3	4	5
3. Если кто то выведет меня из терпения, я скорее всего не сдержусь (применю физическую силу).	1	2	3	4	5
4. Если случается что-то, напоминающее мне о прошлом, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль.	1	2	3	4	5
5. Люди, которые очень хорошо меня знают, меня бояться.	1	2	3	4	5

6. Я способен вступать в эмоционально близкие отношения с другими людьми.	1	2	3	4	5
7. Мне снятся по ночам кошмары о том, что было в действительности на войне.	1	2	3	4	5
8. Когда я думаю о некоторых вещах, которые я делал в армии, мне просто не хочется жить.	1	2	3	4	5
9. Внешне я выгляжу бесчувственным.	1	2	3	4	5
10. Последнее время я чувствую что хочу покончить с собой.	1	2	3	4	5
11. Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда надо вставать.	1	2	3	4	5
12. Я всё время задаю себе вопрос, почему я ещё жив, в то время как другие погибли на войне.	1	2	3	4	5
13. В определённых ситуациях я чувствую себя так, как будто я снова в армии.	1	2	3	4	5
14. Мои сны настолько реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя больше не спать.	1	2	3	4	5

15. Я чувствую, что больше не могу.	1	2	3	4	5
16. Вещи, которые вызывают у других людей смех или слёзы, меня не трогают.	1	2	3	4	5
17. Меня по прежнему радуют те же вещи, что и раньше.	1	2	3	4	5
18. Мои фантазии реалистичны и вызывают страх.	1	2	3	4	5
19. Я обнаружил, что мне работать нетрудно после демобилизации.	1	2	3	4	5
20. Мне трудно сосредоточиться.	1	2	3	4	5
21. Я беспричинно плачу.	1	2	3	4	5
22. Мне нравится быть в обществе других людей.	1	2	3	4	5
23. Меня пугают мои стремления и желания.	1	2	3	4	5
24. Я легко засыпаю.	1	2	3	4	5
25. От неожиданного шума я легко вздрагиваю.	1	2	3	4	5
26. Никто, даже члены моей семьи, не понимают, что я чувствую.	1	2	3	4	5
27. Я лёгкий, спокойный, уравновешенный человек.	1	2	3	4	5

28. Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в армии, я не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять.	1	2	3	4	5
29. Временами я употребляю алкоголь или снотворное, чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех вещах, которые случились со мной, когда я служил в армии.	1	2	3	4	5
30. Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе.	1	2	3	4	5
31. Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей.	1	2	3	4	5
32. Я боюсь засыпать.	1	2	3	4	5
33. Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что случилось со мной в армии.	1	2	3	4	5
34. Моя память такая же хорошая, как и раньше.	1	2	3	4	5
35. Я испытываю трудности в проявлении своих чувств, даже по отношению к близким людям.	1	2	3	4	5

“Ключ”

Ответ	Номера утверждений
Сумма пунктов, которые считаются в прямых значениях ($\Sigma 1$):	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35
Сумма пунктов, которые считаются в обратных значениях ($\Sigma 2$):	2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34

Обработка результатов

Общий балл: $\Sigma 1 + \Sigma 2$.

Оценка по каждому пункту – от одного до пяти баллов.

Подсчитывается сумма ответов на утверждения (суммируются ответы респондента на “прямые” утверждения и ответы по “обратными” утверждениями, перекодированные следующим образом: ответы респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодированные ответы – 5, 4, 3, 2, 1).

Интерпретация результатов

Полученная сумма позволяет поделить испытуемых на тех, которые имеют ПТСР и тех, которые не имеют ПТСР.

По данным В.Ю. Шанина:

- хорошо адаптированные – 76 ± 18 ;
- психические расстройства – 86 ± 26 ;
- ПТСР – 130 ± 18 .

Средние значения для Миссисипской шкалы (военный вариант)
по данным Н.В. Тарабриной

Сотрудники МВД	64,65±16,13
Военнослужащие	73,76±19,64
Ветераны Афганистана, “норма”	70,18±11,76
Ветераны Афганистана, ПТСР	92,00±15,55

Шкала оцінки впливу травматичної події

Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R) спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються Вашого самопочуття **за останній тиждень**”.

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося.				
2. Я не міг спокійно спати вночі.				
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося.				
4. Я відчував постійне роздратування і гнів.				
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї.				
6. Я думав проти своєї волі про те, що трапилося.				
7. Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним.				
8. Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося.				

9. Окремі картинки того, що сталося раптово виникали у свідомості.				
10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене.				
11. Я намагався не думати про те, що трапилося.				
12. Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.				
13. Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче паралізовані.				
14. Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, як ніби все ще перебуваю в тій ситуації.				
15. Мені було важко заснути.				
16. Мене буквально захлинали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією.				
17. Я намагався витіснити те, що трапилося з пам'яті.				
18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь.				
19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс і т.д.				
20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапилося.				
21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане.				
22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапилося.				

“Ключ”

Субшкала “вторгнення”: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала “уникнення”: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала “збудливість”: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Обробка та інтерпретація результатів

Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з “ключем”.

Кожен пункт оцінюється:

“ніколи” – 0 балів;

“рідко” – 1 бал;

“іноді” – 3 бали;

“часто” – 5 балів.

Шкала оценки влияния травматического события

Шкала оценки влияния травматического события (англ. Impact of Event Scale, сокр. IES-R) направлена на выявление симптомов посттравматического стрессового расстройства и оценку степени их выраженности.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____

Должность (подразделение) _____

Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Вам предлагается ряд утверждений. Внимательно прочитайте каждое из них и укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение, сделав отметку в соответствующей клеточке регистрационного бланка. Обратите внимание, что перечисленные симптомы касаются Вашего самочувствия *за последнюю неделю*”.

Утверждения	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1. Любое напоминание об этом событии заставляло меня заново переживать всё случившееся.				
2. Я не мог спокойно спать по ночам.				
3. Некоторые вещи заставляли меня всё время думать о том, что со мной случилось.				
4. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев.				
5. Я не позволял себе расстраиваться, когда думал об этом событии или что то напоминало мне о нём.				
6. Я думал о случившемся против своей воли.				
7. Мне казалось, что всего случившегося как будто бы не было на самом деле или всё, что тогда происходило, было нереальным.				
8. Я старался избегать всего, что напоминало мне о случившемся.				
9. Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании.				
10. Я был всё время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня.				
11. Я старался не думать о случившемся.				
12. Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжёлые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать.				

13. Я чувствовал что-то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы.				
14. Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы всё ещё нахожусь в этой ситуации.				
15. Мне было трудно заснуть.				
16. Меня буквально захлёстывали непереносимо тяжёлые переживания, связанные с той ситуацией.				
17. Я старался вытеснить случившееся из памяти.				
18. Мне было трудно сосредоточить своё внимание на чём-либо.				
19. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения – потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т.д.				
20. Мне снились тяжёлые сны о том, что со мной случилось.				
21. Я был постоянно насторожен и всё время ожидал, что случится что то плохое.				
22. Я старался ни с кем не говорить о случившемся.				

“Ключ”

Субшкала “вторжение”: сумма баллов пунктов 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала “избегание”: сумма баллов пунктов 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала “возбудимость”: сумма баллов пунктов 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Обработка и интерпретация результатов

Все пункты имеют прямое значение. Значение по каждой субшкале подсчитывается путем простого суммирования ответов согласно с “ключом”.

Каждый пункт оценивается:

“никогда” – 0 баллов;

“редко” – 1 балл;

“иногда” – 3 балла;

“часто” – 5 баллов.

Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Даркі

Опитувальник виявляє такі форми агресивності і ворожих реакцій як: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються Вашого характеру і поведінки. Прочитайте кожне твердження і вирішить, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас. Якщо Ви згодні з твердженням, то в клітинці з номером питання поставте знак “+” (“так”, “вірно”), якщо не згодні – знак “–” (“ні”, “невірно”). Не витрачайте час на роздумування. Найбільш природнім є те рішення, яке першим приходить в голову”.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75					

Текст опитувальника

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди кому-небудь.
2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я прохання не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поступки інших людей, я даю їм це зрозуміти.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди терпимий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Мене насторожують люди, які ставляться до мене більш дружелюбно, ніж я очікував.
15. Я часто буваю незгодний з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому тим самим.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.

20. Якщо хтось вдає з себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що більшість людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від спору, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі".
34. Від злості я іноді буваю похмурий.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене з себе, я не звертаю на нього уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді мучить заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо я злюся, я не уживаю "сильних" виразів.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужим".
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось.
49. З дитинства я ніколи не проявляв спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, яка готова вибухнути.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко знаходити спільну мову.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя по відношенню до мене несправедливе.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я поступаю неправильно, я відчуваю докори совісті.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.
67. Я часто думаю, що живу неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. У мене рідко з'являються думки стосовно того, що люди намагаються розгнівати або образити мене.
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся виконувати ці погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.
75. Я краще погоджусь з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

“Ключ”

1. Фізична агресія:

“так” = 1, “ні” = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

“ні” = 1, “так” = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

“так” = 1, “ні” = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

“ні” = 1, “так” = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування:

“так” = 1, “ні” = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

“ні” = 1, “так” = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

“так” = 1, “ні” = 0: 4, 12, 20, 28;

“ні” = 1, “так” = 0: 36.

5. Образа:

“так” = 1, “ні” = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;

“ні” = 1, “так” = 0: 44.

6. Підозрілість:

“так” = 1, “ні” = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

“ні” = 1, “так” = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія:

“так” = 1, “ні” = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

“ні” = 1, “так” = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

“так” = 1, “ні” = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності включає в себе шкали 1, 2, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Непряма агресія + Вербальна агресія.

До особливих реакція віднесені *роздратування, негативізм і почуття провини* (3; 4; 8), без яких аналіз ворожих і агресивних реакцій був би недостатньо повним.

Обробка та інтерпретація результатів

Підраховується загальна сума збігів з “ключем”.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості – $6-7 \pm 3$.

Опросник уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки

Опросник выявляет такие формы агрессивности и враждебных реакций как: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
Должность (подразделение) _____
Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Вам предлагается ряд утверждений, касающихся Вашего характера и поведения. Прочитайте каждое утверждение и решите, верно оно или неверно по отношению к Вам. Если Вы согласны с утверждением, то в ячейке с номером вопроса поставьте знак “+” (“да”, “верно”), если не согласны – знак “–” (“нет”, “неверно”). Не тратьте время на размышления. Наиболее естественным является то решение, которое первым приходит в голову”.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75					

Текст опросника

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я просьбу не выполняю.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поступки других людей, я даю им это понять.
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 тем же.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
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, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю 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. От злости я иногда бываю мрачным.

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него 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, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал 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 со 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.

“Ключ”

1. Физическая агрессия:

“да” = 1, “нет” = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

“нет” = 1, “да” = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

“да” = 1, “нет” = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

“нет” = 1, “да” = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражительность:

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

“нет” = 1, “да” = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

“да” = 1, “нет” = 0: 4, 12, 20, 28;

“нет” = 1, “да” = 0: 36.

5. Обида:

“да” = 1, “нет” = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;

“нет” = 1, “да” = 0: 44.

6. Подозрительность:

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

“нет” = 1, “да” = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

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

“нет” = 1, “да” = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

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

Індекс *враждебности* включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс *агресивности* включає в себе шкали 1, 2, 7.

Враждебність = Обида + Підозрительність;

Агресивність = Фізическа агресія + Косвенна агресія + Вербальна агресія.

К особым реакція отнесені *раздражение, негативизм и чувство вины* (3; 4; 8), без которых аналіз ворождебных и агрессивных реакцій був би недостаточным.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается общая сумма совпадений с “ключом”.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$.

Стрес-фактори

Анкета виявляє негативний вплив стресогенних чинників на військовослужбовців в районі проведення бойових дій. Розроблена науково-дослідним відділом військово-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Вам пропонується ряд значимих стрес-факторів, які частіше за все можуть негативно впливати на Ваш психоемоційний стан. Оцініть їх за ступенем важливості для Вас, присвоївши кожному фактору ранг від 1 до 30, враховуючи при цьому, що фактору, який для Вас є найбільш значимим, присвоюється ранг 30, фактору найменш значимому – ранг 1”.

№ з/п	Назва фактора	Ранг	Примітка
1.	Ситуації, які загрожують життю та фізичній цілісності.		
2.	Події, у результаті яких постраждали честь та гідність.		
3.	Фізичне знищення бойовиків (особливо вперше).		
4.	Побоювання, страх власної загибелі.		
5.	Поранення, контузії, каліцтва.		
6.	Погані гігієнічні умови.		
7.	Страхітливі картини смерті, людські втрати та муки.		
8.	Помилки командування.		
9.	Стресори сімейного життя.		
10.	Стресор морально-етичного характеру (докори сумління, відповідальність за життя невинних людей, необхідність застосування зброї та інших засобів ураження).		
11.	Сексуальна дисгармонія.		
12.	Незадоволеність у біологічних і соціальних потребах.		
13.	Незадоволеність у матеріальних потребах.		
14.	Страх полону.		
15.	Захоплення у полон бойових побратимів, товаришів.		
16.	Необхідність переробки великого об'єму інформації та необхідність прийняття рішень.		
17.	Досвід невдалих дій (прорахунок при оцінці ситуацій, помилка в техніці рухів та ін.).		
18.	Довготривалі навантаження, які породжують втому.		
19.	Монотонність умов, які оточують.		
20.	Необхідність постійно виконувати вимоги командирів (начальників).		
21.	Випадки загибелі мирних громадян, побратимів.		
22.	Контакт зі значною кількістю поранених.		
23.	Вигляд трупів, крові.		

24.	Руйнування будівель, техніки, споруд, ландшафту.		
25.	Вибухи, гудіння, ревіння, гуркіт, стрілянина.		
26.	Запахи газів, трупів та ін.		
27.	Довготривале виконання роботи, яка вимагає напруження, підвищена відповідальність за свої дії.		
28.	Різкі, неочікувані зміни умов служби.		
29.	Неможливість змінити умови свого існування.		
30.	Інтенсивні міжособистісні конфлікти.		

Інші фактори (напишіть свій варіант) _____

За результатами заповнення анкети проводиться обробка даних відповідно до правил ранжування, з метою визначення значимих стрес-факторів.

Стресс-факторы

Анкета выявляет негативное влияние стрессогенных факторов на военнослужащих в районе проведения боевых действий. Разработана научно-исследовательским отделом военно-психологических исследований Научно-исследовательского центра гуманитарных проблем Вооруженных Сил Украины.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____

Должность (подразделение) _____

Специальность _____ Воинское звание _____

Инструкция: “Вам предлагается ряд значимых стресс-факторов, которые чаще всего могут оказывать негативное влияние на Ваше психоэмоциональное состояние. Оцените их по степени важности для Вас, присвоив каждому фактору ранг от 1 до 30, учитывая при этом, что фактору, который для Вас является наиболее значимым, присваивается ранг 30, фактору наименее значимому – ранг 1”.

№ п/п	Название фактора	Ранг	Примечание
1.	Ситуации, угрожающие жизни и физической целостности.		
2.	События, в результате которых пострадали честь и достоинство.		
3.	Физическое уничтожение боевиков (особенно в первый раз).		
4.	Опасения, страх собственной гибели.		
5.	Ранения, контузии, увечья.		
6.	Плохие гигиенические условия.		
7.	Ужасающие картины смерти, человеческие потери и мучения.		
8.	Ошибки командования.		
9.	Стрессоры семейной жизни.		
10.	Стрессоры морально-нравственного характера (угрызения совести, ответственность за жизни невинных людей, необходимость применения оружия и других средств поражения).		
11.	Сексуальная дисгармония.		
12.	Неудовлетворенность биологических и социальных потребностей.		
13.	Неудовлетворенность материальных потребностей.		
14.	Страх плена.		
15.	Захват в плен боевых побратимов, товарищей.		
16.	Необходимость переработки большого количества информации и необходимости принятия решений.		
17.	Опыт неудачных действий (просчет в оценке ситуаций, ошибка в технике движений и др.)		
18.	Длительные нагрузки, порождающие усталость.		
19.	Монотонность условий.		
20.	Необходимость постоянно выполнять требования командиров (начальников).		
21.	Случаи гибели мирных граждан, побратимов.		
22.	Контакт с большим количеством раненых.		
23.	Вид трупов, крови.		

24.	Разрушение зданий, техники, сооружений, ландшафта.		
25.	Взрывы, гул, рев, грохот, стрельба.		
26.	Запахи газа, трупов и др.		
27.	Длительное выполнение напряженной деятельности, повышенная ответственность за свои действия.		
28.	Резкие, неожиданные изменения условий службы.		
29.	Невозможность изменить условия своего существования.		
30.	Интенсивные межличностные конфликты.		

Другие факторы (напишите свой вариант) _____

По результатам заполнения анкеты проводится обработка данных в соответствии с правилами ранжирования, с целью определения значимых стресс-факторов.

Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду

Шкала розроблена з метою уточнення тривалості і інтенсивності стресової дії бойової обстановки.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Ці питання стосуються характеру і тривалості Вашого перебування в умовах бойових дій (якщо таке з Вами відбувалося). Під кожним запитанням є шкала, прорангована від 0 до 3 (або від 0 до 4). Оберіть на цій шкалі позицію, яка максимально наближена до опису Вашого військового досвіду, і обведіть цифру у відповідності з Вашим вибором”.

1. Чи ходили Ви коли-небудь у військовий дозор або виконували інше завдання в умовах підвищеної небезпеки?

0	1	2	3	4
жодного разу	1-3 рази	4-12 разів	13-50 разів	більше 50 разів

2. Чи перебували Ви коли-небудь в зоні обстрілу з боку супротивника?

0	1	2	3	4
жодного разу	менше 1 місяця	1-3 місяці	4-6 місяців	більше 6 міс.

3. Чи перебували Ви коли-небудь в оточенні ворога?

0	1	2	3	4
жодного разу	1-2 рази	3-12 разів	13-50 разів	більше 50 разів

4. Скільки людей у відсотковому співвідношенні у Вашому підрозділі було вбито, поранено чи пропало без вісти під час бойових дій?

0	1	2	3
жодного	між 1-25 %	між 26-50%	більше ніж 50%

5. Як часто Ви брали участь в обстрілі супротивника?

0	1	2	3	4
жодного разу	1-2 рази	3-12 разів	13-50 разів	більше 50 разів

6. Як часто Ви спостерігали, як хто-небудь був убитий або поранений в ході бойових дій?

0	1	2	3	4
жодного разу	1-2 рази	3-12 разів	13-50 разів	більше 50 разів

7. Як часто Ви наражались на небезпеку бути вбитим або пораненим (кулями, снарядами, холодною зброєю), потрапляли в засідку, в інші дуже небезпечні ситуації?

0	1	2	3	4
жодного разу	1-2 рази	3-12 разів	13-50 разів	більше 50 разів

8. Що із зазначеного нижче (якщо таке є) описує те, чого Ви зазнали під час бойових дій (потрібне позначити):

- дислокування в спостережному пункті на передовій;
- перебування під прямим вогнем ворога (вогнепальна зброя, артилерія, ракети або міномети);
- траплялися міни або міни-пастки під час дозору або в місці несення служби;
- підрозділ був обстріляний снайперським вогнем;
- підрозділ потрапляв в засідку.

9. Чи були Ви поранені або постраждали під час бойових дій?

- Так
- Ні

Якщо Ваша відповідь “Так”, то опишіть природу свого поранення _____

10. Чи є у Вас інвалідність внаслідок бойових дій?

- Так
- Ні

Якщо Ваша відповідь “Так”, то вкажіть групу інвалідності _____
В результаті чого вона отримана? _____

У зв'язку з відсутністю загальновизнаних нормативів шкали, відносною ступінню небезпеки та патогенності кожної з ознак, що використовуються в шкалі, індивідуальним значенням будь-якої травмуючої події, неможливістю до теперішнього часу провести кількісну оцінку тяжкості кожного із стресорів, що враховуються, ця методика застосовується лише в дослідницьких цілях (в основному в порівняльних дослідженнях), а не при клінічній діагностиці та експертизі.

Шкала оценки интенсивности боевого опыта

Шкала разработана с целью уточнения длительности и интенсивности стрессового воздействия боевой обстановки.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____

Должность (подразделение) _____

Специальность _____ Воинское звание _____

Инструкция: “Эти вопросы касаются характера и длительности Вашего пребывания в условиях военных действий (если такое с Вами происходило). Под каждым вопросом имеется шкала, проранжированная от 0 до 3 (или от 0 до 4). Выберите на этой шкале позицию, которая максимально приближается к описанию Вашего военного опыта, и обведите цифру в соответствии с Вашим выбором”.

1. Ходили ли Вы когда-нибудь в военный дозор или выполняли другое задание в условиях повышенной опасности?

0	1	2	3	4
ни разу	1-3 раза	4-12 раз	13-50 раз	более 50 раз

2. Были ли Вы когда-нибудь в зоне обстрела со стороны противника?

0	1	2	3	4
ни разу	менее 1 месяца	1-3 месяца	4-6 месяцев	более 6мес.

3. Были ли Вы когда-нибудь в окружении врага?

0	1	2	3	4
ни разу	1-2 раза	3-12 раз	13-50 раз	более 50 раз

4. Сколько человек в процентном соотношении в Вашем подразделении было убито, ранено или пропало без вести во время военных действий?

0	1	2	3
ни одного	между 1-25 %	между 26-50 %	более чем 50 %

5. Как часто Вы участвовали в обстреле противника?

0	1	2	3	4
ни разу	1-2 раза	3-12 раз	13-50 раз	более 50 раз

6. Как часто Вы наблюдали, как кто-то был убит или ранен в ходе боевых действий?

0	1	2	3	4
ни разу	1-2 раза	3-12 раз	13-50 раз	более 50 раз

7. Как часто Вы подвергались опасности быть убитым или раненым (пулями, снарядами, холодным оружием), попадали в засаду, в другие очень опасные ситуации?

0	1	2	3	4
ни разу	1-2 раза	3-12 раз	13-50 раз	более 50 раз

8. Что из указанного ниже (если такое есть) описывает то, чему Вы подверглись во время боевых действий (нужное отметить):

- дислоцирование в наблюдательном пункте на передовой;
- нахождение под прямым огнем врага (огнестрельное оружие, артиллерия, ракеты или минометы);
- попадались мины или мины-ловушки во время дозора или в месте несения службы;
- подразделение обстреливалось снайперским огнем;
- подразделение попадало в засаду.

9. Были ли Вы ранены или пострадали во время боевых действий?

- Да
- Нет

Если Ваш ответ “Да”, то опишите природу своего ранения _____

10. Есть ли у Вас инвалидность в следствии боевых действий?

- Да
- Нет

Если Ваш ответ “Да”, то укажите группу инвалидности _____
В результате чего она получена? _____

В связи с отсутствием общепризнанных нормативов шкалы, относительной степенью опасности и патогенности каждого из используемых в шкале признаков, индивидуальным значением любого травмирующего события, невозможностью до настоящего времени провести количественную оценку тяжести каждого из учитываемых стрессоров, данная методика применима лишь в исследовательских целях (в основном сравнительных исследованиях), а не при клинической диагностике и экспертизе.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Шкала призначена для скринінгового виявлення тривоги і депресії у пацієнтів соматичного стаціонару. Розроблена А.С. Зігмундом і Р.П. Снайтом в 1983 р.

При формуванні шкали HADS автори виключали симптоми тривоги і депресії, які можуть бути інтерпретовані як прояв соматичного захворювання (наприклад, запаморочення, головні болі та інше). Пункти субшкали депресії відібрані зі списку скарг і симптомів, що найчастіше зустрічаються і відображають переважно ангедонічний компонент депресивного розладу. Пункти субшкали тривоги складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Не звертайте уваги на цифри та літери, поміщені в лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня.

Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде більш вірною. Час заповнення 20-30 хвилин”.

1. *Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.*
 - 3 Весь час.
 - 2 Часто.
 - 1 Час від часу, іноді.
 - 0 Зовсім не відчуваю.
2. *Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.*
 - 0 Безумовно це так.
 - 1 Напевно, це так.
 - 2 Лише в дуже малому ступені це так.
 - 3 Це зовсім не так.

3. *Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.*

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

4. *Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішине.*

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

5. *Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.*

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6. *Д Я відчуваю бадьорість.*

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7. *Т Я легко можу сісти і розслабитися.*

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8. *Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.*

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9. *Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.*

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10. *Д Я не стежу за своєю зовнішністю.*
3 Безумовно це так.
2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.
1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.
0 Я стежу за собою так само, як і раніше.
11. *Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.*
3 Безумовно це так.
2 Напевно, це так.
1 Лише в деякій мірі це так.
0 Зовсім не відчуваю.
12. *Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.*
0 Точно так само, як і зазвичай.
1 Так, але не в тій мірі, як раніше.
2 Значно менше, ніж зазвичай.
3 Зовсім так не вважаю.
13. *Т У мене буває раптове відчуття паніки.*
3 Дуже часто.
2 Досить часто.
1 Не так уже часто.
0 Зовсім не буває.
14. *Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- чи телепрограми.*
0 Часто.
1 Іноді.
2 Рідко.
3 Дуже рідко.

“Ключ”

Субшкала Т – “тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – “депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість).

Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище - клінічно виражена тривога/депресія.

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

Шкала предназначена для скринингового выявления тревоги и депрессии у пациентов соматического стационара. Разработана А.С. Зигмундом і Р.П. Снайтом в 1983 г.

При формировании шкалы HADS авторы исключали симптомы тревоги и депрессии, которые могут быть интерпретированы как проявление соматического заболевания (например, головокружения, головные боли и прочее). Пункты субшкалы депрессии отобраны из списка наиболее часто встречающихся жалоб и симптомов и отражают преимущественно ангедонический компонент депрессивного расстройства. Пункты субшкалы тревоги составлены на основе соответствующей секции стандартизованного клинического интервью.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____

Должность (подразделение) _____

Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Не обращайтесь на цифры и буквы, помещенные в левой части опросника. Прочитайте внимательно каждое утверждение, и возьмите в кружочек соответствующую цифру слева возле варианта ответа, который в наибольшей степени соответствует тому, как Вы себя чувствовали на прошлой неделе.

Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ответ, который первым приходит Вам в голову всегда будет более верным. Время заполнения 20-30 минут”.

1. *Т Я испытываю напряженность, мне не по себе.*
 - 3 Все время.
 - 2 Часто.
 - 1 Время от времени, иногда.
 - 0 Совсем не испытываю.
2. *Д То, что раньше приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство.*
 - 0 Определенно это так.
 - 1 Наверное, это так.
 - 2 Лишь в очень малой степени это так.
 - 3 Это совсем не так.
3. *Т Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться.*
 - 3 Определенно это так, и страх очень сильный.
 - 2 Да, это так, но страх не очень сильный.
 - 1 Иногда, но это меня не беспокоит.
 - 0 Совсем не испытываю.
4. *Д Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное.*
 - 0 Определенно это так.
 - 1 Наверное, это так.
 - 2 Лишь в очень малой степени это так.
 - 3 Совсем не способен.
5. *Т Беспокойные мысли крутятся у меня в голове.*
 - 3 Постоянно.
 - 2 Большую часть времени.
 - 1 Время от времени и не так часто.
 - 0 Только иногда.
6. *Д Я испытываю чувство бодрости.*
 - 3 Совсем не испытываю.
 - 2 Очень редко.
 - 1 Иногда.
 - 0 Практически все время.

7. *Т Я легко могу сесть и расслабиться.*
0 Определенно это так.
1 Наверное, это так.
2 Лишь изредка это так.
3 Совсем не могу.
8. *Д Мне кажется, что я стал все делать очень медленно.*
3 Практически все время.
2 Часто.
1 Иногда.
0 Совсем нет.
9. *Т Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь.*
0 Совсем не испытываю.
1 Иногда.
2 Часто.
3 Очень часто.
10. *Д Я не слежу за своей внешностью.*
3 Определенно это так.
2 Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно.
1 Может быть, я стал меньше уделять этому внимания.
0 Я слежу за собой так же, как и раньше.
11. *Т Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться.*
3 Определенно это так.
2 Наверное, это так.
1 Лишь в некоторой степени это так.
0 Совсем не испытываю.
12. *Д Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения.*
0 Точно так же, как и обычно.
1 Да, но не в той степени, как раньше.
2 Значительно меньше, чем обычно.
3 Совсем так не считаю.
13. *Т У меня бывает внезапное чувство паники.*
3 Очень часто.
2 Довольно часто.
1 Не так уж часто.
0 Совсем не бывает.

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

- 0 Часто.
- 1 Иногда.
- 2 Редко.
- 3 Очень редко.

“Ключ”

Субшкала Т – “тревога”: нечетные пункты 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – “депрессия”: четные пункты 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обработка результатов

Если пациент пропустил отдельные пункты, прервал заполнение шкалы на значительный срок (несколько часов) или не вложил в отведенное время, рекомендуется провести повторное тестирование с использованием нового бланка.

Шкала составлена из 14 утверждений, которые делятся на две субшкалы: “тревога” (нечетные пункты – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) и “депрессия” (четные пункты – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Каждому утверждению соответствуют четыре варианта ответа, отражающие градации выраженности признака и кодирующиеся по нарастанию тяжести симптома от 0 (отсутствие) до 3 (максимальная выраженность).

Обработка результатов состоит в подсчете суммарного показателя по каждой шкале.

Интерпретация результатов

0-7 – норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии);

8-10 – субклинически выраженная тревога/депрессия;

11 и выше – клинически выраженная тревога/депрессия.

Шкала Монтгомери-Асберга для оцінки депресії (MADRS)

Шкала призначена для швидкої та точної оцінки тяжкості депресії та зміни тяжкості стану в результаті терапії. Враховує основні симптоми депресії (за винятком рухового гальмування).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Оцінка повинна базуватися на клінічному інтерв'ю від найменш прямих до уточнюючих питань про стан і ступінь його тяжкості. Час, необхідний для заповнення бланка шкали, варіюється від 20 хвилин до 1 години, в залежності від стану пацієнта”.

1. Печаль, що спостерігається:

0	печаль відсутня
1	
2	виглядає пригніченим, але легко відволікається
3	
4	печальний і нещасний більшу частину часу
5	
6	виглядає печальним постійно, надзвичайно пригнічений і нещасний

2. Печаль, що висловлюється:

0	не часта печаль, що зумовлена обставинами
1	
2	печальний, але легко відволікається
3	
4	переважають печальні або похмурі почуття, настрої визначається впливом зовнішніх (несприятливих) обставин
5	
6	постійна печаль, страждання або відчай

3. Внутрішня напруга:

0	спокійний; лише швидкоплинне внутрішнє напруження
1	
2	не часте почуття внутрішнього дискомфорту
3	
4	постійне відчуття внутрішньої напруги або паніки, з яким обстежуваний важко справляється
5	
6	жорстокий жах або мука, непереборна паніка

4. Погіршення сну:

0	спить як зазвичай
1	
2	малопомітні труднощі із засинанням, злегка порушений або переривчастий сон
3	
4	сон порушений принаймні протягом двох годин
5	
6	менш ніж дво- або тригодинний сон

1. Порушення апетиту:

0	нормальний або підвищений апетит
1	
2	трохи знижений апетит
3	
4	відсутність апетиту, їжа позбавлена смаку
5	
6	харчується примусово

2. Труднощі концентрації:

0	Відсутні
1	
2	не часте утруднення уваги
3	
4	труднощі концентрації, нав'язливі думки, які заважають читати або підтримувати розмову
5	
6	нездатність читати, значні труднощі при бесіді

3. Втома:

0	труднощі на початку діяльності сумнівні, млявості немає
1	
2	ускладнення розпочати активну діяльність
3	
4	труднощі почати рутинні дії, пов'язані з витрачанням сил
5	
6	сильна млявість, нездатність робити хоч що-небудь без допомоги

4. Нездатність переживати почуття:

0	нормальний інтерес до всього, що оточує та до людей
1	
2	зниження здатності отримувати задоволення від звичайних інтересів
3	
4	низький інтерес до всього, що оточує, зниження почуттів до друзів і близьких
5	
6	явища емоційного паралічу, нездатність відчувати гнів, горе або задоволення, болісна відсутність почуттів до родичів і друзів

5. Песимістичні думки:

0	Відсутні
1	
2	непостійні ідеї про невдачі, самодокори або самоосуд
3	
4	повторюване самозвинувачення або ясні, але раціональні ідеї провини або гріховності, наростання песимізму щодо майбутнього
5	
6	марення загибелі або неспокутого гріха, абсурдне і непохитне самозвинувачення

10. Суїцидальні думки:

0	отримує задоволення від життя або сприймає його таким, як воно є
1	
2	втома від життя, швидкоплинні суїцидальні думки
3	
4	можлива вигода від смерті, загальноприйняті суїцидальні думки, суїцид розглядається як можливе рішення, але без спеціальних планів і цілей
5	
6	явні суїцидальні наміри (якщо випаде нагода), активна підготовка до самогубства

Обробка результатів

Психолог повинен вирішити, чи відповідає тяжкість симптому основним балам - 0, 2, 4, 6 або проміжним - 1, 3, 5. Якщо не вдається отримати точні відповіді від самого пацієнта, рекомендується скористатися іншими джерелами інформації (медична документація, відомості зі слів родичів та ін.).

Для оцінки стану в динаміці проводиться повторне тестування через фіксовані проміжки часу.

Інтерпретація результатів

При інтерпретації даних бали розраховуються наступним чином: кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 6 відповідно з наростанням тяжкості симптому. Максимальний сумарний бал становить 60 балів. Сума балів відповідає:

- 0-15 балів – відсутності депресивного епізоду;
- 16-25 балів – малому депресивного епізоду;
- 26-30 балів – помірному депресивного епізоду;
- понад 30 балів – великому депресивному епізоду.

Шкала Монтгомери-Асберга для оценки депрессии (MADRS)

Шкала предназначена для быстрой и точной оценки тяжести депрессии и изменения тяжести состояния в результате терапии. Учитывает основные симптомы депрессии (за исключением двигательного торможения).

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
Должность (подразделение) _____
Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Оценка должна быть основана на клиническом интервью от наименее прямых к уточняющим вопросам о состоянии и степени его тяжести. Время, необходимое для заполнения бланка шкалы, варьирует от 20 минут до 1 часа, в зависимости от состояния пациента”.

1. Наблюдаемая печаль:

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

2. Высказываемая печаль:

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

3. Внутренне напряжение:

0	спокоен; лишь мимолетное внутренне напряжение
1	
2	редкое чувство внутреннего дискомфорта
3	
4	постоянное ощущение внутреннего напряжения или паники, с которым больной справляется с известным трудом
5	
6	жестокий ужас или мучение, непреодолимая паника

4. Ухудшение сна:

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

5. Нарушение аппетита:

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

6. Трудности концентрации:

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

7. Усталость:

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

8. Неспособность испытывать чувства:

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

9. Пессимистические мысли:

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

10. Суицидальные мысли:

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

Обработка результатов

Психолог должен решить, соответствует ли тяжесть симптома основным баллам – 0, 2, 4, 6 или промежуточным – 1, 3, 5. Если не удастся получить точные ответы от самого пациента, рекомендуется воспользоваться другими источниками информации (медицинская документация, сведения со слов родственников и пр.).

Для оценки состояния в динамике проводится повторное тестирование через фиксированные промежутки времени.

Интерпретация результатов

При интерпретации данных баллы рассчитываются следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 6 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Максимальный суммарный балл составляет 60 баллов. Сумма баллов соответствует:

- 0-15 баллов – отсутствию депрессивного эпизода;
- 16-25 баллов – малому депрессивному эпизоду;
- 26-30 баллов – умеренному депрессивному эпизоду;
- свыше 30 баллов – большому депрессивному эпизоду.

Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації” (РНП)

Призначений для інтегральної діагностики патопсихологічних відхилень, що об'єднуються у формі синдромів невротизації та психопатизації. Опитувальник розроблений групою авторів у ЛНДПНІ ім. В.М. Бехтерева (Є.Ф. Бажин, Н.Б. Ласко, А.У. Тархан, 1976 р.).

Діагностуються наступні показники:

а) *невротизація* – виявлення “невротичного радикала” (або диференціальна діагностика невроз/норма) – дратівливість, відчуття власної неповноцінності, нерішучість, іпохондричність та ін.;

б) *психопатизація* – виявлення “психопатичного радикала” (диференціальна діагностика психопатія/норма) – конфліктність, експлозивність, антисоціальна поведінка, неконформність та ін.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Опитувальник складається з 90 тверджень, що стосуються стану Вашого здоров'я і Вашого характеру. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, вірно воно по відношенню до Вас або невірно. Якщо Ви вирішили, що дане твердження вірне – поставте галочку в графі “згоден” на бланку відповідей поряд з номером, який відповідає номеру твердження. Якщо твердження по відношенню до Вас невірно – поставте галочку в графі “не згоден” на бланку відповідей поряд з номером, який відповідає номеру твердження.

Якщо твердження по відношенню до Вас буває вірним чи невірним в різні періоди Вашого життя, обирайте так, як це правильно на даний час. Будь-яке твердження, яке Ви не можете розцінити по відношенню до себе як вірне, слід вважати невірним. Уважно стежте за тим, щоб Ваші відповіді у бланку відповідали номерам тверджень”.

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

Текст опитувальника

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю печіння, поколювання, “повзання мурашок”, заніміння.
2. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов’язку.
3. Я рідко задихаюся і в мене не буває сильного серцебиття.
4. Мені часто хотілося б бути жінкою (якщо Ви жінка: я задоволена тим, що я жінка, а не чоловік).
5. Раз на тиждень, або частіше, я буваю дуже збудженим і схвильованим.
6. Страх перед мишами у мене відсутній.
7. Голова у мене болить часто.
8. Бували випадки, коли мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь, наприклад, у магазині.
9. Часом мені так і хочеться вилятися.
10. Дехто радий був би мені нашкодити.
11. Два-три рази на тиждень вночі мене мучать кошмари.
12. Бувало, що в школі мене викликали до директора за бешкетництво.
13. Зараз я себе почуваю краще, ніж коли-небудь.
14. Я намагаюся запам’ятати різні цікаві історії, щоб потім розповідати їх іншим.
15. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.
16. Про кохання я читаю із задоволенням.
17. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
18. Іноді я говорю неправду.
19. Зазвичай, робота коштує мені значного напруження.
20. Я дотримуюся принципів моралі більш суворо, ніж більшість інших людей.
21. Іноді я буваю такий збуджений, що це навіть заважає мені заснути.
22. Я хотів би бути автогонщиком.
23. Значну частину часу я цілком задоволений життям.
24. Я зловживав спиртними напоями.
25. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх знайомих.
26. Я не особливо лякаюся, коли бачу змій.
27. Буває, що я відповідаю на листи із запізненням.
28. Я завжди був байдужий до гри в ляльки.

29. Мені б хотілося зустрічатися часто поза роботою зі своїми знайомими та друзями.
30. Мені часто здається, що у мене ком у горлі.
31. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
32. Я люблю читати науково-популярні журнали про техніку.
33. Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні чи роботі.
34. Поганий настрій у мене швидко минає, тому що завжди знаходиться що-небудь цікаве, що мене відволікає.
35. Я мало втомлююся.
36. Буває, що я серджуся.
37. Я вірю в майбутнє.
38. Потрібно дуже багато доказів, щоб переконати людей в якій-небудь істині.
39. Я часто поринаю у сумні роздуми.
40. У школі я часто прогулював уроки.
41. Часом мені здається, що моя голова працює повільніше, ніж зазвичай.
42. Я вважаю, що дітей слід було б ознайомити з усіма питаннями статевого життя.
43. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
44. Полювання мені подобається.
45. Буває, що я відкладаю на завтра те, що потрібно зробити сьогодні.
46. Як правило, оцінки за поведінку в школі у мене були не хорошими.
47. Я майже завжди про що-небудь або про кого-небудь тривожусь.
48. Часом я буваю сповнений енергії.
49. У мене мало впевненості в собі.
50. Часом я був змушений обходитися різко з людьми, які вели себе грубо або настирливо.
51. Я цілком упевнений у собі.
52. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з яких-небудь причин залишається без покарання.
53. Декілька разів на тиждень мене турбують неприємні відчуття у верхній частині живота (під ложечкою).
54. В гостях я поведжусь за столом краще, ніж удома.

55. Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною накопичилося стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо.
56. Упевнений, що за мою спиною про мене говорять.
57. Раз на тиждень, або частіше, я без видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
58. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
59. Часом я вимотую себе тим, що занадто багато на себе беру.
60. Я побоююся користуватися ножем або іншими гострими або колючими предметами.
61. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся.
62. Часом я відчуваю дивні запахи.
63. Якщо мені не загрожує штраф, а автомобілів поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де потрібно.
64. Я люблю збирати квіти і вирощувати кімнатні рослини.
65. Мій зір залишився таким же, як і був останнього часу.
66. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
67. Я вірю, що в кінці кінців справедливість візьме верх.
68. Мене дуже зачіпає, коли мене сварять або критикують.
69. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не можу всидіти на місці.
70. У деяких членів моєї сім'ї є звички, які мене дратують.
71. Я люблю ходити на танці.
72. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
73. За можливістю, я намагаюся уникати великого скупчення людей.
74. Буває, що я відчуваю ненависть до членів моєї сім'ї, яких я зазвичай люблю.
75. Мій шлунок дуже турбує мене.
76. Думаю, що багато хто перебільшує свої нещастя, щоб їм поспівчували і допомогли.
77. Повинен зізнатися, що часом я хвилююся через дрібниці.
78. Руки в мене такі ж спритні та моторні, як раніше.
79. Часто я і сам засмучуюсь, що я такий дратівливий і буркотливий.
80. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.
81. Буває, що я можу з ким-небудь трохи попліткувати.

82. Майже всі мої родичі ставляться до мене доброзичливо.
83. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось страшне.
84. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачаться.
85. Якби мені дали таку можливість, я міг би успішно керувати людьми.
86. Я думаю, що мені сподобалося б полювати на хижих звірів.
87. Болі в серці або грудях у мене бувають рідко (або не бувають зовсім).
88. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен зашкодити самому собі або кому-небудь іншому.
89. В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
90. Буває, що непристойний жарт викликає у мене сміх.

“Ключ”

Опитувальник включає три шкали: невротизації, психопатизації і нещирості (неправди).

Непарні питання відносяться до шкали невротизації (40 питань), парні - до шкали психопатизації (також 40 питань).

Шкала нещирості включає питання: 9, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 72, 81, 90, тобто кожне дев'яте твердження (всього 10 запитань).

Діагностичні коефіцієнти за шкалою невротизації

Питання	Чоловіки		Жінки		Питання	Чоловіки		Жінки	
№	Так	Ні	Так	Ні	№	Так	Ні	Так	Ні
1	-5	2	-4	3	47	-3	2	-2	2
3	3	-4	3	-3	49	-2	2	-2	3
5	-2	2	-2	4	51	5	-3	2	0
7	-4	1	-4	2	53	-5	2	-2	1
11	-5	1	-4	2	55	-3	2	-2	2
13	9	-1	7	-1	57	-4	0	-4	1
15	-12	1	-4	1	59	-1	2	-1	4
17	-3	6	-1	3	61	1	-1	2	-3
19	-1	1	-3	4	65	1	-3	2	-2
21	-1	4	-1	4	67	1	-3	1	-3
23	6	-2	7	-2	69	-1	2	-2	3

25	6	-2	2	-1	71	3	-1	3	-2
29	1	-3	2	-4	73	-3	3	-1	1
31	-1	2	-2	3	75	-8	1	-3	1
33	-4	3	-2	2	77	-3	2	-1	2
35	8	-2	3	-1	79	-2	2	-1	2
37	1	-4	1	-4	83	-4	1	-3	1
39	-3	3	-1	3	85	4	-1	5	-1
41	-2	3	-1	4	87	1	-1	0	-1
43	-1	3	-1	4	89	-2	2	-2	2

Діагностичні коефіцієнти за шкалою психопатизації

Питання	Чоловіки		Жінки		Питання	Чоловіки		Жінки	
№	Так	Ні	Так	Ні	№	Так	Ні	Так	Ні
2	-2	4	-1	4	46	-2	1	-4	1
4	-10	0	1	0	48	1	-4	1	-2
6	-1	3	-2	1	50	0	-3	-1	5
8	-9	0	-10	0	52	-1	2	1	-3
10	-2	2	-2	2	56	-1	2	-1	2
12	-2	1	-4	1	58	0	1	-1	1
14	1	-4	2	-4	60	-5	1	0	0
16	0	-1	0	-5	62	-3	1	-1	0
20	2	-1	-1	2	64	1	0	1	-1
22	-1	1	-2	1	66	-1	2	-1	4
24	-3	1	0	0	68	1	-1	1	-2
26	0	0	-3	2	70	-1	1	-1	2
28	0	0	-1	0	74	0	1	-1	1
30	-2	0	-3	1	76	-2	2	2	-2
32	0	1	-2	1	78	1	-2	1	-3
34	-1	3	2	-3	80	0	0	2	-5
38	1	-4	0	-2	82	1	-2	1	-1
40	-2	1	-3	0	84	-2	1	-2	2
42	-2	2	-1	0	86	-1	1	-1	0
44	-1	1	-10	0	88	-5	1	-1	0

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці даних виконується алгебраїчне підсумовування по кожній шкалі діагностичних коефіцієнтів (див. “Ключ”).

Вибір висновку за шкалами відбувається виходячи з таких порогових діагностичних значень:

а) за шкалою психопатизації:

- висока психопатизація - менш (–5) балів;
- низька психопатизація - більше (+5) балів;
- від –5 до +5 балів - невизначений діагноз;

б) за шкалою невротизації:

- висока невротизація - менш (–10) балів;
- низька невротизація - більше (+10) балів;
- від –10 до +10 балів - невизначений діагноз;

в) за шкалою брехні: результати тесту вважаються недостовірними, якщо показник за даною шкалою більше або дорівнює 5.

Змістовний аналіз шкал РНП показав, що твердження, які входять в шкалу *невротизації*, містять такі характерні прояви невротичних станів, як швидка стомлюваність, порушення сну, іпохондрична фіксація на неприємних соматичних відчуттях, зниження настрою, підвищена дратівливість, збудливість, наявність страхів, тривоги, невпевненості в собі.

Твердження шкали *психопатизації* охоплюють лише деякі з рис, характерних для психопатичних особистостей: байдужість до принципів почуття обов’язку і моралі, байдужість до думки оточуючих, підвищений нонконформізм, прагнення виділитися серед оточуючих, лицемірство, запальність, підозрілість, підвищене самолюбство і самовпевненість.

Слід зазначити, що чим далі від полюса шкал будуть розташовані індивідуальні оцінки, тим меншою мірою індивідам будуть властиві наведені нижче характеристики.

При *високому рівні невротизації* (висока по абсолютній величині *негативна* оцінка) може спостерігатися виражена емоційна збудливість, що продукує різні негативні переживання

(тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість). Безініціативність цих осіб формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань. Їх егоцентрична особистісна спрямованість проявляється як в схильності до іпохондричної фіксації на неприємних соматичних відчуттях, так і в зосередженості на переживаннях своїх особистісних недоліків. Це, у свою чергу, формує почуття власної неповноцінності, складнощі у спілкуванні, соціальну боязкість і залежність, невпевненість у собі, найгіршу загальну пристосованість. Можливі порушення сну, підвищена стомлюваність та інші астеничні прояви.

При *низькому рівні невротизації* (висока по абсолютній величині *позитивна* оцінка) відзначається емоційна стійкість і позитивний фон основних переживань (спокій, оптимізм). Реалістичність бажань, ініціативність, розвинене почуття власної гідності, соціальна сміливість, незалежність, впевненість у собі, соціальна активність, легкість у спілкуванні, хороша загальна пристосованість.

Високий рівень психопатизації свідчить про легковажність, холодне ставлення до людей, напористість, впертість у міжособових взаєминах. Нехтування нормами почуття обов'язку та моралі, непередбачуваність вчинків і можливість створення конфліктних ситуацій. Прагнення виділитися з середовища оточуючих, підвищене самолюбство і самовпевненість. Байдужість до думки оточуючих, підвищений нонконформізм, безпечність, лицемірство, запальність, підозрілість.

Низький рівень психопатизації може говорити про обачність, поступливість, орієнтованість на думку оточуючих, доброзичливе ставлення до людей, про прихильність до суворого дотримання загальноприйнятих правил і норм поведінки.

Опросник определения уровня невротизации и психопатизации (УНП)

Предназначен для интегральной диагностики патопсихологических отклонений, объединяемых в форме синдромов невротизации и психопатизации. Опросник разработан группой авторов в ЛНИПНИ им. В.М. Бехтерева (Е.Ф. Бажин, Н.Б. Ласко, А.У. Тархан, 1976 г.).

Диагностируемые показатели:

а) *невротизация* – выявление “невротического радикала” (или дифференциальная диагностика невроз/норма) – раздражительность, чувство собственной неполноценности, нерешительность, ипохондричность и др.;

б) *психопатизация* – выявление “психопатического радикала” (дифференциальная диагностика психопатия/норма) – конфликтность, эксплозивность, антисоциальное поведение, неконформность и др.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____
Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____
Должность (подразделение) _____
Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Опросник содержит 90 утверждений, касающихся состояния Вашего здоровья и Вашего характера. Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно по отношению к Вам или неверно. Если Вы решили, что данное утверждение верно – поставьте “галочку” в графе “согласен” на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения. Если утверждение по отношению к Вам неверно – поставьте “галочку” в графе “не согласен” на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения.

Если утверждение по отношению к Вам бывает верно или неверно в разные периоды Вашей жизни, выбирайте так, как это правильно в настоящее время. Всякое утверждение, которое Вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным. Внимательно следите за тем, чтобы Ваши ответы на бланке соответствовали номерам утверждений”.

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

Текст опросника

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, “ползание мурашек”, онемение.

2. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

3. Я редко задыхаюсь и у меня не бывает сильных сердцебиений.

4. Мне часто хотелось бы быть женщиной (если Вы женщина: я довольна тем, что я женщина, а не мужчина).

5. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

6. Страх перед мышами у меня отсутствует.

7. Голова у меня болит часто.

8. Бывали случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь, например, в магазине.

9. Временами мне так и хочется выругаться.

10. Кое-кто рад бы мне навредить.

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

12. Бывало, что в школе меня вызывали к директору за озорство.

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

14. Я стараюсь запомнить всякие интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим.

15. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

16. О любви я читаю с удовольствием.

17. У меня бывали периоды, когда из-за волнений я терял сон.

18. Иногда я говорю неправду.

19. Обычно работа стоит мне большого напряжения.

20. Я придерживаюсь принципов нравственности и морали более строго, чем большинство других людей.

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

22. Я хотел бы быть автогонщиком.

23. Большую часть времени я вполне доволен жизнью.

24. Я злоупотреблял спиртными напитками.

25. У меня гораздо меньше всяких опасений и страхов, чем у моих знакомых.

26. Я мало пугаюсь, когда вижу змей.

27. Бывает, что я отвечаю на письма с опозданием.

28. Я всегда был равнодушен к игре в куклы.

29. Мне бы хотелось встречаться часто вне работы со своими знакомыми и друзьями:

30. Мне часто кажется, что у меня комок в горле.

31. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

32. Я люблю читать научно-популярные журналы по технике.

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

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

35. Я мало устаю.

36. Бывает, что я сержусь.

37. Я верю в будущее.

38. Нужно очень много доказательств, чтобы убедить людей в какой-нибудь истине.

39. Я часто предаюсь грустным размышлениям.

40. В школе я часто прогуливал уроки.

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

42. Я считаю, что детей следовало бы ознакомить со всеми вопросами половой жизни.

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

44. Охота мне нравится.

45. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.

46. Как правило, отметки за поведение в школе у меня были неважными.

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

48. Временами я бываю полон энергии.

49. У меня мало уверенности в себе.

50. Временами я был вынужден обходиться резко с людьми, которые вели себя грубо или назойливо.

51. Я вполне уверен в себе.

52. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по каким-либо причинам остается без наказания.

53. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).

54. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

55. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.

56. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.

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

58. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

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

60. Я опасаясь пользоваться ножом или другими острыми, или колющими предметами.

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

62. Временами я ощущаю странные запахи.

63. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

64. Я люблю собирать цветы и выращивать комнатные растения.

65. Мое зрение осталось таким же, как и было в последнее время.

66. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.

67. Я верю в конечное торжество справедливости.

68. Меня ужасно задевает, когда меня ругают или критикуют.

69. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.

70. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня раздражают.

71. Я люблю ходить на танцы.

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

73. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.

74. Бывает, что я испытываю ненависть к членам моей семьи, которых я обычно люблю.

75. Мой желудок сильно беспокоит меня.

76. Думаю, что многие преувеличивают свои несчастья, чтобы им посочувствовали и помогли.

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

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

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

80. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.

81. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.

82. Почти все мои родственники относятся ко мне доброжелательно.

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

84. Зачастую мои поступки неправильно истолковываются.

85. Если бы мне дали такую возможность, я мог бы успешно руководить людьми.

86. Я думаю, что мне понравилось бы охотиться на хищных, зверей.

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

88. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение самому себе или кому-нибудь другому.

89. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

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

“Ключ”

Опросник состоит из трех шкал: невротизации, психопатизации и неискренности (лжи).

Нечетные вопросы относятся к шкале невротизации (40 вопросов), четные – к шкале психопатизации (также 40 вопросов).

Шкала неискренности включает вопросы: 9, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 72, 81, 90, то есть каждое девятое утверждение (всего 10 вопросов).

Диагностические коэффициенты по шкале невротизации

Вопрос			Женщины			Вопрос			Женщины		
№	Да	Нет	Да	Нет	№	Да	Нет	Да	Нет		
1	-5	2	-4	3	47	-3	2	-2	2		
3	3	-4	3	-3	49	-2	2	-2	3		
5	-2	2	-2	4	51	5	-3	2	0		
7	-4	1	-4	2	53	-5	2	-2	1		
11	-5	1	-4	2	55	-3	2	-2	2		

13	9	-1	7	-1	57	-4	0	-4	1
15	-12	1	-4	1	59	-1	2	-1	4
17	-3	6	-1	3	61	1	-1	2	-3
19	-1	1	-3	4	65	1	-3	2	-2
21	-1	4	-1	4	67	1	-3	1	-3
23	6	-2	7	-2	69	-1	2	-2	3
25	6	-2	2	-1	71	3	-1	3	-2
29	1	-3	2	-4	73	-3	3	-1	1
31	-1	2	-2	3	75	-8	1	-3	1
33	-4	3	-2	2	77	-3	2	-1	2
35	8	-2	3	-1	79	-2	2	-1	2
37	1	-4	1	-4	83	-4	1	-3	1
39	-3	3	-1	3	85	4	-1	5	-1
41	-2	3	-1	4	87	1	-1	0	-1
43	-1	3	-1	4	89	-2	2	-2	2

Диагностические коэффициенты по шкале психопатизации

Вопрос	Мужчины		Женщины		Вопрос	Мужчины		Женщины	
№	Да	Нет	Да	Нет	№	Да	Нет	Да	Нет
2	-2	4	-1	4	46	-2	1	-4	1
4	-10	0	1	0	48	1	-4	1	-2
6	-1	3	-2	1	50	0	-3	-1	5
8	-9	0	-10	0	52	-1	2	1	-3
10	-2	2	-2	2	56	-1	2	-1	2
12	-2	1	-4	1	58	0	1	-1	1
14	1	-4	2	-4	60	-5	1	0	0
16	0	-1	0	-5	62	-3	1	-1	0
20	2	-1	-1	2	64	1	0	1	-1
22	-1	1	-2	1	66	-1	2	-1	4
24	-3	1	0	0	68	1	-1	1	-2
26	0	0	-3	2	70	-1	1	-1	2
28	0	0	-1	0	74	0	1	-1	1

30	-2	0	-3	1	76	-2	2	2	-2
32	0	1	-2	1	78	1	-2	1	-3
34	-1	3	2	-3	80	0	0	2	-5
38	1	-4	0	-2	82	1	-2	1	-1
40	-2	1	-3	0	84	-2	1	-2	2
42	-2	2	-1	0	86	-1	1	-1	0
44	-1	1	-10	0	88	-5	1	-1	0

Обработка и интерпретация результатов

При обработке данных производится алгебраическое суммирование по каждой шкале диагностических коэффициентов (см. “Ключ”).

Выбор заключения по шкалам происходит исходя из следующих пороговых диагностических значений:

а) по шкале психопатизации:

- высокая психопатизация - менее (–5) баллов;
- низкая психопатизация - более (+5) баллов;
- от –5 до +5 баллов - неопределенный диагноз;

б) по шкале невротизации:

- высокая невротизация - менее (–10) баллов;
- низкая невротизация - более (+10) баллов;
- от –10 до +10 баллов - неопределенный диагноз;

в) по шкале лжи: результаты теста считаются недостоверными, если показатель по данной шкале больше или равен 5.

Содержательный анализ шкал УНП показал, что утверждения, входящие в шкалу *невротизации*, содержат такие характерные проявления невротических состояний, как быстрая утомляемость, нарушения сна, ипохондрическая фиксация на неприятных соматических ощущениях, снижение настроения, повышенная раздражительность, возбудимость, наличие страхов, тревоги, неуверенности в себе.

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

Следует отметить, что чем дальше от полюса шкал будут располагаться индивидуальные оценки, тем в меньшей степени индивидам будут присущи приводимые ниже характеристики.

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

При *низком уровне невротизации* (высокая по абсолютной величине *положительная* оценка) отмечается эмоциональная устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Реалистичность желаний, инициативность, развитое чувство собственного достоинства социальная смелость, независимость, уверенность в себе, социальная активность, легкость в общении, хорошая общая приспособляемость.

Высокий уровень психопатизации свидетельствует о беспечности и легкомыслии, холодном отношении к людям, напористости, упрямстве в межличностных взаимодействиях. Этим лицам присуща тенденция к выходу за рамки общепринятых норм поведения и морали, что может приводить к непредсказуемости их поступков и созданию конфликтных ситуаций. Стремление выделиться из среды окружающих, повышенное самолюбие и самоуверенность. Безразличие к мнению окружающих, повышенный нонконформизм, безопасность, лицемерие, вспыльчивость, подозрительность.

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

**Експрес-опитувальник вивчення основних складових
готовності військовослужбовців захищати Україну від
військової агресії**

Анкета розроблена Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України з метою вивчення основних складових готовності військовослужбовців захищати Україну від військової агресії.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Шановні військовослужбовці! Відповідаючи на питання анкети, достатньо обвести номер того варіанта відповіді, який співпадає з Вашою думкою, чи написати власну відповідь на вільних рядках.

Дякуємо Вам за співпрацю!”.

1. Чи вважаєте Ви зовнішніх ворогів України своїм особистим ворогом?

1 – так

2 – ні

3 – важко відповісти

2. Як Ви оцінюєте свою особисту готовність захищати Україну від військової агресії?

1 – повністю готовий

2 – скоріше готовий, ніж не готовий

3 – скоріше не готовий, ніж готовий

4 – не готовий

5 – важко відповісти

3. Якщо готові (скоріше готові), то вкажіть чим це обумовлено?

- 1 – захист Батьківщини – мій обов’язок
- 2 – прагну захищати територіальну цілісність України
- 3 – прагну захищати свій народ, свою культуру
- 4 – прагну захищати свою родину, свій дім
- 5 – інше

(напишіть) _____

4. Чим обумовлені Ваші сумніви щодо готовності захищати Україну від військової агресії?

- 1 – держава погано піклується про своїх захисників (низький рівень соціальних гарантій)
- 2 – не впевнений у здатності командирів (начальників) приймати вірні рішення в бойовій обстановці (його професійній компетенції)
- 3 – не впевнений у професійній підготовленості підлеглих до ведення бойових дій
- 4 – Збройні Сили України не достатньо забезпечені (озброєні) для повної впевненості у перемозі
- 5 – не впевнений в обіцянках держави піклуватись про мене (мою сім’ю) у випадку загибелі (каліцтва)
- 6 – не хочу ризикувати своїм здоров’ям та життям
- 7 – інше

(напишіть) _____

5. Як би Ви оцінили рівень боєготовності Вашого військового підрозділу за 10-ти бальною шкалою (1 – найнижчий рівень, 10 – найвищий рівень)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Экспресс-опросник изучения основных составляющих
готовности военнослужащих защищать Украину
от военной агрессии**

Анкета разработана Научно-исследовательским центром гуманитарных проблем Вооруженных Сил Украины с целью изучения основных составляющих готовности военнослужащих защищать Украину от военной агрессии.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата обследования _____ Возраст _____ Пол _____

Должность (подразделение) _____

Специальность _____ Военское звание _____

Инструкция: “Уважаемые военнослужащие! Отвечая на вопросы анкеты, достаточно обвести номер того варианта ответа, который совпадает с Вашим мнением, или написать собственный ответ на свободных строках.

Благодарим Вас за сотрудничество!”.

1. Считаете ли Вы внешних врагов Украины своим личным врагом?

1 – да

2 – нет

3 – затрудняюсь ответить

2. Как Вы оцениваете свою личную готовность защищать Украину от военной агрессии?

1 – полностью готов

2 – скорее готов, чем не готов

3 – скорее не готов, чем готов

4 – не готов

5 – затрудняюсь ответить

3. Если готовы (скорее готовы), то укажите чем это обусловлено?

1 – защита Родины– моя обязанность

2 – хочу защищать территориальную целостность Украины

3 – хочу защищать свой народ, свою культуру

4 – хочу защищать свою семью, свой дом

5 – другое

(напишите) _____

4. Чем обусловлены Ваши сомнения относительно готовности защищать Украину от военной агрессии?

1 – государство плохо заботится о своих защитниках (низкий уровень социальных гарантий)

2 – не уверен в способности командиров (начальников) принимать верные решения в боевой обстановке (их профессиональной компетенции)

3 – не уверен в профессиональной подготовленности подчиненных к ведению боевых действий

4 – Вооруженные Силы Украины не достаточно обеспечены (вооружены) для полной уверенности в победе

5 – не уверен в обещаниях государства заботиться обо мне (моей семье) в случае гибели (увечья)

6 – не хочу рисковать своим здоровьем и жизнью

7 – другое

(напишите) _____

5. Как бы Вы оценили уровень боеготовности Вашего военного подразделения по 10-ти балльной шкале (1 – самый низкий уровень, 10 – самый высокий уровень)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЛІТЕРАТУРА

1. Акимов М.К. Психодиагностика: проблемы и исследования. – М, 1981.
2. Альманах психологических тестов. – М.: КСП, 1995.
3. Бажин Е.Ф., Ласко Н.Б., Тархан А.У. Изучение уровня невротизации и психопатизации с помощью специальной стандартизированной методики. – В кн.: Проблемы психопрофилактики нервно-психических расстройств. – Л., НИПНИ: 1976 – С. 44-46.
4. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб. : Питер, 2006. – 520 с.
5. Введение в профессию: основы деятельности психолога батальона, полка: Учебно-методическое пособие. – М.: ГУВР ВС РФ, 2004.
6. Военная психология / под ред. А.Г. Маклакова. – СПб., 2004. – 464 с.
7. Зайцев В.П. Вариант психологического теста Mini-Mult // Психологический журнал. – 1981. – № 3. – С. 118-123
8. Зайцев В.П. Психологический тест СМОЛ // Актуальные вопросы восстановительной медицины. – 2004. – № 2. – С. 17-19.
9. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб., 2001. – С. 505-507.
10. Калягин В.А. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова. – М.: Академия, 2006. – 320 с.
11. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
12. Котенёв И.О. Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий несения службы сотрудниками ОВД в экстремальных условиях. М.: Академия МВД России, 1996.
13. Котенёв И.О. Психологическая диагностика постстрессовых состояний у сотрудников органов внутренних дел: Метод. пособие для практических психологов. М.: МЦ при ГУК МВД России, 1997. – 40 с.
14. Методическое пособие для практических психологов Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Редактор составитель Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрам-М, 2001.

15. Моисеева О.Ю. Психодиагностика индивидуальных особенностей личности. Часть 2. Психодиагностика характера: Учебно-методическое пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2007. – 253 с.
16. Пантилеев С.Р. Практикум по психодиагностике. Руководство по интерпретации / С.Р. Пантилеев, А.В. Визгина, И.М. Карлинская, Т.Н. Степанова, Л.Л. Яшина. – М., 2000.
17. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕР СЭ, 2004.
18. Реутов Г.П. О взаимоотношениях военнослужащих в армии США // Зарубежное военное обозрение. – 1998. – № 3. – С. 55.
19. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
20. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО “Речь”, 2001. – С. 52.
21. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов; Отв. ред. С.Б. Крымский. – Киев: Наук. думка, 1989. – 200 с.
22. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
23. Учебное пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
24. Учебно-методический комплекс. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 249 с.
25. Човдырова Г.С. Психологическая стимуляция боевого духа сотрудников ОВД для действий в экстремальных условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. – Омск: ОЮИ МВД России, 1996, № 1(3). – С. 70-72.
26. Шанин В.Ю. Патофизиологические основы реабилитации участников войн / В.Ю. Шанин, А.А. Стрельников // Медицинская реабилитация раненых и больных / под ред. Ю.Н. Шанина. СПб., 1997.
27. Armentrout I.A., Rouzer D.L. Utility of Mini-Mult with delinquents // J. Consult. Clin. Psychol.– 1970.– v. 34.– P. 450.
28. Gaiton W.F., Fogg M.E., Tavermina I. et al. Comparison of the MMPI and Mini-Mult with women who request abortion // J. Clin. Psychol.– 1976.– v. 32.– P. 648-650.

29. Kasl S.V. Epidemiological contributions to the study of work stresses // Stress at work / Cooper C.L., Payne R. (ed). – Chichester: Wiley, 1978. – P. 3-48.

30. Kincannon I. Prediction of standart MMPI scale scores from 71 items: The Mini-Mult // J. Consult. Clin. Psychol.– 1968.– v. 32.– P. 319-325.

31. Montgomery S.A., Asberg M. A new depression scale designed to be sensitive to change. Br J Psychiatry. 1979; 134: 382-389.

32. Platt I., Scura W. Validaition of the Mini-Mult with male reformatory inmates // J. Clin. Psychol.– 1972. – v. 28.– P. 528-529.

33. Primary Care PTSD Screen. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mirecc.va.gov/docs/visn6/2_Primary_Care_PTSO_Screen.pdf.

34. Trauma and its wake/ Volume 1: The Study and Treatment of Post-traumatic Stress Disorder/ Edited by Charles R., New York.– 1985; P. 457.

35. Zigmond A.S., Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression scale // Acta Psychiatr. Scand.– 1983. – Vol. 67. – P. 361-370.

ДЛЯ НОТАТОК

Методичне видання

**ЗБІРНИК МЕТОДИК ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ
НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Методичний посібник

*Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С.,
Остапчук В.В., Ткаченко В.В.*

Технічні редактори: Остапчук В.В., Ткаченко В.В.

Підписано до друку

Формат 60x84/16

Папір офс. Шрифт Times New Roman. Друк. офс.

Ум. друк. арк. 9 Наклад 300 прим.