

Геннадий Старшенбаум.

Психотерапия расстройств личности. Диагностика, примеры, тесты, рекомендации. 2-е издание

## Тест личностной зрелости

(В. А. Руженков и др.)<sup>1</sup>

→ **И н с т р у к ц и я**. Ответьте на каждый вопрос с учетом того, в какой степени он характеризует вас и ваше поведение: никогда, редко, часто, всегда.

1. Читаете ли вы художественную литературу?
  2. Легко ли вам признать свою неправоту?
  3. Готовы ли вы отвечать за каждое принятое вами решение и совершенные поступки?
  4. Можно ли сказать, что «творчество — не ваш конек»?
  5. Стараетесь ли вы во всем находить положительные моменты?
  6. Пренебрегаете ли вы мелочами, если это не влияет на результат?
  7. Готовы ли вы учиться у других?
  8. Бывает ли у вас «дурное предчувствие»?
  9. В споре вы стараетесь не обидеть своего оппонента?
- <sup>1</sup> Руженков В. А., Руженкова В. В., Лукьянцева И. С. Методика диагностики личностной зрелости // Научные ведомости БелГУ. Сер. Медицина. Фармация. 2016. № 26 (247), вып. 36. С. 5–70.
10. Нравится ли вам работать в одиночку?
  11. Стремитесь ли вы быть надежным человеком в глазах окружающих?
  12. Положительно ли вы оцениваете свои ближайшие перспективы?
  13. Бывает ли вам скучно, и вы не знаете, чем себя занять?
  14. Как часто вы полагаетесь на себя, собственные силы и возможности?
  15. Вы легко и безболезненно переносите критику в свой адрес?
  16. Кажется ли вам, что в вашей жизни гораздо больше трудностей, чем у ваших знакомых?
  17. Бываете ли вы ленивы?
  18. Руководствуетесь ли вы личными интересами в принятии решений?
  19. Следите ли вы за модой?
  20. Вы занимаетесь спортом?
  21. Уверенно ли вы идете в новый день навстречу новым задачам и возможностям?
  22. Обходитесь ли вы без советов и поддержки со стороны?
  23. Легко ли вам справиться с работой, где есть необходимость принимать ответственные решения?
  24. Бывает, что вы осуждаете людей, поведение, слова, внешний вид которых вам не по нраву?
  25. Разделяете ли вы людей на «хороших» и «плохих»?
  26. Вы довольно консервативны и тяжело отказываетесь от привычек?
  27. Вы легко соглашаетесь с мнением окружающих?
  28. Выслушиваете ли вы до конца своего собеседника?
  29. Нарушаете ли вы данное слово?
  30. Ваши собственные чувства открыты и понятны для вас?
  31. Поступаете ли вы так, как хотят родители, старшие или авторитетные лица?
  32. Изучаете ли вы инициативно иностранный язык, посещаете кружки?
  33. Воплощаете ли вы в жизнь принятые вами решения, намеченные планы?
  34. Спокойно ли вы относитесь к представителям сексуальных меньшинств?
  35. Подражаете ли вы кому-либо авторитетному для вас?
  36. Доводите ли вы до конца начатое дело?
  37. Легко ли вас вывести из себя?
  38. Стремитесь ли вы быть в чем-то непохожим на других, выделиться из толпы?
  39. Охотно ли вы знакомитесь с новыми людьми?
  40. Вызывают ли у вас воспоминания о прошлом приятные эмоции?
  41. Обращаете ли вы внимание на недостатки в окружающем вас мире, себе и других людях?

42. Соблюдаете ли вы установленные правила?
43. Можно ли назвать вашу повседневную жизнь «серыми буднями»?
44. Будете ли вы отстаивать свою точку зрения во что бы то ни стало?
45. Бывает, что вы не успеваете сделать все, что обещали?
46. Удастся ли вам не падать духом, когда вас постигают личные несчастья и неудачи?
47. Чувствуете ли вы себя творцом своей судьбы?
48. Стараетесь ли вы пробовать себя в чем-то новом?
49. Присуще ли вам чувство сострадания, симпатии и любви к окружающим вас людям?
50. Готовы ли вы пожертвовать личным временем, чтобы сдержать обещание?

### Шкала оценки вопросов

Вопрос	Никогда	Редко	Часто	Всегда
Прямой	0	1	2	3
Обратный	3	2	1	0

### Ключ для оценки отдельных параметров

№ п/п	Параметр	Вопрос	
		Прямой	Обратный
1	Ответственность	3, 11, 23, 36, 42, 50	6, 17, 29, 45
2	Терпимость	2, 9, 15, 28, 34, 49	18, 24, 37, 44
3	Саморазвитие	1, 7, 20, 32, 39, 48	4, 13, 26, 43
4	Позитивное мышление	5, 12, 21, 30, 40, 46	8, 16, 25, 41
5	Самостоятельность	10, 14, 22, 33, 38, 47	19, 27, 31, 35

**Обработка данных и интерпретация результатов.**  
 Суммируйте баллы. Средние показатели: Ответственность 20–22, Терпимость 20–22, Саморазвитие 18–20, Позитивное мышление 18–20, Самостоятельность 20–21, Личностная зрелость 95–104.

# Тест самоактуализации личности

## САМОАЛ (Н. Ф. Калина)

(Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., 2014)

→ **И н с т р у к ц и я**. Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.  
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.  
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.  
б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.  
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.  
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.  
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству — природное свойство человека.  
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.  
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.  
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.  
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».  
б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.  
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.  
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.  
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.  
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может принести удовлетворения.  
б) Интересное, творческое содержание работы — само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.  
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.  
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.  
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим. б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.  
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

- б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм — естественное свойство любого человека.
- б) Большинству людей эгоизм не свойствен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
- б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
- б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.
- б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
- б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
- б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.
- б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
- б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.
- б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.
- б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.
- б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами — это гарантирует успех.
- б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.
- б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.
- б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни — приносить пользу и нравиться людям.
- б) Главное в жизни — делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
- б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.
- б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.
- б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.
- б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.
- б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
- б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.
- б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.
- б) Даже без любви секс — очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.
- б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.
- б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.

48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.  
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.  
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».  
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.  
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.  
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.  
б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.  
б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.  
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.  
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.  
б) Главное назначение воли — подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.  
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.  
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи — век учись».  
б) Выражение «Век живи — век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.  
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.  
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.  
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.  
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.  
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.  
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.  
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.  
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.  
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.  
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.  
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.  
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.  
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.  
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.  
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.  
б) Обычно оценить человека очень легко.

77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.  
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.  
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.  
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.  
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.  
б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».

→ **К л ю ч**

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

1б, 2а, 3б, 4б, 5б, 6б, 7а, 8б, 9а, 10а, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а,  
16б, 17б, 18а, 19б, 20б, 21а, 22б, 23б, 24б, 25а, 26б, 27а, 28а,  
29б, 30а, 31б, 32а, 33б, 34б, 35а, 36б, 37б, 38б, 39а, 40б, 41а,  
42а, 43б, 44а, 45а, 46б, 47а, 48а, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 54б,  
55б, 56б, 57б, 58а, 59а, 60б, 61а, 62б, 63б, 64б, 65б, 66б, 67б,  
68б, 69а, 70б, 71б, 72а, 73а, 74б, 75а, 76а, 77б, 78б, 79б, 80а,  
81б, 82б, 83б, 84а, 85а, 86а, 87б, 88а, 89б, 90а, 91а, 92а, 93а,  
94а, 95а, 96б, 97б, 98б, 99а, 100б.

→ **Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами.**

- 1. Ориентация во времени:** 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
- 2. Ценности:** 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
- 3. Взгляд на природу человека:** 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
- 4. Потребность в познании:** 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
- 5. Креативность** (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
- 6. Автономность:** 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
- 7. Спонтанность:** 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.
- 8. Самопонимание:** 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
- 9. Самоприятие:** 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
- 10. Контактность:** 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
- 11. Гибкость в общении:** 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные — по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по остальным шкалам следует умножить на 1,5. Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию: 10 или 15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100 %, а число набранных баллов составляет х%. Результаты в процентах выглядят следующим образом: 0–20 % — низкий тестовый показатель, 21–40 % — пониженный тестовый показатель, 41–60 % — средний тестовый показатель, 61–80 % — повышенный тестовый показатель, 81–100 % — высокий тестовый показатель.

→ **Описание шкал:**

**1. Шкала ориентации во времени** показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов.

Низкий результат — это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

**2. Шкала ценностей.** Высокий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

**3. Взгляд на природу человека** может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая оценка). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

**4. Высокая потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию — бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть, и ценит это.

**5. Стремление к творчеству** или креативность — непреходящий атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

**6. Автономность**, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность и самоподдержка у Ф. Перлза и зрелость у К. Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э. Фромма автономность — это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

**7. Спонтанность** — это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

**8. Самопонимание.** Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и самопрятия, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойствен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Такие люди ориентированы извне в отличие от «ориентированных изнутри».

**9. Самопрятие** — естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Самопрятие вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

**10. Шкала контактности** измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми.

**11. Шкала гибкости в общении** соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие

личности с самовыражением — стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей негибких, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

# Тест механизмов психологической защиты (Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманов)<sup>3</sup>

→ И н с т р у к ц и я . Пометьте утверждения, с которыми вы согласны.

1. Я никогда не опаздывал.
2. Иногда я воспринимаю события, как будто они происходят не со мной.
3. Мне трудно переносить ожидание или доводить дело до конца.
4. Меня часто беспокоят различные недомогания.
5. Меня часто упрекают в том, что я бесчувственный.
6. Иногда какой-то запах или образ вызывают во мне необъяснимую тревогу.
7. В гневе я могу что-то сломать или разбить.
8. Ненавижу этих любопытных, сующих нос в мои дела.
9. Я трачу много времени на бесполезные занятия (ТВ, соцсети, комп. игры).
10. Ненавижу, когда меня торопят.
11. Неприятности не для меня, я полон оптимизма.
12. В споре я обычно более логичен.
13. Если я не могу быть одним из лучших, то лучше отойду в сторонку.
14. Я часто ощущаю, что улыбаюсь людям натянуто и фальшиво.
15. Мне сложно удержаться, чтобы не похвалиться своими успехами.
16. Люди настолько бестолковы, что без меня ничего не смогут.
17. Творчество — важная часть моей жизни.
18. Когда я помогаю другим, то чувствую себя полезным и значительным.
19. Иногда я откладываю важное решение по принципу «утро вечера мудренее».
20. Перед экзаменом я всем говорю, что готов не очень хорошо, хоть это и не так.
21. Восхищаюсь людьми, которые шутят даже в самых сложных ситуациях.
22. Я всегда отвечал на письма сразу после их получения.
23. Иногда я наблюдаю за собой как будто со стороны.
24. Когда я нервничаю, то начинаю грызть и обламывать ногти.
25. Я боюсь пропустить у себя какое-то серьезное заболевание.
26. Окружающие часто выговаривают мне, что я холоден и безразличен.
27. Я плохо запоминаю лица и имена.
28. Я часто заводжусь из-за пустяка.
29. Раздражают те, кто вечно всеми командуют и кому все должны.
30. У меня есть зависимости (шопинг, алкоголь, курение, азартные игры и т. д.).
31. От меня вечно требуют больше, чем от других.
32. Почти все мною восхищаются.
33. Я больше руководствуюсь разумом, чем чувствами.
34. Я часто бросаю интересные занятия, если мои успехи были хуже, чем у других.
35. Я часто вынужден показывать радость, хотя совсем ее не ощущаю.
36. Я прикладываю серьезные усилия, чтобы выглядеть лучше, чем есть.
37. Людям лучше мне подчиняться, это в их же интересах.
38. Я люблю заниматься спортом, творчеством или любым полезным делом.
39. Мне нравится заниматься благотворительностью, это придает мне самоуважения.
40. Часто достаточно перетерпеть, и ситуация сама сгладится.
41. Я чаще недооцениваю свои возможности, чем переоцениваю их.
42. Я стараюсь пошутить, если сталкиваюсь с какой-то проблемой.
43. Я никогда не вру.
44. Бывает, что я так отвлекаюсь от ситуации, что не слышу, что мне говорят.
45. Я могу соврать или прибегнуть к слезам, если не хочу что-то делать.
46. Я должен думать о своем здоровье.
47. Смерть посторонних людей меня мало волнует.
48. Я мало что помню из своего детства.
49. Если меня что-то разозлило, то я могу выплеснуть злость на тех, кто ни при чем.
50. Меня бесят эти скандалисты и наглецы кругом.
51. Не могу спокойно сидеть, мне нужно хоть чем-то себя занять.
52. Меня раздражают просьбы — если я считаю что-то нужным, то сделаю это сам.
53. Моя философия «зла не вижу, зла не слышу, зла не делаю».

54. Если я не достиг цели, то эта цель была мне не очень-то и нужна.
  55. Если не можешь делать что-то отлично, то лучше с этим и не высовываться.
  56. Люди сейчас более аморальны, чем когда-либо.
  57. Если кто-то сомневается в моих способностях, я сделаю все, чтобы доказать обратное.
  58. Я способен управлять ситуацией гораздо лучше, чем многие окружающие.
  59. Физический труд или полезное дело успокаивают меня.
  60. Я не могу спокойно пройти мимо бездомной кошки или собаки.
  61. Я часто дожидаясь благоприятного момента, чтобы действовать наверняка.
  62. Я стараюсь просчитать заранее все неприятные варианты событий.
  63. Я умею пошутить над собой, даже когда не все идет гладко.
  64. Я никогда не откладывал на завтра то, что можно сделать сегодня.
  65. Иногда я не замечаю, что происходит вокруг меня.
  66. Я часто расковыриваю ранки и болячки.
  67. Если человек плохо себя чувствует, то семья должна окружить его заботой.
  68. Я часто ничего не чувствую, хотя ситуация должна вызывать сильные эмоции.
  69. У меня есть страхи, фобии, которые ничем не объяснимы и иррациональны.
  70. Я легко поддаюсь авторитету другого человека.
  71. Если ты не будешь всегда начеку, то тебя мигом обведут вокруг пальца.
  72. Не могу отказать себе в удовольствиях, даже если они вредны, это меня успокаивает.
  73. Начальство меня недооценивает.
  74. У меня нет врагов, меня все любят.
  75. Мне доставляет удовольствие указывать людям на их ошибки.
  76. Если вижу, что могу проиграть, то лучше заранее выйду из игры.
  77. Наш долг быть вежливыми и добрыми даже с теми, кто нам неприятен.
  78. Дорогие вещи помогают мне чувствовать себя увереннее.
  79. Я чувствую свою значимость и превосходство над большинством окружающих.
  80. Меня привлекают сложные задачи.
  81. Когда помогаешь другим, то забываешь о своих неприятностях и проблемах.
  82. Считаю, что сдержанность и терпеливость — одни из главных черт характера.
  83. Перед сложным разговором я мысленно постоянно прокручиваю диалоги.
  84. Конфликты я стараюсь сгладить шуткой.
  85. Я всегда поступал справедливо.
  86. Часто происходящее со мной кажется мне каким-то сном или фильмом.
  87. Я обижаюсь, если мне не оказывают помощь или внимание.
  88. Тот, кто болеет, заслуживает особого отношения и внимания.
  89. Мне часто хочется, чтобы меня никто не трогал и просто оставили в покое.
  90. Я редко плачу.
  91. Я могу выплеснуть свое раздражение на первое, что попадет под горячую руку.
  92. Люди часто о себе чересчур высокого мнения.
  93. Когда я нервничаю, то начинаю больше есть/курить/пить, делать покупки/сидеть в соцсетях и т. д.
  94. Когда на меня давят, то я начинаю делать медленнее и хуже.
  95. У меня нет никаких проблем.
  96. Я никогда не делаю что-либо просто так, на все есть разумная причина.
  97. Я стараюсь не высовываться вперед, чтобы не попасть в смешное положение.
  98. Дети обязаны любить своих родителей, своих братьев и сестер.
  99. Стараюсь, чтобы мои достижения затмили мои недостатки.
  100. Если бы люди слушались меня, у них было бы гораздо меньше проблем.
  101. Мне нравится преодолевать себя.
  102. Если я помог кому-то справиться с проблемой, то чувствую себя солиднее.
  103. Нетерпеливость обычно приносит только проблемы.
  104. Лучше я признаюсь в своей ошибке сам, чем буду ждать, когда меня разоблачат.
  105. Если относиться ко всему с юмором, то проблемы кажутся не такими страшными.
- **Обработка данных.** Поставьте по 1 баллу за каждое помеченное утверждение и суммируйте баллы в соответствии с ключом.

## Ключ к опроснику

№ п/п	Группа	Механизм защиты	№ утверждений
1	Психотические	Диссоциация	2, 23, 44, 65, 86
2		Регрессия	3, 24, 45, 66, 87
3		Ипохондрия	4, 25, 46, 67, 88
4		Изоляция	5, 26, 47, 68, 89
5		Вытеснение	6, 27, 48, 69, 90
№ п/п	Группа	Механизм защиты	№ утверждений
6	Инфантильные	Замещение/перенос	7, 28, 49, 70, 91
7		Проекция	8, 29, 50, 71, 92
8		Компульсивное поведение	9, 30, 51, 72, 93
9		Пассивная агрессия	10, 31, 52, 73, 94
10		Отрицание	11, 32, 53, 74, 95
11	Невротические	Рационализация	12, 33, 54, 75, 96
12		Избегание	13, 34, 55, 76, 97
13		Реактивное образование	14, 35, 56, 77, 98
14		Компенсация	15, 36, 57, 78, 99
15		Всемогущий контроль	16, 37, 58, 79, 100
16	Адаптивные	Сублимация	17, 38, 59, 80, 101
17		Альтруизм	18, 39, 60, 81, 102
18		Подавление	19, 40, 61, 82, 103
19		Предвосхищение	20, 41, 62, 83, 104
20		Юмор	21, 42, 63, 84, 105
21		Шкала на выявление лжи	1, 22, 43, 64, 85

## Тестовые нормы в «сырых» баллах

№ п/п	Механизм защиты	Границы высоких баллов	Границы низких баллов	№ п/п	Механизм защиты	Границы высоких баллов	Границы низких баллов
1	Диссоциация	34	17	11	Рационализация	33	16
2	Регрессия	32	15	12	Избегание	33	16
3	Ипохондрия	33	16	13	Реактивное обра- зование	32	16
4	Изоляция	33	17	14	Компенсация	33	16

№ п/п	Механизм защиты	Границы высоких баллов	Границы низких баллов	№ п/п	Механизм защиты	Границы высоких баллов	Границы низких баллов
5	Вытеснение	33	16	15	Всемогущий контроль	33	16
6	Замещение/ перенос	33	16	16	Сублимация	33	16
7	Проекция	33	16	17	Альтруизм	32	15
8	Компульсивное поведение	33	16	18	Подавление	33	15
9	Пассивная агрессия	33	16	19	Предвосхищение	33	16
10	Отрицание	33	16	20	Юмор	33	16

→ **Интерпретация результатов.** Показатели испытуемых группы юношеского возраста свидетельствуют о более частой встречаемости «Изоляции» и «Компульсивного поведения»; анализ данных испытуемых группы зрелого возраста свидетельствует о более высоких показателях по шкалам «Сублимация» и «Подавление импульсов»; и наконец, анализ данных испытуемых группы пожилого возраста указывает на высокие показатели по таким шкалам, как «Пассивная агрессия», «Отрицание» и «Ипохондрия». У обследуемых женского пола выявляются более высокие показатели по шкале «Реактивное образование», а у обследуемых мужского пола — по таким шкалам, как «Изоляция», «Всемогущий контроль» и «Юмор».

# Большая пятерка личностных качеств

(А. Г. Грецов)

→ **Инструкция.** Оцените применимость к себе каждого из приведенных ниже утверждений. Свои ответы обозначьте одной из трех цифр: 0 — нет, это не обо мне; 1 — иногда это обо мне, иногда — нет; 2 — да, это точно обо мне. Ответы записывайте в бланк, приведенный ниже.

1. Для меня лучший отдых — пообщаться в веселой компании.
2. Я иногда чувствую себя веселым или печальным даже без серьезной причины.
3. Меня очень интересует все новое, что появляется вокруг.
4. Я всегда осуществляю то, что запланировал.
5. Когда я с кем-то в ссоре, то обычно сам делаю первый шаг, чтобы помириться.
6. Я часто нуждаюсь в друзьях, которые могли бы меня поддержать и утешить.
7. У меня легко меняется настроение.
8. Мне кажется, что пословица «все новое — это хорошо забытое старое» неверна.
9. Я умею рассчитывать свое время так, что успеваю сделать все запланированное.
10. Меня можно назвать человеком мягкосердечным.
11. Я очень люблю ходить в гости.
12. Иногда я волнуюсь так сильно, что не могу усидеть на месте.
13. Меня можно назвать человеком очень любопытным.
14. Думаю, что окружающие считают меня очень ответственным человеком.
15. Я человек доверчивый.
16. Меня часто тянет к приключениям.
17. Однообразие мне очень быстро надоедает.
18. У меня широкий круг интересов, разнообразные увлечения.
19. Я аккуратен и осмотрителен в словах и в делах.
20. Я охотно откликаюсь на самые разнообразные просьбы друзей и знакомых.
21. Большинство знаний я получаю из общения с ровесниками, а не из книг.
22. Бывает, я чувствую себя очень уставшим без всякой причины.
23. Я легко ориентируюсь в неожиданных ситуациях.
24. Если мои желания вступают в противоречие с потребностями, то я выбираю не то, что хочу, а то, что должен делать.
25. Думаю, что окружающие не считают меня эгоистом.
26. Я человек разговорчивый.
27. Считаю, что характеристика «спокойный» — точно не про меня.
28. Думаю, что большинство окружающих считает, что я человек творческий, с богатым воображением.
29. Полагаю, что назвать меня ленивым нельзя.
30. Предпочитаю сотрудничать с окружающими, а не вступать с ними в соперничество.
31. Мне нравятся большие шумные компании.
32. Меня часто одолевают сомнения по самым разным поводам.
33. Я люблю размышлять над причинами и последствиями происходящих в моей жизни событий.
34. Когда я поставил перед собой цель, то готов преодолеть большие трудности на пути к ней.
35. Думаю, что я человек щедрый.
36. У меня лучше получается работать в обществе других людей, а не в одиночестве.
37. Меня легко развеселить или расстроить.
38. Мне нравится узнавать все новое — даже когда это идет вразрез с моими знаниями и убеждениями.
39. Прежде чем сделать что-либо, я всегда задумываюсь о возможных последствиях.
40. Мне доставляет удовольствие помогать другим людям.

## Бланк ответов

I	II	III	IV	V
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

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

Подсчитайте сумму баллов в каждом из столбцов. Полученная сумма свидетельствует о выраженности соответствующих личностных качеств, входящих в «большую пятерку».

0–3 — низкий уровень выраженности; 4–6 — ниже среднего; 7–9 — средний уровень выраженности; 10–12 — выше среднего; 13–16 — высокий уровень выраженности.

**I. Экстраверсия – интроверсия.** Это направленность личности на внешний либо на внутренний мир. В первом случае человек общительный, оптимистичный, активный, любящий повеселиться, более продуктивно выполняющий свою работу в компании, чем в одиночестве. Во втором — сдержанный, трезво мыслящий, отчужденный, ориентированный не на общение, а на дело. Такому человеку сложнее в коллективе, он индивидуалист. Такие люди находят себя в деятельности, не требующей интенсивного общения. *Чем выше показатель, тем ярче выражена экстраверсия.*

**II. Нейротизм – эмоциональная устойчивость.** Это показатель эмоциональной стабильности. Устойчивые люди проявляют спокойствие и уверенность, не склонны к бурному излиянию чувств. У них повышенная стрессоустойчивость, они продуктивно работают в напряженных ситуациях. Те же, кому свойствен высокий нейротизм, бурно реагируют на любые жизненные события, эмоциональны, менее устойчивы к стрессу. Но в то же время это люди более чуткие, отзывчивые, динамичные. *Высокие баллы свидетельствуют о нейротизме.*

**III. Открытость – закрытость новому опыту.** В первом случае человек легко воспринимает все новое, что появляется вокруг, демонстрирует любопытство, гибкость и готовность к изменениям, обычно склонен к творчеству. Но это может оборачиваться некоторой «поверхностностью», неустойчивостью убеждений и интересов. Во втором случае человек настороженно относится ко всему новому и неожиданному, предпочитает стабильность, тяжело меняет свои принципы и убеждения. Ему трудно ориентироваться в неожиданных ситуациях, он любит стабильность и стремится обеспечить ее в своей жизни. *Высокие баллы свидетельствуют об открытости к новому опыту.*

**IV. Сознательность – несобранность.** Люди, проявляющие сознательность, характеризуются как усердные, пунктуальные, целеустремленные, надежные, честлюбивые и настойчивые. Но иногда это оборачивается неоправданным упрямством, желанием всех и все контролировать, а также мучительным переживанием вины из-за своих реальных или мнимых ошибок. Противоположный полюс — беспечность, небрежность, слабоволие, лень и любовь к наслаждениям. Но в то же время такие люди

более расслабленные, жизнерадостные, приятные в общении, легко переносящие проблемы и неприятности. *Чем выше показатель, тем ярче выражена сознательность.*

**V. Доброжелательность – враждебность.** В первом случае человек доброжелателен, доверчив, готов к бескорыстной помощи. Такие качества помогают располагать к себе окружающих, хотя иногда окружающие начинают злоупотреблять бескорыстностью такого человека. Во втором случае человек насторожен, недоверчив, склонен воспринимать окружающих как конкурентов. Не дает злоупотреблять своим доверием, нередко отталкивает от себя окружающих своими бесконечными подозрениями. *Высокие показатели свидетельствуют о преобладании доброжелательности.*

## Тест негативной аффективности (В. В. Бойко)

→ **И н с т р у к ц и я**. Ответьте «да» или «нет».

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

→ **О б р а б о т к а д а н н ы х и и н т е р п р е т а ц и я р е з у л ь т а т о в**.

За каждый утвердительный ответ начислите 1 балл.

Суммируйте баллы.

**9-11 б а л л о в** – выраженная негативная аффективность;

**5-8 б а л л о в** – легко выраженная негативная аффективность;

**4 б а л л а и м е н ь ш е** – вам не свойственна негативная аффективность.

Я отношу себя к хорошим людям, но они приносят меня обратно.

# Тест вины и стыда TOSCA-3S

(J. P. Tangney)

→ **И н с т р у к ц и я**. Приведенные ниже сценарии описывают наиболее вероятные ситуации, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни. Прочтите каждый сценарий и попробуйте представить себя в этой ситуации. Затем оцените вероятность возникновения у вас каждой приведенной поведенческой реакции, пользуясь пятибалльной шкалой.

«1» — никогда не стал(а) бы так делать — это абсолютно не характерно для меня.

«2» — маловероятно, но не исключено.

«3» — «50 на 50» — иногда так делаю, все зависит от обстоятельств.

«4» — весьма вероятно, что так поступлю, подумаю или почувствую.

«5» — всегда так делаю — это очень характерно для меня.

Вводите ответы в таблицу. Например, если вы выбрали «4» для пункта 1а, введите 4 в столбце «Чувство стыда» в строке рядом с 1а. Если вы выбрали «1» для пункта 1б, введите 1 в столбце «Чувство вины» в строке рядом с 1б. И так далее. Внимательно водите свои ответы, потому что порядок для а, б и в будет разным для каждого вопроса.

1. Вы пообещали другу встретиться в обед. В пять часов вы обнаруживаете, что забыли о встрече.

а) Вы подумаете: «Я невнимателен».

б) Вы подумаете, что должны как можно скорее помириться с другом.

в) Вы подумаете: «Мой начальник отвлек меня перед обедом».

2. Вы что-то ломаете на работе, а потом прячете.

а) Вы подумаете: «Мне нужно исправить это или попросить об этом кого-нибудь».

б) Вы подумаете об увольнении.

в) Вы подумаете: «Какие непрочные вещи стали делать».

3. На работе вы тянете до последнего со сдачей проекта и делаете его на скорую руку.

а) Вы почувствуете себя плохим работником.

б) Вы подумаете: «Почему в сутках только 24 часа?»

в) Вы подумаете: «Я заслуживаю выговор за плохую работу над проектом».

4. Вы делаете ошибку на работе, но начальник обвиняет в ней вашего коллегу.

а) Вы подумаете, что начальник не любит коллегу.

б) Вы будете помалкивать и сторониться коллеги, «впавшего в немилость».

в) Вы признаете свою ошибку.

5. Играя, вы бросаете мяч, и он попадает вашему другу в лицо.

а) Вы почувствуете себя неловким из-за того, что не можете даже бросить мяч.

б) Вы подумаете, что вашему другу нужно больше практики в ловле мяча.

в) Вы извинитесь и позаботились о том, чтобы вашему другу стало лучше.

6. Вы едете по дороге и сбиваете маленькое животное.

а) Вы подумаете, что животных не должно быть на дороге.

б) Вы подумаете: «Я ужасный человек».

в) Вы будете переживать, что были недостаточно бдительны.

7. Вы выходите с экзамена или аттестации, думая, что сдали очень хорошо, а затем обнаруживаете, что сдали плохо.

а) Вы подумаете: «Преподаватель меня не любит».

б) Вы подумаете: «Я должен был лучше подготовиться».

в) Вы почувствуете себя глупым.

8. Находясь в компании друзей, вы высмеиваете друга, которого нет рядом.

а) Вы почувствуете себя ничтожеством.

б) Вы подумаете, что друг мог бы защитить себя, если бы был здесь.

в) Вы извинитесь и расскажете о хороших чертах друга.

9. Вы делаете серьезную ошибку в важном проекте на работе. Ваш начальник и коллеги критикуют вас.

а) Вы подумаете, что начальник должен был четче определить вашу задачу.

б) Вам захочется сбежать и спрятаться.

в) Вы подумаете: «Я должен был разобраться в проблеме и сделать работу лучше».

10. Вы заботитесь о собаке друга, пока он в отпуске, и собака убегает.

а) Вы подумаете: «Я безответственный и неумелый».

б) Вы подумаете, что ваш друг недостаточно заботился о своей собаке, иначе она бы не убежала.

в) Вы поклянетесь быть более внимательным в следующий раз.

11. Вы пришли на новоселье своего сослуживца и пролили красное вино на новый кремовый ковер, но похоже, что никто этого не заметил.

а) Вы останетесь допоздна, чтобы помочь смыть пятно после вечеринки.

б) Вы захотите быть где угодно, только не на этой вечеринке.

в) Вы удивитесь, почему ваш коллега решил подать красное вино, не подумав о новом светлом ковре.

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

Сложите баллы для каждого столбца. Например, результат «Чувство стыда» складывается из всех чисел, указанных в первом столбце. Сравните общие баллы с интерпретацией оценок внизу страницы.

<b>Чувство стыда</b>	<b>Чувство вины</b>	<b>Обвинение других</b>
1а	1б	1в
2б	2а	2в
3а	3в	3б
4б	4в	4а
5а	5в	5б
6б	6в	6а
7в	7б	7а
8а	8в	8б
9б	9в	9а
10а	10в	10б
11б	11а	11в
<b>Всего</b>	<b>Всего</b>	<b>Всего</b>

### **Для мужчин**

#### *Чувство стыда*

0–24 — вам редко бывает стыдно.

25–32 — вы испытываете стыд не слишком часто.

33–55 — вам часто бывает стыдно.

#### *Чувство вины*

0–38 — вы редко испытываете вину.

39–45 — вы чувствуете себя виноватым не слишком часто.

46–55 — вы часто обвиняете себя.

#### *Обвинение других*

0–21 — вы редко обвиняете других.

22–28 — вы обвиняете других не слишком часто.

29–55 — вы часто обвиняете других.

### **Для женщин**

#### *Чувство стыда*

0–26 — вам редко бывает стыдно.

27–35 — вы испытываете стыд не слишком часто.

36–55 — вам часто бывает стыдно.

#### *Чувство вины*

0–42 — вы редко говорите с самим собой с чувством вины.

43–48 — вы чувствуете себя виноватым не слишком часто.

49–55 — вы часто обвиняете себя.

*Обвинение других*

0–20 — вы редко обвиняете других.

21–28 — вы обвиняете других не слишком часто.

29–55 — вы часто обвиняете других.

# Шкала проявлений тревоги TMAS

(J. A. Taylor) А. А. Карелин, 2007

→ Инструкция. Согласие или несогласие с каждым утверждением отмечается плюсом или минусом.

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.  
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.  
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.  
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.  
56. Я легко расстраиваюсь.  
57. Практически я никогда не краснею.  
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.  
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.  
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

→ **Обработка результатов.** В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59. Суммируйте баллы.

→ **Интерпретация результатов.**

0–12 баллов — низкий уровень тревоги;

13–25 баллов — средний уровень тревоги;

26–38 баллов — высокий уровень тревоги;

39–50 баллов — очень высокий уровень тревоги. Высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

# Опросник когнитивных ошибок ОКО

(А. Фриман, Р. Девульф)

→ **И н с т р у к ц и я**. Оцените свою реакцию на перечисленные ниже утверждения по шкале от 0 до 4 баллов:

0 баллов означает: никогда, ни при каких обстоятельствах ко мне не применимо данное утверждение; 1 балл означает: это утверждение применимо ко мне только в самых крайних случаях; 2 балла означает: иногда ко мне применимо это утверждение; 3 балла означает: это утверждение применимо ко мне очень часто; 4 балла означает: данное утверждение справедливо по отношению ко мне в большинстве случаев.

1. Я слишком бурно реагирую даже на мелкие проблемы.
2. Меня упрекают в том, что я делаю из мухи слона.
3. Я легко прихожу в возбуждение.
4. Не стоит даже пробовать, все равно ничего не выйдет.
5. Я заранее знаю, что все будет плохо.
6. Я могу точно сказать, о чем думают другие.
7. Мои близкие должны знать, чего я хочу.
8. Всегда можно определить, что думает человек, понаблюдав за его жестами и мимикой.
9. Я полагаю, что, когда люди проводят много времени вместе, они настраиваются на мысли друг друга.
10. Я расстраиваюсь из-за того, что, как мне кажется, думает другой человек, а потом оказывается, что я был не прав.
11. Я в ответе за то, чтобы любимые мною люди были счастливы.
12. Если что-то не получается, я чувствую, что это моя вина.
13. Меня критикуют чаще, чем других людей.
14. Я всегда могу определить, когда человек нападает именно на меня, — даже если он не упоминает моего имени.
15. Я чувствую, что меня несправедливо обвиняют в том, что находится вне моего контроля.
16. Из-за своей самонадеянности я попадаю в неприятные ситуации.
17. Моя уверенность в себе отталкивает людей.
18. Я уверен, что человек, добившийся успеха в одной области, может точно так же преуспеть в другой.
19. В моих промахах виноваты другие.
20. Добившись успеха, можно отдохнуть и удержаться на достигнутом уровне за счет силы инерции.
21. Люди сознательно затрагивают именно те области, в которых я особенно чувствителен к критике.
22. В отношении критики у меня шестое чувство. Я всегда угадываю, когда обо мне говорят.
23. Негативные замечания ранят меня по-настоящему, поэтому иногда я впадаю в депрессию.
24. Я слышу только негативные замечания и не замечаю похвал.
25. Я полагаю, что все замечания стоят одного и того же, одна им цена.
26. Я расстраиваюсь, если мне не удастся завершить дело.
27. Если обо мне говорят, что я «такой как все» или «один из многих», я чувствую себя оскорбленным.
28. Лучше я ничего не буду делать, чем возьмусь за работу ниже моего достоинства.
29. Для меня очень важно, чтобы люди воспринимали меня как человека, ни на йоту не отступающего от стандартов безупречности.
30. Даже самая незначительная ошибка может испортить мне весь день или даже всю жизнь.
31. По сравнению с другими я — неудачник.
32. Во мне силен дух соревнования.
33. Я расстраиваюсь, когда слышу об успехах других людей.
34. Я падаю духом оттого, что нахожусь не там, где должен быть.
35. Мне кажется, что если хочешь добиться успеха, надо постоянно сравнивать себя с другими.
36. Мир, знаете ли, очень опасное место.
37. Если не хочешь иметь неприятностей, соблюдай осторожность в словах и делах.
38. Не люблю пользоваться случаем.
39. Я упустил хорошую возможность, потому что побоялся рискнуть.
40. Я избегаю предпринимать какие-то действия из боязни травмы или неудачи.

41. Я испытываю чувство вины из-за того, что должен был что-то сделать в прошлом, но не сделал.
  42. Я считаю, что надо жить по правилам.
  43. Оглядываясь на прожитую жизнь, я вижу больше неудач, нежели успехов.
  44. На меня давит необходимость поступать правильно.
  45. Меня угнетает необходимость сделать все дела.
  46. Мне безразлично мнение окружающих.
  47. Люди упрекают меня в том, что я не умею слушать.
  48. Когда меня просят что-то сделать, я ощетиниваюсь.
  49. Я считаю, что все должно делаться по-моему или не делаться вовсе.
  50. Я склонен откладывать даже очень важные дела и весьма медлителен.
- **Обработка данных.** Суммируйте баллы. Оценки 2, 3 и 4 по каким-то пунктам указывают на необходимость понять, какие ошибки мышления представляют для исследуемого наибольшую опасность.

## Интерпретация результатов

**Катастрофизация.** Пункты 1–5. Склонность преувеличивать значимость проблем и бурно на них реагировать, как правило, вследствие прямого столкновения идеализированных представлений о себе и окружающих с реальностью. Обостренное, негативно преувеличенное реагирование на проблемы, выражающееся в нереалистичном ожидании угрозы жизни, здоровью, благосостоянию, общественному статусу, в потере доверия и в уверенности в обмане со стороны других; склонность к аффективно-шоковым и диссоциативным реакциям.

**Чтение мыслей.** Пункты 6–10. Уверенность в своем умении читать чужие мысли и в способности окружающих по умолчанию догадываться, чего от них хотят. Тенденция «додумывать» за других людей, опираясь на необоснованные ожидания и проекции. Односторонние, нередко негативные суждения о намерениях, поступках и оценках других людей. Склонность приходиться к недостаточно логически обоснованным выводам.

**Персонализация.** Пункты 11–15. Склонность все относить на свой счет, готовность нести личную ответственность за все происходящее. Преобладание моральных суждений и оценок в восприятии явлений и людей, представляющих потенциальное неудобство или опасность. Декларирование повышенной моральной ответственности, стремление к обеспечению безопасности за счет морального контроля над окружающими.

**Самоуверенность.** Пункты 16–20. Завышенная самооценка, идеи собственной исключительности и непогрешимости. Уверенность, что некое достижение в какой-то одной области автоматически гарантирует успех и во всех остальных сферах жизни без тех усилий, которые в свое время были приложены для первой победы.

**Доверие критикам.** Пункты 21–25. Принимается на веру любая критика в свой адрес. Ожидается неодобрительное, негативно пристрастное отношение к себе. Любое несогласие или замечание воспринимаются как упрек, отвержение, подавление или унижение. Имеется фиксация на критических замечаниях и несогласии с другими, обидчивость, недоверие и настороженность.

**Максимализм.** Пункты 26–30. Стремление к совершенству во всех областях, амбициозность и крайность в оценках и суждениях. Тенденция преувеличивать свои достижения и упрекать окружающих в их недооценке, обесценивание других за лень и необязательность. Напрасное ожидание восхищения как награды за трудолюбие и безупречность.

**Болезненное сравнение.** Пункты 31–35. Повторяющееся очевидное обесценивание своих возможностей, положения и достижений, обесценивание собственного «я», принижение своих возможностей и способностей. Декларирование своей слабости и беспомощности как оправдание неудач и нежелания активно преодолевать имеющиеся затруднения. Выученная беспомощность, пессимистические установки, стремление снять с себя ответственность за жизненные неудачи, стремление к поиску защиты и покровительства.

**Преувеличение опасности.** Пункты 36–40. Уклонение от непредвиденных обстоятельств, избегание рисков, ответственности и соперничества вследствие преувеличения опасностей. Избегающая осторожность и пассивность, самоограничения и повышенный самоконтроль со ссылками на многочисленные или

преувеличенные опасности, неблагоприятные обстоятельства и/или недоброжелательное отношение.

**Д о л ж е н с т в о в а н и е.** Пункты 41–45. Отождествление себя с социальными нормами, перфекционизм, стремление обезопасить себя за счет тщательного следования нормам и социальным предписаниям, безусловная и не всегда критичная приверженность правилам, нормам поведения и этикету. Исполнительность и тщательность, избыточная вежливость и аккуратность во взаимоотношениях, тенденция к вынесению оценок, исходя из принятых в данной группе социальных нормативов.

**К а т е г о р и ч н о с т ь.** Пункты 46–50. Настойчивое стремление отстаивать свою самооценку, связанное со страхом ошибиться, эгоцентрическая иерархизация и сужение проблемного поля. Негибкость суждений, преобладание эгоцентрических защитных суждений и бездействия, склонность явно или скрыто оспаривать мнение и предложения других людей «из принципа», отождествляя себя с предметом спора.

## Тест на дистимию (В. В. Бойко)

→ **И н с т р у к ц и я**. Отвечайте «да» или «нет» на нижеследующие утверждения.

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

→ **Обработка данных и интерпретация результатов**. За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов. Если опрашиваемый получил 10–12 баллов, то у него дистимия, определяющая стиль его жизни; 5–9 баллов — у него заметна тенденция к пониженному настроению; 4 балла и меньше — такой тенденции у него нет.

## Неотреагированные состояния (В. В. Бойко)

→ **И н с т р у к ц и я**. Отвечайте «да» или «нет» на нижеследующие ситуации, принимая во внимание то, как вы ведете себя обычно, чаще всего.

Вы склонны к воспроизводству неотреагированных переживаний, если:

1. Находите отражение своей нелегкой судьбы в содержании фильмов, пьес, книг, песен и потому переживаете.
2. Осторожны в выборе друзей, подруг, потому что вам не везло в дружбе.
3. Жизненный опыт научил вас в первую очередь замечать мрачные стороны бытия.
4. Трудно переносите вид крови (он вызывает у вас неприятные ощущения или воспоминания).
5. Имеете привычку пересказывать друзьям, близким горестные события своей жизни.
6. Некоторые неприятные эпизоды вашей биографии в какой-то степени омрачают вашу нынешнюю жизнь.
7. Среди ваших знакомых или близких есть люди, которые часто раздражают вас.
8. Воспоминания о детстве у вас в основном нерадостные.
9. Намечая новые цели и планы, проявляете большую осторожность, потому что помните свои ошибки и неудачи в прошлом.
10. Жизнь оставила заметный неприятный осадок в душе.
11. Мелочи жизни постоянно расстраивают вас.
12. Казалось бы, случайные вещи нередко вызывают неприятные воспоминания.

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Если опрашиваемый получил 10–12 баллов — имеется ярко выраженная воспроизводимость неотреагированных переживаний; 5–9 баллов — подверженность запечатлению неотреагированных переживаний; 4 балла и меньше — данная форма дезорганизации ему не свойственна.

## Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя (В. В. Бойко — Е. П. Ильин)

→ **И н с т р у к ц и я**. Прочтите предлагаемые положения и выразите свое отношение к ним. Если вы согласны с каким-то положением, поставьте рядом с его номером знак «плюс», если не согласны, то знак «минус».

1. В последнее время вы почти всегда находитесь в состоянии мобилизации для отражения угрозы, неприятностей, несправедливости, но тем не менее держите себя в руках.
2. Вы часто испытываете недовольство, гнев, разочарование и стараетесь не показывать свои переживания.
3. Вас огорчают обстоятельства в семье, на работе или отношения с друзьями, и вы носите в себе эти впечатления.
4. Вам приходится скрывать антипатию, неприязнь к кому-либо из тех, с кем часто общаетесь.
5. Критику в свой адрес обычно долго помните.
6. Вы часто ругаете себя или злитесь на себя за то, что допустили ошибку, не смогли что-то сделать хорошо или вовремя.
7. Вы завидуете тем, кто лучше живет или достиг больше вас в работе или семейной жизни.
8. Вы часто сдерживаете себя, чтобы не сказать все, что думаете о непосредственно окружающих вас людях (родных, близких, друзьях, коллегах).
9. Вы почему-то не можете или не хотите открыто радоваться хорошим людям, приятным встречам, событиям.
10. Вы не можете или стесняетесь заплакать в тех случаях, когда другие это обычно делают.
11. Вам не к кому обратиться или не хочется жаловаться на свою усталость от жизни.
12. Вы не решаетесь публично высказывать свое мнение.
13. Вы обычно боитесь сделать решительный шаг, «промахнуться» в жизни.
14. Вы чувствуете себя одиноким человеком, вам не с кем поговорить, поделиться сокровенными мыслями.
15. Вы часто чувствуете себя неловко в новой обстановке или вам трудно вступать в контакты с малознакомыми людьми.
16. Вы чаще всего недовольны собой или своей работой.
17. Вас беспокоит собственное здоровье или здоровье близких, но вы об этом ни с кем не говорите.
18. Вы обычно чувствуете себя скованно, напряженно.

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов. Если опрашиваемый набирает 14–18 баллов, то у него имеется большая скрытая эмоциональная напряженность. Сумма меньше 6 баллов свидетельствует о слабой напряженности или ее отсутствии.

## Опросник межличностных отношений ОМО (А. А. Рукавишников)

(Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., 2014)

→ **Инструкция.** Прочитав утверждение, запишите номер ответа в скобках слева от каждой строчки. Пожалуйста, будьте внимательны при выборе ответа и его записи.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Обычно	Часто	Иногда	По случаю	Редко	Никогда

Ответ	№	Утверждение
( )		Стремлюсь быть вместе со всеми.
( )		Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
( )		Становлюсь членом различных групп.
( )		Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами группы.
( )		Когда представляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
( )		Допускаю, что другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
( )		Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь.
( )		Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
( )		Стремлюсь задействовать других в своих планах.
( )		Позволяю другим судить о том, что я делаю.
( )		Стараюсь быть среди людей.
( )		Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
( )		Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно.
( )		Легко подчиняюсь другим.
( )		Стараюсь избегать одиночества.
( )		Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающих количество людей, которые могут влиять на вас или на которых ваше поведение может распространяться.

Относится к:

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Большинству людей	Многим людям	Некоторым людям	Нескольким людям	Одному-двум людям	Никому

Ответ	№	Утверждение
( )		Стремлюсь относиться к другим přátельски.
( )		Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
( )		Мое личное отношение к окружающим – холодное и безразличное.
( )		Предоставляю другим руководить ходом событий.
( )		Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными.
( )		Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
( )		Стремлюсь приобрести близкие и сердечные отношения с другими.
( )		Позволяю другим судить о том, что я делаю.
( )		С другими веду себя холодно и безразлично.
( )		Легко подчиняюсь другим.
( )		Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
( )		Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-либо.
( )		Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
( )		Стремлюсь оказывать сильное влияние на деятельность других людей.
( )		Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
( )		Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.

Ответ	№	Утверждение
( )		В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
( )		Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
( )		Я люблю, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно.
( )		Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу.
( )		Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дебатах (дискуссиях).
( )		Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски.
( )		Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности.
( )		Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из следующих ответов:

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Обычно	Часто	Иногда	По случаю	Редко	Никогда

Ответ	№	Утверждение
( )		В обществе стараюсь играть главенствующую роль.
( )		Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-либо.
( )		Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
( )		Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу.
( )		Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности.
( )		Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно.
( )		Стремлюсь сильно влиять на деятельность других.
( )		Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
( )		Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.

Ответ	№	Утверждение
( )		В обществе стараюсь руководить ходом событий.
( )		Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно.
( )		Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу.
( )		В обществе руковожу ходом событий.

### Обработка данных

Первичная обработка данных проводится при помощи ключа. В ключе для обработки шкал опросника слева приведены пункты шкал, а справа — номера правильных ответов. При совпадении ответа испытуемого с ключом — он оценивается в 1 балл, при несовпадении — 0 баллов.

### Шкала Ie

№	Оценка в баллах
1	1, 2, 3, 4
3	1, 2, 3, 4, 5
5	1, 2, 3, 4, 5
7	1, 2, 3
9	1, 2, 3
11	1, 2
13	1
15	1
16	1

### Шкала Sw

№	Оценка в баллах
2	1, 2, 3, 4, 5
6	1, 2, 3
10	1, 2, 3
14	1, 2, 3
18	1, 2, 3, 4
20	1, 2, 3, 4
22	1, 2, 3, 4
24	1, 2
26	1, 2

### Шкала Ae

№	Оценка в баллах
4	1, 2
8	1, 2
12	1
17	1, 2, 3
19	3, 4, 5, 6
21	1
23	1
25	3, 4, 5, 6
27	1

### Шкала Iw

№	Оценка в баллах
28	1, 2
31	1, 2
34	1, 2
37	1
39	1
42	1, 2, 3
45	1, 2, 3
48	1, 2, 3
51	1, 2, 3

### Шкала Se

№	Оценка в баллах
30	1, 2, 3, 4
33	1, 2, 3, 4, 5
36	1, 2, 3
41	1, 2, 3, 4, 5
44	1, 2, 3, 4
47	1, 2, 3, 4, 5
50	1, 2
53	1, 2, 3, 4
54	1, 2, 3

### Шкала Aw

№	Оценка в баллах
29	1
32	1, 2
35	5, 6
38	1, 2, 3
40	5, 6
43	1
46	4, 5, 6
49	1
52	5, 6

### Бланк ответов

	e	w	e + w	e - w
I				
C				
A				

Сумма баллов составляет первичную оценку, полученную по данным шкалам. В результате получаем баллы по шести шкалам: **Ie**, **Iw**, **Se**, **Sw**, **Ae**, **Aw**, которые представляют собой целые числа в интервале от 0 до 9. Общий объем интеракций и противоречий, учитывая их направление в рамках отдельных областей I, C, A, получаем простым суммированием и вычитанием баллов выраженного и требуемого поведения.

### Общий ход интерпретации результатов опроса

#### Название и символы шкал

А) I — шкала «Включение»:

■ **Ie** — выраженное поведение включения. Индивид стремится принимать остальных, желает, чтобы люди проявляли интерес к нему, принимали деятельностное участие в его жизни; активно стремится принадлежать к различным социальным группам, быть как можно больше и чаще среди людей;

■ **Iw** — требуемое поведение включения. Индивид желает, чтобы другие приглашали его принять участие в их деятельности, стремились быть в его обществе, при этом сам прилагает к этому минимальные усилия.

Б) C — шкала «Контроль»:

■ **Се** — выраженное поведение в области контроля.

Индивид пытается контролировать, оказывать влияние на других людей, склонен проявлять лидирующие и руководящие качества, стремится самостоятельно решать, что и как «будет делаться»;

■ **Сw** — требуемое поведение в области контроля.

*В) А — шкала «Аффект»:*

■ **Ае** — выраженное поведение в области аффекта.

Индивид стремится быть в близких межличностных отношениях, проявлять к людям дружеские и теплые чувства;

■ **Aw** — требуемое поведение в области аффекта. Индивид старается, чтобы другие люди проявляли по отношению к нему дружеские чувства, делились своим эмоциональным состоянием. Оценки по этим шкалам варьируются от 0 до 9 баллов.

Следовательно, результат обработки методики выражается в шести однозначных числах.

Комбинации этих оценок дают индексы объема интеракций ( $e + w$ ) и противоречивости межличностного поведения ( $e - w$ ) внутри и между отдельными областями межличностных потребностей, а также коэффициенты совместимости в диаде или группе, состоящей из большего количества членов.

**И н с п е к ц и я с ч е т а.** В результате обсчета сырых данных, как отмечалось выше, по 6 шкалам баллы колеблются от 0 до 9. Чем больше они приближаются к экстремальным оценкам, тем ярче проявляются следующие типы поведения:

*А) I — шкала «Включение»:*

■ **Ie низкое** означает, что индивид не чувствует себя хорошо среди людей и склонен их избегать;

■ **Ie высокое** предполагает, что индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет искать случаи оказаться среди них;

■ **Iw низкое** предполагает, что индивид предпочитает общаться с малым, ограниченным кругом людей;

■ **Iw высокое** предполагает, что индивид имеет выраженную потребность быть принятым остальными и чувствовать свою принадлежность к какой-либо группе людей.

*Б) С — шкала «Контроль»:*

■ **Се низкое** означает, что индивид избегает принятия решений и взятия на себя ответственности;

■ **Се высокое** означает, что индивид старается брать на себя ответственность и претендует на ведущие роли;

■ **Сw низкое** предполагает, что индивид не приемлет контроля над собой со стороны других людей;

■ **Сw высокое** отражает потребность индивида зависеть от других и нерешительность в принятии решений.

*В) А — шкала «Аффект»:*

■ **Ае низкое** означает, что индивид очень осторожен при установлении близких межличностных отношений;

■ **Ае высокое** предполагает, что индивид имеет склонность устанавливать близкие отношения с широким кругом лиц;

■ **Aw низкое** означает, что индивид очень осторожен при выборе лиц, с которыми создает глубокие эмоциональные отношения;

■ **Aw высокое** типично для лиц, которые требуют от других теплого эмоционального отношения к себе.

От величины рассчитанных баллов зависит уровень интерпретации поведения индивида:

■ «0–1» и «8–9» — экстремально низкие и экстремально высокие баллы и, следовательно, приведенные вышеописания поведения имеют ярко выраженный характер;

■ «2–3» и «6–7» — низкие и высокие баллы, и степень представленных моделей поведения носит «сглаженный», не столь выраженный характер;

■ «4–5» — пограничные баллы, и поведение индивида может варьироваться в зависимости от ситуации.

## Шкала созависимости (С. А. Кулаков)

→ **И н с т р у к ц и я**. «Член семьи» — это любой член семьи, потребляющий ПАВ; «другие люди» — близкие и другие окружающие люди. Варианты ответа: 0 — нет, 1 — иногда, 2 — да.

1. Направляете ли вы свою энергию на решение проблем других людей?
2. Теряете ли вы сон из-за проблем и поведения других людей?
3. Чувствуете ли вы ответственность за других людей — за их чувства, мысли, действия, выбор, желания, потребности, благополучие, судьбу?
4. Чувствуете ли вы злость, когда ваша помощь оказывается неэффективной?
5. Пытаетесь ли вы доставлять удовольствие другим, вместо того чтобы получать удовольствие от жизни?
6. Даете ли вы другим советы, когда они не просят вас об этом?
7. Считаете ли вы себя жертвой, не оцененной людьми, которым помогали?
8. Чувствуете ли вы вину, если тратите деньги на себя?
9. Бойтесь ли вы отвержения близких людей?
10. Часто ли вы испытываете чувство вины?
11. Бойтесь ли вы позволить себе быть естественным?
12. Бойтесь ли вы позволить другим людям быть теми, кто они есть?
13. Беспокоитесь ли вы о том, нравитесь ли вы другим, любят ли вас другие люди?
14. Даете ли вы событиям течь естественным путем?
15. Сносите ли вы оскорбления, чтобы удержать рядом людей, которых любите?
16. Можно ли сказать, что вы не умеете говорить «нет»?
17. Избегаете ли вы говорить о себе, о своих проблемах, чувствах и мыслях?
18. Поддерживаете ли вы такие отношения, в которых люди причиняют вам страдания?
19. Бойтесь ли вы вызвать чувство гнева у других людей?
20. Стараетесь ли вы подавлять свои чувства?
21. Испытываете ли вы трудности в сексе, не решаясь попросить партнера сделать то, что вам приятно?
22. Испытываете ли вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи употребляет ПАВ?
23. Приходится ли вам лгать, чтобы покрывать наркотизацию близкого человека?
24. Есть ли у вас ощущение, что ПАВ значат для члена вашей семьи больше, чем вы?
25. Думаете ли вы, что наркотизация члена вашей семьи связана с тем, что он дружит с определенной компанией?
26. Высказываете ли вы угрозы, например, такого содержания: «Если ты не бросишь наркотики, я выгоню тебя из дома!» или другие угрозы?
27. Бойтесь ли вы огорчить члена семьи из страха, что это спровоцирует срыв?
28. Не кажется ли вам, что из-за наркотизации члена семьи вы не можете уехать куда-то надолго, оставив его дома одного?
29. Не приходилось ли вам думать о вызове милиции из-за агрессивного поведения члена семьи в состоянии наркотического опьянения?
30. Приходилось ли вам искать спрятанные наркотики?
31. Есть ли у вас такое чувство, что если бы член семьи вас любил, то он прекратил бы употреблять наркотики, чтобы доставить вам удовольствие?
32. Испытываете ли вы иногда чувство вины за то, что контролируете жизнь наркотизирующегося члена семьи?
33. Думаете ли вы, что если бы член семьи прекратил употреблять наркотики, то другие ваши проблемы были бы решены?
34. Угрожали ли вы когда-нибудь нанести себе повреждения с тем, чтобы добиться от наркомана таких слов, как «прости меня», «я люблю тебя»?
35. Относились ли вы когда-нибудь к детям, сослуживцам, родителям несправедливо только потому, что злились на кого-то, кто употребляет наркотики?
36. Есть ли у вас такое чувство, что никто на свете не понимает ваших трудностей?
37. Приобрели ли вы какую-нибудь эмоциональную или физическую болезнь в связи с проживанием с человеком, зависимым от ПАВ?
38. Пробовали ли вы разорвать взаимоотношения с людьми, которые вас неоднократно обижали?

39. Избегали ли вы контакта со специалистами, сообщавшими вам о необходимости собственного изменения?

40. Прочее (дописать свою ситуацию).

→ **Обработка данных и интерпретация баллов.**

Суммируйте баллы. Высоким считается показатель свыше 12 баллов.

## Диагностика межличностных отношений ДМО (Т. Leary)

(Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., 2014)

Исследование характерологических тенденций состоит из двух методик. На первом этапе используется методика самооценки испытуемым собственных свойств, а на втором — методика взаимооценки. Поэтому в исследовательскую группу входят экспериментатор и два испытуемых, желательно таких, которые знают друг друга хотя бы 1,5–2 месяца.

→ **Инструкция первому испытуемому для самооценки черт характера:** перед вами перечень признаков или черт, с помощью которых можно описать психологический портрет любого человека. Отберите из всего набора те, которые вы с полной уверенностью можете отнести к себе, и обведите соответствующий номер черты в регистрационном бланке. Старайтесь быть искренним и по возможности объективным.

→ **Инструкция второму испытуемому для взаимооценки черт характера:** перед вами перечень признаков или черт, с помощью которых можно описать психологический портрет любого человека. Отберите из всего набора те, которые вы с полной уверенностью можете отнести к Н. (первому испытуемому), и обведите номер соответствующей черты в регистрационном бланке. Старайтесь быть по возможности объективным.

→ **Тестовый материал (перечень черт)**

1. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
2. Уверен в себе.
3. Пользуется уважением у других.
4. Не терпит, чтобы им командовали.
5. Откровенный.
6. Жалобщик.
7. Часто прибегает к помощи других.
8. Ищущий одобрения.
9. Доверчив и стремится радовать других.
10. Любит ответственность.
11. Производит впечатление значительности.
12. Обладает чувством достоинства.
13. Ободряющий.
14. Благодарный.
15. Злой, жестокий.
16. Хвастливый.
17. Своекорыстный.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Деспотичный.
20. Умеет настоять на своем.
21. Великодушен, терпим к недостаткам.
22. Начальственно-повелительный.
23. Стремится покровительствовать.
24. Способен вызвать восхищение.
25. Предоставляет другим принимать решения.
26. Прощает все.
27. Кроткий.
28. Может проявить безразличие.
29. Бескорыстный.
30. Любит давать советы.
31. Зависимый, несамостоятельный.
32. Самоуверен и напорист.
33. Ожидает восхищения от каждого.
34. Часто печален.
35. На него трудно произвести впечатление.
36. Общительный и уживчивый.
37. Открытый и прямолинейный.
38. Озлобленный.
39. Любит подчиняться.
40. Распоряжается другими.

41. Способен быть критичным к себе.
42. Щедрый.
43. Всегда любезен в обращении.
44. Уступчивый.
45. Застенчивый.
46. Любит заботиться о других.
47. Думает только о себе.
48. Покладистый.
49. Отзывчивый к призывам о помощи.
50. Умеет распоряжаться, приказывать.
51. Часто разочаровывается.
52. Неумолимый, но беспристрастный.
53. Часто гневлив.
54. Критичен к другим.
55. Всегда дружелюбен.
56. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
57. Способен проявлять недоверие.
58. Очень почитает авторитеты.
59. Ревнивый.
60. Любит «поплакаться».
61. Робкий.
62. Обидчивый, щепетильный.
63. Часто бывает недружелюбен.
64. Властный.
65. Безынициативный.
66. Способен быть суровым.
67. Деликатный.
68. Всем симпатизирует.
69. Деловитый, практичный.
70. Переполнен чрезмерным сочувствием.
71. Внимательный и ласковый.
72. Хитрый и расчетливый.
73. Дорожит мнением окружающих.
74. Надменный и самодовольный.
75. Чрезмерно доверчив.
76. Готов довериться любому.
77. Легко смущается.
78. Независимый.
79. Эгоистичный.
80. Нежный, мягкосердечный.
81. Легко поддается влиянию других.
82. Уважительный.
83. Производит впечатление на окружающих.
84. Добросердечный.
85. Охотно принимает советы.
86. Обладает талантом руководителя.
87. Легко попадает впросак.
88. Долго помнит обиды.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Проникнут духом противоречия.
91. Портит людей чрезмерной добротой.
92. Слишком снисходителен к окружающим.
93. Тщеславный.
94. Стремится снискать расположение каждого.
95. Восхищающийся, склонный к подражанию.
96. Охотно подчиняется.
97. Со всеми соглашается.
98. Заботится о других в ущерб себе.
99. Раздражительный.

100. Стыдливый.
101. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
102. Дружелюбный, доброжелательный.
103. Холодный, вселяющий уверенность.
104. Холодный, черствый.
105. Стремящийся к успеху.
106. Нетерпим к ошибкам других.
107. Благорасположенный ко всем без разбора.
108. Строгий, но справедливый.
109. Всех любит.
110. Любит, чтобы его опекали.
111. Почти никогда и никому не возражает.
112. Мягкотелый.
113. Другие думают о нем благосклонно.
114. Упрямый.
115. Стойкий и крутой, где надо.
116. Может быть искренним.
117. Скромный.
118. Способен сам позаботиться о себе.
119. Скептически.
120. Язвительный, насмешливый.
121. Навязчивый.
122. Злопамятный.
123. Любит соревноваться.
124. Стремится ужиться с другими.
125. Неуверенный в себе.
126. Старается утешить каждого.
127. Самобичующий.
128. Бесчувственный, равнодушный.

#### Р е г и с т р а ц и о н н ы й   б л а н к

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							

→ **Обработка результатов.** Цель обработки результатов — получить индексы восьми характерологических тенденций и на их основе высчитать показатели двух основных тенденций — доминирование и дружелюбие. Результаты исследования по методикам самооценки и взаимооценки обрабатываются по одному и тому же принципу: сначала подсчитывают в баллах индексы по каждой тенденции с помощью нижеприведенного ключа и результаты заносят в таблицу, а потом по специальной формуле определяют показатели доминирования и дружелюбия. Формулы для подсчета показателей основных

тенденций составляются из величин восьми характерологических тенденций, обозначенных римскими цифрами.

Доминирование =  $I - V + 0,7 \cdot (VIII + II - IV - VI)$ .

Дружелюбие =  $VII - III + 0,7 \cdot (VIII - II - IV + VI)$ .

→ К л ю ч

Номера тенденций	Номера перечня черт
I	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
II	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
III	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
IV	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
V	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
VI	9, 7, 8, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
VII	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
VIII	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

→ **Анализ результатов теста.** Вначале анализируются показатели каждой из восьми характерологических тенденций, устанавливаются наиболее и наименее выраженные тенденции в характере испытуемого по методике самооценки и взаимооценки. Минимальное значение тенденции — 0, максимальное — 16. Каждая характерологическая тенденция имеет три степени выраженности. Эти степени приведены в расшифровке последовательно и подчеркнуты.

*Первая степень* при величинах индексов от 1 до 5 баллов представляет собой адаптивный вариант проявляющейся черты характера по отношению к другим людям.

*Вторая степень* — промежуточный вариант при баллах от 6 до 10.

*Третья степень*, если индекс более 10 баллов, свидетельствует о дезадаптивности тенденции характера.

В целом можно считать, что чем больше величина индекса, тем значимее соответствующая характерологическая тенденция. Номера тенденций расшифровываются следующим образом.

■ Первая тенденция (I) — доминантность — властность — деспотичность — отражает лидерские данные, стремление к доминированию, независимости, способность брать на себя ответственность.

■ Вторая тенденция (II) — уверенность в себе — самоуверенность — самовлюбленность — отражает уверенность в себе, независимость, деловитость, в крайнем проявлении — эгоистичность и черствость.

■ Третья тенденция (III) — требовательность — непримиримость — жестокость — позволяет оценить такие качества, как раздражительность, критичность, нетерпимость к ошибкам партнера. Крайняя выраженность этой тенденции может проявляться в насмешливости и язвительности.

■ Четвертая тенденция (IV) — скептицизм — упрямство — негативизм — характеризует недоверчивость, подозрительность, ревность, обидчивость и злопамятность.

■ Пятая тенденция (V) — уступчивость — кротость — пассивная подчиняемость — позволяет оценить критичность к себе, скромность, робость, стыдливость.

■ Шестая тенденция (VI) — доверчивость — послушность — зависимость — оценивает такие качества, как уважительность, благодарность, стремление доставлять радость партнеру.

■ Седьмая тенденция (VII) — добросердечие — несамостоятельность — чрезмерный конформизм — характеризует способность к взаимопомощи, общительность, доброжелательность, внимательность.

■ Восьмая тенденция (VIII) — отзывчивость — бескорыстие — жертвенность — отражает деликатность, нежность, стремление заботиться о близких, а также терпимость к недостаткам и умение прощать.

Если клиент приходит к психотерапевту раньше назначенного времени — то это тревожность. Если позже — то это демонстративность. Если вовремя — то это навязчивость.

## Тест оценки шизоидности

<https://shizoid.ucoz.ru/index/0-59>

→ **И н с т р у к ц и я**. Укажите «да», если вы согласны с утверждением, и «нет», если не согласны.

1. У меня есть приятель, с которым можно куда-нибудь пойти.
2. Я чувствую, что жизнь бессмысленна.
3. Я работаю один.
4. Иногда я рассказываю друзьям, как я провел время.
5. У меня бедная сексуальная жизнь.
6. Некоторые люди думают, что я странный.
7. Когда люди смеются или плачут, я остаюсь спокойным.
8. Где бы я ни был, я всегда нахожусь глубоко в своих мыслях.
9. Я безразличен к похвале.
10. Я не бываю ласковым.
11. Я не умею вливаться в коллектив.
12. Я обычно наслаждаюсь жизнью.
13. Мне сложно поздравлять людей.
14. Если кто-то пренебрежительно относится ко мне, я его игнорирую.
15. Если кто-то переступает границы, я знаю, как защитить себя.
16. Я имею незначительный успех в отношениях с противоположным полом (или вовсе не имею его).
17. Мне нравятся собрания соседей.
18. Я предпочитаю проигрыш, а не борьбу.
19. Я действительно очень интровертен.
20. Мне не интересна дружба.
21. Я редко смеюсь и плачу.
22. Иногда я очень вспыльчивый.
23. Я всегда присутствовал на похоронах людей, которых знал.
24. Я очень привязан к некоторым людям.
25. Я знаю о том, как живут мои друзья, а они ничего не знают о моей жизни.
26. Я предпочитаю работать один, а не в группе.
27. У меня меньше друзей, чем пальцев на одной руке.
28. Я не чувствую желания выполнять свои обязанности.
29. Разговоры для меня скучны.
30. У меня нет никакого желания быть связанным с кем или чем-то.
31. Поддерживать зрительный контакт для меня сложно.
32. Все, что я делаю, требует усилий.
33. Я полон энергии.
34. Я предпочитаю остаться незамеченным.
35. Мне безразличны и плохие, и хорошие новости.
36. Иногда я чувствую апатию.

→ **О б р а б о т к а д а н н ы х**. Начислите 1 бал за каждое совпадение: 1 — нет, 2 — да, 3 — да, 4 — нет, 5 — да, 6 — да, 7 — да, 8 — да, 9 — да, 10 — да, 11 — да, 12 — нет, 13 — да, 14 — да, 15 — нет, 16 — да, 17 — нет, 18 — да, 19 — да, 20 — да, 21 — да, 22 — нет, 23 — нет, 24 — нет, 25 — да, 26 — да, 27 — да, 28 — да, 29 — да, 30 — да, 31 — да, 32 — да, 33 — нет, 34 — да, 35 — да, 36 — да.

Суммируйте баллы.

→ **И н т е р п р е т а ц и я р е з у л ь т а т о в**. 21–24 балла — имеются некоторые шизоидные черты; 27–30 баллов — умеренная степень шизоидности; 33–36 баллов — выраженная степень шизоидности.

# Тест оценки нарциссизма NPI (R. Raskin, H. Terry)

→ **Инструкция.** Из каждой пары утверждений выберите то, которое вам больше подходит.

## *Властолюбие*

1. Я бы предпочел быть лидером.\*

Для меня нет большой разницы, буду я лидером или нет.

2. Я не уверен, что из меня получился бы хороший лидер.

Я вижу себя хорошим лидером.\*

3. Я добьюсь успеха.\*

Я не очень беспокоюсь об успехе.

4. Обладание авторитетом не имеет большого значения для меня.

Люди, похоже, всегда признают мой авторитет.\*

5. У меня природный талант влиять на людей.\*

У меня не очень получается влиять на людей.

6. Я уверен в себе.\*

Мне хотелось бы стать увереннее в себе.

7. Мне нравится обладать властью над людьми.\*

Я не против следования за другими.

8. Я прирожденный лидер.\*

Лидерство — это качество, на развитие которого требуется длительное время.

## *Самоуверенность*

9. Мне иногда приходится зависеть от людей, чтобы получить результат.

Я редко когда завишу от кого-то другого, чтобы получить результат.\*

10. Если я чувствую себя компетентным, то готов брать на себя ответственность за принятие решений.

Я люблю брать на себя ответственность за принятие решений.\*

11. Я более способный, нежели другие люди.\*

Мне есть много чему поучиться у других людей.

12. Я могу жить так, как я хочу.\*

Люди не всегда могут жить так, как они хотят.

13. Я всегда знаю, что я делаю.\*

Иногда я сам не уверен, зачем я что-то делаю.

14. Я собираюсь стать великим человеком.\*

Я надеюсь, что я буду успешен.

## *Самовлюбленность*

15. Я во многом такой же, как и все.

Я экстраординарная личность.\*

16. Когда люди делают мне комплименты, мне иногда становится неловко.

Я знаю, что я хороший, потому что все то и дело мне об этом говорят.\*

17. От комплиментов я чувствую себя неловко.

Мне нравится, когда мне делают комплименты.\*

18. Я не лучше и не хуже других людей.

Я думаю, я особенный человек.\*

19. Я хочу, чтобы кто-нибудь когда-нибудь написал мою биографию.\*

Мне не нравится, когда люди лезут в мою жизнь по какой бы то ни было причине.

## *Демонстративность*

20. Я стараюсь не выставлять себя напоказ.

Я склонен выставлять себя напоказ, если есть такая возможность.\*

21. Скромность мне не идет.\*

По существу, я скромный человек.

22. Я расстраиваюсь, когда люди не замечают, как я выгляжу, когда выхожу на публику.\*

Я не против того, чтобы смешаться с толпой, когда выхожу на публику.

23. Я предпочитаю смешиваться с толпой.

Мне нравится быть в центре внимания.\*

24. Меня не волнуют новые моды и увлечения.  
Мне нравится быть источником новых мод и увлечений. \*
25. Мне на самом деле нравится быть в центре внимания. \*  
Я чувствую себя некомфортно, находясь в центре внимания.
26. Я сделаю все что угодно на спор. \*  
Я склонен быть довольно осторожным человеком.

#### *Манипуляторство*

27. Я могу читать человека, словно книгу. \*  
Людей иногда трудно понять.
28. Люди иногда верят тому, что я им говорю.  
Я могу заставить любого поверить во все, что захочу. \*
29. Мне легко манипулировать людьми. \*  
Мне не нравится, когда оказывается, что я манипулирую людьми.
30. Обычно я могу выкрутиться в любой ситуации. \*  
Я стараюсь отвечать за последствия своего поведения.
31. Иногда я рассказываю хорошие истории.  
Всем нравится слушать мои истории. \*

#### *Самолюбование*

32. В моем теле нет ничего особенного.  
Я люблю смотреть на свое тело. \*
33. Мне нравится смотреть на себя в зеркало. \*  
Мне не очень интересно смотреть на себя в зеркало.
34. Я не особенно люблю демонстрировать мое тело.  
Мне нравится демонстрировать мое тело. \*

#### *Претенциозность*

35. Я никогда не удовлетворюсь, пока не получу все, чего я заслуживаю. \*  
Я удовлетворяюсь тем, что получаю.
36. Я многого ожидаю от других людей. \*  
Мне нравится что-то делать для других людей.
37. Я просто хочу быть счастливым в разумных пределах.  
Я хочу в мире что-то из себя представлять. \*
38. У меня сильное стремление к власти. \*  
Власть во имя власти меня не интересует.
39. Я настаиваю на том, чтобы получать должное уважение. \*  
Обычно я получаю то уважение, которого заслуживаю.
40. Мысль о том, чтобы править миром, приводит меня в ужас.  
Если бы я правил миром, он был бы гораздо лучшим местом.\*

#### → **Обработка данных и интерпретация результатов.**

За каждый выбор утверждения, помеченного звездочкой, начисляется 1 балл. Суммируйте баллы. 0–8 — пониженный показатель, 9–22 — средний показатель, 23–40 — повышенный показатель. Люди с низкими показателями застенчивы, не уверены в себе, опасаются плохой оценки и слишком стараются всем угодить. Люди, набравшие высокие показатели, отличаются властолюбием (п. 1–8), самоуверенностью (п. 9–14), самовлюбленностью (п. 15–19), демонстративностью (п. 20–26), манипулятивностью (п. 27–31), самолюбованием (п. 32–34) и претенциозностью (п. 35–40). Характерно стремление таких людей к неравному распределению ресурсов (для себя — больше, для других — меньше), преобладание материальных ценностей и одержимость своим внешним видом. Они корыстолюбивы и склонны к мошенничеству в делах и к изменам в романтических отношениях. Вместо сочувствия к своей жертве садистически радуются своему превосходству и всегда находят оправдание своему эгоистичному поведению, не испытывая при этом угрызений совести.

## Анкета антисоциального поведения

→ **И н с т р у к ц и я**. Анкета предназначена для заполнения людьми, длительное время наблюдающими поведение конкретного человека.

1. Не занимается созидательным трудом, даже если доступна довольно легкая подработка.
2. Частые, необоснованные отсутствия на работе.
3. Часто бросает работу без реальных планов, связанных с дальнейшим трудоустройством.
4. Налицо ярко выраженное несоответствие социальным нормам; антисоциальные действия, носящие уголовно-наказуемый характер.
5. Раздражительность, агрессивность, проявляющиеся как по отношению к членам семьи (избиение собственных детей, иных близких), так и по отношению к окружающим.
6. Невыполнение своих финансовых обязательств (не отдает долги, не оказывает финансовой помощи нуждающимся родственникам).
7. Отсутствие планирования своей жизни.
8. Импульсивность, выражающаяся в переездах с места на место без ясной цели.
9. Лживость.
10. Отсутствие лояльности к окружающим со стремлением «свалить» вину на других.
11. Стремление подвергать риску других (например, оставляя открытой электропроводку).
12. Несоблюдение правил техники безопасности при работе, сопряженной с риском для жизни.
13. Стремление к рискованному автовождению с подверганием риску других.
14. Отсутствие активностей, связанных с заботой о собственных детях.
15. Частые разводы.
16. Отсутствие угрызений совести по поводу ущерба, нанесенного другим.
17. Отсутствует тревога и страх, не боится последствий своих действий.

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

Наличие пяти и более признаков может указывать на антисоциальность.

# Шкала враждебности (W. W. Cook, D. M. Medley)

(Дмитриев М. Г., Белов В. Г., Парфенов Ю. А., 2010)

→ **Инструкция.** Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу: 6 — обычно, 5 — частично, 4 — иногда, 3 — случайно, 2 — редко, 1 — никогда.

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.
20. Более безопасно никому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

→ **Ключ**

Шкала цинизма: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22.

Шкала агрессивности: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27.

Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25.

→ **Обработка данных и интерпретация результатов**

Суммируйте баллы.

*Интерпретация результатов для шкалы цинизма:*

65 баллов и больше — высокий показатель;

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

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

25 баллов и меньше — низкий показатель.

*Интерпретация результатов для шкалы агрессивности:*

45 баллов и больше — высокий показатель;

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

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

15 баллов и меньше — низкий показатель.

→ **Интерпретация результатов для шкалы враждебности:**

25 баллов и больше — высокий показатель; 18–25 баллов — средний показатель с тенденцией к высокому;

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

10 баллов и меньше — низкий показатель.

# Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В. В. Бойко)

→ И н с т р у к ц и я . Рядом с номером суждения проставьте свои ответы — «да» или «нет».

1. Временами я неожиданно «взрываюсь» злостью, гневом.
2. Если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то обычно тут же беру себя в руки.
3. Чтобы избавляться от накопившейся злости, я придумал себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стенку, бегаю вокруг дома и т. п.
4. На работе обычно сдерживаюсь, а дома бываю невыдержанным.
5. Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или я не хочу этого делать.
6. Если мне хамят, я, как правило, сдерживаю себя от резкости.
7. Иногда я честно признаюсь себе: я плохой человек.
8. Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих.
9. Нередко я оказываюсь вовлеченным в какую-нибудь противоборствующую группировку.
10. Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.
11. Я часто расплачиваюсь за свою резкость или грубость.
12. Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя.
13. Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, партнера и т. п.).
14. Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком о стол, что-нибудь ломаю, бью посуду).
15. Я позволяю себе злость или гнев там, где меня никто не знает.
16. Я знаю, что мой характер — не подарок.
17. Если кто-нибудь из коллег плохо отзовется обо мне, я выскажу ему все, что думаю о нем.
18. Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя.
19. Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить.
20. Бывало так, что я оказывался членом нехорошей компании (группировки).
21. Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
22. Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.
23. Когда я очень устаю, легко могу разозлиться, выйти из себя.
24. Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою неправоту.
25. Мне удается гасить раздражение и прочие напряженные состояния в активном отдыхе — в спорте, туризме, культурных мероприятиях.
26. Бывает, я выясняю отношения с продавцом или клерком на повышенных тонах.
27. У меня острый язык: палец мне в рот не клади.
28. Я обычно легко «завожусь», когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.
29. Многие из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил.
30. Злость чаще всего помогает мне в жизни.
31. Я часто ругаюсь в очередях.
32. Иногда мне говорят, что злюсь, но я этого не замечаю.
33. Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.
34. Иногда я начинаю злиться ни с того ни с сего.
35. Если я разозлюсь, то чаще всего отхожу почти мгновенно.
36. Чтобы успокоить нервную систему, я часто специально начинаю заниматься каким-либо делом (чтение, телевизор, хозяйственные заботы, профессиональная работа).
37. В транспорте или в магазине я бываю более агрессивен, чем на работе.
38. Я человек резкий или очень категоричный.
39. Если кто-либо будет зло шутить в мой адрес, я, скорее всего, поставлю его на место.
40. Я часто злюсь на себя по какому-либо поводу.
41. В общении дома я часто специально придаю своему лицу суровое выражение.
42. Если бы понадобилось пойти на баррикады, я бы пошел.
43. Обычно моя злость дает мне импульс активности.

44. Бывает, я по несколько дней переживаю последствия того, что не смог сдержаться от злости.
45. Бывают моменты, когда мне кажется, что я всех ненавижу.
46. Когда я чувствую прилив злобы или агрессии, то часто ухожу куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.
47. Я часто успокаиваю себя тем, что сгоняю зло на вещах обидчика.
48. Иногда в транспортной толчее или в очереди я бываю столь агрессивен, что потом переживаю неловкость за себя.
49. Я часто бываю несговорчивым, упрямым, непослушным.
50. Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость или злость.
51. Если бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.
52. Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю гнев или злость, но глубоко не переживаю, не испытываю этих состояний.
53. Я бы принял участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со всеми свои насущные интересы.
54. После вспышки раздражения, злобы я обычно хорошо чувствую себя некоторое время.
55. Моя раздражительность отрицательным образом сказывалась на отношениях с близкими или друзьями.

#### → **Обработка данных**

Опросник позволяет вывести «индекс агрессии» с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до 5 баллов. За каждый ответ, соответствующий «ключу», начисляется один балл; чем выше оценка, тем больше проявляется измеряемый показатель агрессивности.

1. Спонтанность агрессии: +1, +12, +23, +34, +45.
2. Неспособность тормозить агрессию: -2, +13, -24, -35, -46.
3. Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты: -3, -14, -25, -36, -47.
4. Анонимная агрессия: +4, +15, +26, +37, +48.
5. Провокация агрессии у окружающих: +5, +16, +27, +38, +49.
6. Склонность к отраженной агрессии: -6, +17, +28, +39, -50.
7. Аутоагрессия: +7, +18, +29, +40, +51.
8. Ритуализация агрессии: +8, +19, +30, +41, +52.
9. Склонность заражаться агрессией толпы: +9, +20, +31, +42, +53.
10. Удовольствие от агрессии: +10, +21, +32, +43, +54.
11. Расплата за агрессию: +11, +22, +33, +44, +55.

#### → **Интерпретация результатов**

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

Невысокий уровень агрессии — 9–20 баллов отмечается у большинства опрошенных. Он обычно обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (в этом, возможно, нет необходимости). Средний уровень агрессии (21–30 баллов) обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению.

Повышенный уровень агрессии (в пределах от 31 до 40 баллов). К атрибутам, характерным для ее среднего уровня, обычно добавляются показатели расплаты, провокации.

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

## Личностная агрессивность и конфликтность (Е. П. Ильин)

→ И н с т р у к ц и я . При согласии с утверждением поставьте знак «плюс» («да»), при несогласии — знак «минус» («нет»).

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение о том, что нападение — лучшая защита, — правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: «Ум — хорошо, а два — лучше» — справедливо.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю «золотую середину».
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной — моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.

71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс — значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

→ **Обработка данных и интерпретация результатов**

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

→ **Ключ к расшифровке ответов**

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

Ответы «да» по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы «нет» по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости. Ответы «да» по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы «нет» по позициям 43, 51, 67, 75 свидетельствуют о склонности к обидчивости.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Тест Темной триады SD3 (D. N. Jones, D. L. Paulhus)

→ **И н с т р у к ц и я**. Укажите степень своего согласия с каждым утверждением в соответствии со следующей шкалой: 5 — полностью согласен, 4 — частично согласен, 3 — трудно сказать, согласен или не согласен, 2 — частично не согласен, 1 — совершенно не согласен.

1. Глупо раскрывать свои секреты.
2. Окружающие считают меня прирожденным лидером.
3. Мне нравится манипулировать людьми для достижения своих целей.
4. Люди не будут хорошо работать, пока их не заставишь.
5. Я ненавижу быть в центре внимания.
6. Я избегаю опасных ситуаций.
7. Нужно делать все, чтобы влиятельные люди были на твоей стороне.
8. В компаниях без меня, как правило, скучно и неинтересно.
9. Счеты надо сводить быстро и беспощадно.
10. Следует избегать открытого конфликта с окружающими — они могут быть полезны в будущем.
11. Я знаю, что я особенный (ая), потому что мне об этом постоянно говорят.
12. Окружающие часто говорят, что я неуправляем (а).
13. Полезно знать о других что-то, что можно использовать против них.
14. Мне нравится знакомиться с влиятельными людьми.
15. Честно говоря, я могу вести себя непорядочно по отношению к другим.
16. Чтобы свести счеты, надо не торопиться и дождаться подходящего момента.
17. Я смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
18. Кто меня заденет, тот пожалеет об этом.
19. Некоторые вещи о себе надо скрывать от других.
20. Бывает, меня сравнивают со знаменитыми людьми.
21. У меня никогда не было проблем с законом.
22. Прежде чем что-то делать, надо убедиться, что результаты будут выгодны именно тебе, а не кому-то другому.
23. Я обычный человек.
24. Мне нравится секс с людьми, которых я едва знаю.
25. Почти всеми людьми можно манипулировать.
26. Я требую, чтобы ко мне относились с уважением, которого я, несомненно, заслуживаю.
27. Я скажу все что угодно, чтобы получить то, что я хочу.

→ **К л ю ч**. Оценка обратных пунктов: 5 = 1, 4 = 2, 3 = 3, 2 = 4, 1 = 5.

1. Шкала макиавеллизма. Прямые пункты: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25.
2. Шкала нарциссизма. Прямые пункты: 2, 8, 11, 14, 20, 26. Обратные пункты: 5, 17, 23.
3. Шкала антисоциальности. Прямые пункты: 3, 9, 12, 15, 18, 24, 27. Обратные пункты: 6, 21.

→ **О б р а б о т к а д а н н ы х**. Суммы, полученные для шкальных оценок, делятся на число утверждений, входящих в шкалу. Каждая шкала включает в себя 9 пунктов, максимальное количество баллов по шкале — 45, минимальное — 9.

→ **И н т е р п р е т а ц и я р е з у л ь т а т о в**. Средние показатели для мужчин: макиавеллизм — 3,4; нарциссизм — 2,8; антисоциальность — 2,3. Средние показатели для женщин: макиавеллизм — 3,1; нарциссизм — 2,7; антисоциальность — 2,0.

Основные различия между макиавеллизмом и антисоциальностью связаны с импульсивностью. Макиавеллисты склонны просчитывать последствия своего поведения и ориентироваться на дальние цели и отсроченное вознаграждение. Они не могут допустить, чтобы было заметно их глубокое безразличие ко всем окружающим и намерение по их головам продвигаться к своей цели: манипулировать другими можно только в том случае, если тебе доверяют.

В отличие от макиавеллистов, социопаты действуют импульсивно. Они высокомерны, открыто демонстрируют полную незаинтересованность проблемами других и склонны не только к вербальной, но и к физической агрессии.

У людей с высокими показателями по нарциссизму имеется преувеличенное чувство собственной значимости, желание постоянно подтверждать свое превосходство. В отличие от них, те, у кого высокие показатели макиавеллизма и/или антисоциальности, стремятся к

реальным достижениям, а не к постоянному подтверждению высокой самооценки. Объединяет все три черты черствость и безразличие к людям. Отсутствие эмпатии позволяет не тратить время и силы на чужие проблемы и не испытывать чувства вины, манипулируя другими людьми для достижения собственных целей. Отсутствие эмоционального отклика и использование манипулятивных тактик позволяет рассматривать «темные» черты как единый комплекс.

## Тест оценки демонстративности

→ **Инструкция.** Внимательно прочитайте следующие вопросы. На каждый вопрос ответьте «да» или «нет». Если вам сложно выбрать вариант, то попробуйте представить последний месяц вашей жизни.

1. Бывают ли у вас периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте?
2. Часто ли у вас бывает чувство, как будто вы сделали что-то неправильное или нехорошее?
3. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
4. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу или учебу?
5. Можно ли сказать, что в вашей повседневной жизни масса интересного?
6. Вы бы охотно сейчас позанимались (или уже занимаетесь) в каком-нибудь кружке художественной самодеятельности или театральном кружке?
7. Вам безразлично, что думают о вас другие?
8. Беспокоит ли вас временами тошнота и рвотные позывы?
9. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
10. Редко ли у вас болит голова?
11. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
12. Трудно ли вам поддерживать разговор с человеком, с которым вы только что познакомились?
13. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
14. Считаете ли вы, что ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства ваших знакомых?
15. Бывает ли иногда так, что вам хочется выругаться?
16. У вас хороший аппетит?
17. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
18. Считаете ли вы, что слишком застенчивы?
19. Правда ли, что в последние годы ваше самочувствие было в основном хорошим?
20. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
21. Часто ли у вас бывает сильное сердцебиение?
22. Труднее ли вам сосредоточиться, чем большинству людей?
23. Верно ли, что часто вы не можете понять, почему накануне вы были в плохом настроении и раздражены?
24. Можно ли сказать, что вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь?
25. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?
26. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
27. Чувствуете ли вы обычно по утрам, что выспались и отдохнули?
28. Охотно ли вы декламируете стихи?
29. Считаете ли вы, что очень многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи?
30. Ухудшилось ли у вас за последнее время зрение?
31. Можно сказать про вас, что вы вспыльчивы, но отходчивы?
32. Вам сложно вызвать жалость к себе, даже когда вам по-настоящему плохо?
33. Чувствуете ли вы большую часть времени общую слабость?
34. Удовлетворены ли вы обычно своей судьбой?
35. Склонны ли вы иногда к состояниям сильного внутреннего беспокойства, страстного стремления?
36. Можете ли вы так эмоционально и живо рассказать самую скучную историю, что вас будут слушать «разинув рты»?

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.** Посчитайте количество ответов «да» на вопросы: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 17, 21, 22, 25, 26, 28, 30, 33, 35, 36.

Посчитайте количество ответов «нет» на вопросы: 5, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 34.

Сложите эти два числа и получите искомое количество баллов.

0–7 баллов. Низкий уровень демонстративности. Испытуемый имеет проблемы с самовыражением. Иногда слишком заикливается на негативных переживаниях. Тяжело сходится с другими людьми. В общении сух и безэмоционален.

8–16 баллов. Средний, нормальный уровень демонстративности. Проблем с самовыражением нет. Не склонен к вытеснению негативных переживаний, но и не заикливается на них. Не слишком быстро сходится с другими людьми, но и никогда не оказывается в социальной изоляции. В общении достаточно эмоционален, но не переигрывает.

17–29 баллов. Высокий уровень демонстративности. Артистичность и склонность к театральным эффектам. Негативные переживания легко вытесняются. Факты игнорируются, преобладает апелляция к чувствам. Быстро сходится с другими людьми. При общении много эмоций, частенько переигрывает.

30–36 баллов. Очень высокий уровень демонстративности. Артистизм в сочетании с фантазированием зачастую приводит к сильным проблемам в межличностном общении. Часто происходят настоящие истерики. Склонность к психосоматическим расстройствам. Рационально, доказательно практически не способен рассуждать. Его легко убедить в чем-то, если показываешь свою симпатию к нему. Очень тяжело воспринимает игнорирование.

## Тест на выявление сексуальной аддикции (P. J. Carnes)

→ **И н с т р у к ц и я**. Согласие или несогласие с каждым вопросом отмечается знаками «плюс» или «минус».

1. Подвергались ли вы сексуальным домогательствам в детском или подростковом возрасте?
2. Являлись ли вы когда-либо подписчиком или приобретали регулярно журналы откровенно сексуальной направленности?
3. Были ли у ваших родителей отклонения в сексуальном поведении?
4. Часто ли вас занимают мысли сексуального характера?
5. Ощущаете ли вы, что ваше сексуальное поведение ненормально?
6. Вызывает ли ваше сексуальное поведение озабоченность или жалобы у вашей/вашего супруги/супруга (или другого близкого вам человека)?
7. Можете ли вы с легкостью отказаться от той или иной линии своего сексуального поведения, если осознаете его неадекватность?
8. Испытываете ли вы когда-либо неприятные чувства в отношении своего сексуального поведения?
9. Возникали ли у вас или в вашей семье когда-либо проблемы, связанные с вашим сексуальным поведением?
10. Обращались ли вы когда-либо за помощью по поводу своего сексуального поведения, которое вы не одобряли?
11. Вызывали ли у вас когда-либо беспокойство люди, интересующиеся вашим сексуальным поведением?
12. Было ли когда-либо ваше сексуальное поведение оскорбительным для кого бы то ни было?
13. Совершаете ли вы какие-либо сексуальные действия, вступающие в противоречие с законом?
14. Давали ли вы себе когда-нибудь обещание отказаться от каких-либо действий в своем сексуальном поведении?
15. Предпринимали ли вы когда-нибудь попытки радикально изменить свое сексуальное поведение, которые в результате ни к чему не привели?
16. Приходится ли вам скрывать некоторые формы проявления своего сексуального поведения от других людей?
17. Пытались ли вы отказаться от каких-либо видов своих сексуальных действий?
18. Чувствовали ли вы себя когда-нибудь униженным вследствие своего сексуального поведения?
19. Являлся ли когда-либо для вас секс попыткой уйти от проблем?
20. Бывали ли вы когда-нибудь в подавленном настроении, после того как занимались сексом?
21. Испытывали ли вы когда-нибудь потребность отказаться от той или иной формы проявления сексуального поведения?
22. Мешало ли когда-либо ваше сексуальное поведение в семейной жизни?
23. Были ли у вас когда-нибудь сексуальные партнеры из представителей сексуальных меньшинств?
24. Можете ли вы контролировать свое сексуальное желание?
25. Бывает ли у вас впечатление, что ваше сексуальное желание выходит из-под вашего контроля?

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

Если на 13 из 25 вопросов даны утвердительные ответы, то человек является сексуальным аддиктом.

# Тест нервно-психической устойчивости

## НПУ (В. Ю. Рыбников)

→ **И н с т р у к ц и я**. Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей вашей личности. Если вы отвечаете «да», поставьте рядом с номером утверждения знак «плюс», если вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «минус».

1. Бывало, что я бросаю начатое дело, так как боюсь, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают, о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т. п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого не хочу видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях у держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудновыполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.

43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легковозбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом пожалею.
86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

→ **Обработка данных.** За каждое соответствие ответа с ключом начисляется 1 балл. Суммируйте баллы по каждой шкале. Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если у вас 10 и более баллов по этой шкале, то использовать данные анкеты не рекомендуется. Затем подсчитывается количество совпадений с ключом по шкале нервно-психической устойчивости. На основании полученных баллов производится интерпретация результатов по таблице «Шкала НПУ».

→ К л ю ч и

Наименование шкал	Содержание ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале
Шкала искренности	Нет (-)	1, 6, 10, 12, 15, 19, 21, 26, 33, 38, 44, 49, 52, 58, 61
Шкала нервно-психической устойчивости	Да (+)	2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86
	Нет (-)	4, 8, 17, 24, 30, 35, 41, 46, 50, 55, 64

→ И н т е р п р е т а ц и я р е з у л ь т а т о в

Менее 6 баллов. Высокая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции. При наличии других положительных данных можно рекомендовать для работы на должностях, требующих повышенной НПУ.

7–13 баллов. Хорошая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны.

14–28 баллов. Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

29 баллов и более. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость или нервно-психическая неустойчивость характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках. Очень высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное обследование психиатра, невропатолога.

## Тест неуправляемой эмоциональной возбудимости (В. В. Бойко)

→ **И н с т р у к ц и я**. Оцените себя: вам надо дать ответ «да» или «нет» относительно нижеследующих характеристик поведения.

Вы склонны демонстрировать неуправляемую эмоциональную возбудимость, если:

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

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

За каждый утвердительный ответ начислите себе балл:

10–12 баллов — вы очень импульсивный человек, неуправляемая эмоциональная возбудимость — ваш функциональный стереотип поведения, однако он неприятен для партнеров; 5–9 баллов — у вас есть признаки импульсивности; 4 балла и меньше — вы неимпульсивны.

Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности.

Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов, и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца. Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности.

## Тест ананкастности

→ **Инструкция.** Согласие или несогласие с каждым утверждением отмечается знаком «плюс» или «минус».

1. Закончив дело, вы обычно проверяете, все ли сделано правильно, чтобы успокоить себя.
2. Если дома занавес или скатерть висят неровно, вас это раздражает, и вы сразу же стремитесь поправить их.
3. Вы часто возвращаетесь домой или на рабочее место, чтобы убедиться, что все оставили в таком состоянии, что ничего не случится.
4. Уходя из дому или ложась спать, вы обычно проверяете, закрыт ли газ, выключен ли свет, заперты ли двери.
5. Вы стремитесь во всем и всюду соблюдать порядок.
6. Вы любите работу, которая требует высокой точности, аккуратности.
7. В ваших личных вещах всегда образцовый порядок.
8. Будучи школьником, вы часто переписывали страницу своей тетради, если случайно ставили кляксу, делали ошибку, вносили исправления.
9. В вашем стиле неукоснительно следовать всем положениям инструкций, указаниям.
10. Вы тщательно следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была на одном и том же месте.
11. Вы относитесь к людям скорее с недоверием, осторожностью, чем с доверием.
12. Опуская письмо в почтовый ящик, вы проверяете, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него.
13. Вы очень осторожны в выборе знакомых и приятелей.
14. Вы опасаетесь за свое здоровье, хотя пока у вас все в основном благополучно.
15. Вы живете с чувством постоянного опасения «как бы чего не случилось».

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

Суммируйте положительные ответы. Если у вас 12–15 баллов — имеет место ананкастное расстройство; 8–11 — педантичность достигла уровня акцентуированного характера; 5–7 — есть признаки педантизма; 4 и меньше — педантичность отсутствует.

Показатели, достигшие уровня ананкастного расстройства, однозначно свидетельствуют об энергетическом напряжении индивида. Оно дестабилизирует психику и отрицательно сказывается в общении с окружающими. Ананкаст обладает мощной силой неоправданного сопротивления обстоятельствам. Вместо того чтобы адаптироваться к ним, он пытается во что бы то ни стало сохранить их в неизменном виде. Но в жизни все меняется, многое в ней относительно или вообще не имеет значения для существования человека. Не осознавая этого, личность наживает себе эмоциональные проблемы: это не так, это должно быть иначе, так нельзя, это для меня невозможно. Психика работает иррационально, эмоции тратятся по пустякам.

*Интерпретация показателей, достигших уровня педантичности, требует особой осторожности и привлечения дополнительных наблюдений за человеком. Дело в том, что в одних случаях педантичность — качество, необходимое для исполняемой роли и не мешает, а в других оно является отрицательным дополнением к личности.* Тем не менее, сильно завышенные показатели педантичности характерны для людей, у которых явные коммуникативные проблемы. Это занудные, негибкие типы, которые раздражают партнеров. Дотошность, стереотипность поведения и негибкость мышления оказывают деструктивное влияние на совместную деятельность.

Заниженные показатели встречаются у людей недисциплинированных, безответственных и несобранных и, по нашим наблюдениям, порой не очень умных. Показатели этой акцентуации очень варьируются у представителей различных профессий. На этом основании можно сделать вывод, что уровень педантичности оказывает заметное влияние на стиль поведения человека, его отношение к делу и выбор занятий. Так, наибольший средний показатель педантичности у врачей-педиатров, учителей и лиц, решивших освоить дополнительно профессию бухгалтера. У лиц, лишившихся работы и решивших переквалифицироваться на психолога и работника страховой медицины, самые низкие показатели. В процессе учебы они показывали удивительную недисциплинированность и безответственность: постоянно опаздывали на занятия, плохо посещали лекции, проявляли небрежность в ведении конспектов, нечетко усваивали научные понятия, отступали от профессиональных требований, легко подменяя их наивными рассуждениями.

# Многомерная шкала перфекционизма MPS (P. L. Hewitt, G. L. Flett)

→ **И н с т р у к ц и я**. Выразите степень своего согласия с утверждениями, приведенными ниже, используя числа от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен).

1. Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства.
2. Я не склонен критиковать кого-то за то, что он или она слишком легко сдается.
3. В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность.
4. Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно.
5. Мне трудно соответствовать требованиям окружающих.
6. Одна из моих целей — быть совершенным во всем, что я делаю.
7. Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно.
8. Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю.
9. Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться.
10. Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны.
11. Чем лучше я что-то делаю, тем большего от меня ждут.
12. Мне не особенно нужно быть совершенным.
13. Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа.
14. Я стремлюсь быть как можно совершеннее.
15. Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной.
16. Я многого жду от людей, которые значимы для меня.
17. Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю.
18. Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь.
19. Я не требую многого от окружающих.
20. Я требую от себя не меньшего чем совершенство.
21. Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем.
22. Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше.
23. Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе.
24. Я не требую многого от своих друзей.
25. Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим.
26. Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно.
27. Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки.
28. Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели.
29. Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить.
30. Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается.
31. Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне.
32. Я всегда должен работать в полную силу.
33. Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промахи.
34. Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь.
35. Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого.
36. Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей.
37. Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни.
38. Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей.
39. Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство.
40. Я очень требователен к себе.
41. Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен.
42. Я всегда должен быть успешным в учебе или работе.
43. Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил.
44. Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку.
45. Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают.

→ **Обработка данных.** Ответы на пункты формируются по 7-балльной шкале от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен).

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совершенно не согласен	1 балл	7 баллов
Не согласен, но бывают исключения	2 балла	6 баллов
Чаще не согласен	3 балла	5 баллов
50/50	4 балла	4 балла
Чаще согласен	5 баллов	3 балла
Согласен, но бывают исключения	6 баллов	2 балла
Совершенно согласен	7 баллов	1 балл

Подсчет сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Перфекционизм, ориентированный на себя	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекционизм, ориентированный на других	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Социально предписанный перфекционизм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44
Интегральная шкала	1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 29, 39, 40, 41, 42	2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

→ **Интерпретация результатов.** Перфекционизм, ориентированный на себя, определяет завышенные требования к себе. Человек с перфекционизмом, ориентированным на других, предъявляет чрезмерные требования к окружающим. При социально предписанном перфекционизме человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими, как завышенные и нереалистичные.

## Опросник для диагностики трудоголизма (Б. Киллинджер)

→ **И н с т р у к ц и я**. Ответ на каждый вопрос отмечается знаком «плюс» или «минус».

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

→ **Обработка данных и интерпретация результатов**.  
Больше 20 положительных ответов говорит о наличии трудоголизма.

# Опросник для диагностики ургентной зависимости (О. Л. Шибко)

→ **И н с т р у к ц и я**. Прочитав каждое высказывание, выберите один из пяти возможных ответов: никогда — 1 балл, редко — 2 балла, иногда — 3 балла, часто — 4 балла, всегда — 5 баллов. Поставьте соответствующий балл рядом с номером утверждения.

1. Бывает, что я отказываюсь от очередного отпуска.
2. Я забираю работу домой, работаю по выходным.
3. Я сравниваю собственные успехи в карьере с успехами людей своего возраста или более молодых.
4. Я стремлюсь «быть первым» в ситуации конкуренции.
5. Если в рабочем графике неожиданно образовалась «форточка», я использую это время для выполнения другой работы.
6. График моей работы настолько плотен, что я (мой секретарь) вынужден постоянно в нем что-то менять.
7. Я занимаюсь делами во время обеденного перерыва.
8. Я чувствую, что работа отнимает лучшие годы моей жизни.
9. Я постоянно думаю о работе.
10. Я чувствую себя незаменимым на работе.
11. Я испытываю крайне неприятные чувства, когда беру больничный лист.
12. Я уделяю работе более 10 часов в день.
13. Я уделяю себе достаточное количество времени.
14. Я замедляю тот темп, в котором живу, когда захочу.
15. Я говорю себе, что, как только закончу текущие дела, я начну делать то, что мне действительно хочется.
16. У меня есть время, чтобы посещать театры, кино, выставки, концерты.
17. Я пытаюсь выполнять одновременно несколько дел.
18. Я чувствую, что жизнь проходит мимо меня.
19. Мне легко расслабиться после работы.
20. Я испытываю дискомфорт, когда у меня появляется свободное время.
21. Я могу сократить продолжительность своего рабочего дня.
22. Я испытываю трудности со сном (трудно заснуть, прерывистый сон, после сна не чувствую себя отдохнувшим).
23. Я специально планирую время, которое смогу провести с семьей или друзьями.
24. Мне тяжело представить, что у меня может быть свободное время.
25. Я забываю даты семейных торжеств и праздников.
26. Я обещаю себе, что обязательно несколько недель потрачу на отдых.
27. Если бы я не был все время чем-то занят, я бы сошел с ума.
28. У меня есть время, чтобы встречаться с друзьями.
29. Большая часть моих контактов с людьми касается работы.
30. Я планирую свое свободное время.
31. Наибольшую пользу для себя я нахожу в деловых отношениях.
32. На встречах в неформальной обстановке я думаю о том, что предстоит сделать в ближайшем будущем.
33. Я обхожу людей на эскалаторе, когда это возможно.
34. Если впереди стоящее транспортное средство не двигается при зажженном зеленом свете, меня это раздражает.
35. Меня раздражает, если кто-то выполняет свою работу медленно.
36. Мне свойственно торопиться, спешить.
37. Я превышаю скорость (или прошу об этом водителя), когда тороплюсь.
38. Я оцениваю себя по тому, сколько успел сделать в течение дня.
39. Я сержусь, когда меня отвлекают от срочного дела.
40. В передвижении по городу я выбираю наиболее короткие маршруты.
41. Стоя в очереди, я наблюдаю за продвижением других очередей, чтобы убедиться, что моя движется быстрее.
42. Меня раздражает медленное движение лифта.
43. Я испытываю раздражение, если кто-то впереди меня задерживает очередь.
44. Я принимаю решения спонтанно.

## Подсчет баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Работоголизм	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	
Личное время	15, 17, 18, 20, 22	13, 14, 16, 19, 21
Межличностные отношения	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	
Темп жизни	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44	

## Интерпретация результатов

**Шкала «Работоголизм»** — патологическое влечение к работе, нарушающее нормальное функционирование личности. Человек жертвует личным временем ради выполнения профессиональных обязанностей, работает большее количество времени, чем это предусмотрено расписанием. Работа становится самой жизнью. Где бы человек ни находился и что бы он ни делал, его мысли прямо или косвенно связаны только с производственными проблемами. Он пребывает в состоянии постоянного осмысления задач, связанных с работой, в котором нет места другим мыслям и соображениям.

**Шкала «Личное время»** отражает степень влияния времени на личность и особенности эмоциональной сферы, переживания человека, испытывающего нехватку времени. Постоянная занятость приводит к тому, что свободного времени, предназначенного для отдыха, не остается или не хватает. Если и появляется свободное время, то человек испытывает нарастание внутреннего беспокойства, раздражительность, недовольство собой и окружающими. Поэтому при ургентной аддикции человек часто отказывается от свободного времени, не берет отпуск в течение многих лет, сокращают время отпуска, что может приводить к синдрому сгорания. В ситуациях выполнения все увеличивающихся и усложняющихся задач во все более короткие сроки эмоции растрачиваются на переживания недостатка времени, необходимого для того, чтобы справиться с этими задачами. Человек склонен считать, что может «контролировать» время, самостоятельно «организовать» его, однако все-таки находится под давлением времени. Для ургентных аддиктов характерны соматические нарушения, обусловленные большими нагрузками и пере утомлением.

**Шкала «Межличностные отношения»**. Уделяя большое количество времени работе, человек не способен к удовлетворению потребностей в других сферах жизни — семья, друзья и т. д. Он склонен строить межличностные отношения в профессиональной сфере, общаться в ситуациях решения производственных вопросов. В поведении наблюдается противоречие: «отсутствие» времени для общения с близкими людьми и вследствие этого планирование его с данной целью сочетается с избеганием времени «для себя», даже свободное время в мыслях «отдано» работе или размышлению о деятельности.

**Шкала «Темп жизни»** специфическая для ургентной зависимости, поскольку диагностирует ключевой момент в развитии ургентной зависимости — постоянное состояние спешки и страх опоздать. Подобное состояние часто связано с ощущением замедленности происходящего (отсюда нетерпимость в медлительности других) и желанием ускорить темп событий. Происходящее в размеренном, умеренном темпе вызывает у аддикта негативную эмоциональную реакцию. Общая выраженность ургентной аддикции определяется как сумма баллов по всем шкалам.

## Опросник для исследования синдрома выгорания (Дж. Гринберг)

→ **И н с т р у к ц и я**. Согласие или несогласие с каждым вопросом отмечается знаком «плюс» или «минус».

1. Снижается ли эффективность вашей работы?
2. Потеряли ли вы на работе часть инициативы?
3. Потеряли ли вы интерес к работе?
4. Усилился ли ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У вас болит голова?
7. У вас болит живот?
8. Вы убавили в весе?
9. У вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало прерывистым?
11. У вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы легко подвержены фрустрации?
14. Вы стали более подозрительны, чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
16. Вы употребляете слишком много средств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь и т. д.)?
17. Вы стали менее гибким?
18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
20. Вы частично утратили чувство юмора?

→ **Обработка данных и интерпретация результатов.**

Если вы ответили утвердительно на 10 вопросов, ваша работоспособность серьезно нарушена. Если вам подходит 15 и более утверждений, возможно, вы выгораете или уже выгорели.

## Опросник на выявление ипохондрии

→ **И н с т р у к ц и я**. Оцените свое согласие или несогласие с каждым вопросом.

1. Любите ли вы обсуждать с людьми свое здоровье?  
ДА — 2 балла. НЕТ — 0.
2. Верите ли вы в силу лекарств?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
3. Считаете ли вы, что осень — это пора умирания живого?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
4. Вы убеждены, что спорт сопряжен с травматизмом?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
5. Вы никуда не отправляетесь без аптечки?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
6. Вы можете в сильную жару напиться из водопроводного крана?  
ДА — 0. НЕТ — 2.
7. Может ли заставить вас пойти к врачу небольшая припухлость на коже?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
8. Вы можете попробовать из рук продавца продукт, покупаемый на рынке?  
ДА — 0. НЕТ — 2.
9. Вы едите фрукты с кожурой?  
ДА — 0. НЕТ — 2.
10. Вы способны ходить без шапки зимой?  
ДА — 0. НЕТ — 2.
11. Вы моете руки не только перед едой, но и после нее?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
12. Вы убеждены, что в очереди к врачу можно подхватить инфекцию?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
13. Вы считаете, что пить много кофе опасно для здоровья?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
14. Вы опасаетесь держать в доме животных?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
15. Вызывают ли у вас мысли о заболевании любые неприятные ощущения?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
16. Вы брезгуете бывать на общих пляжах?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
17. Вы считаете, что витамины — это ерунда?  
ДА — 0. НЕТ — 2.
18. Алкоголь для вас — это только дезинфекция?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
19. Для вас нет ничего здоровее мороза?  
ДА — 0. НЕТ — 2.
20. Вы считаете, что в общественных банях легко подцепить заразу?  
ДА — 2. НЕТ — 0.
21. Вы обычно игнорируете возникающие у вас болезненные проявления?  
ДА — 0. НЕТ — 2.

→ **С у м м и р у й т е б а л л ы**.

0–10 баллов. Это может означать, что вы не допускаете и мысли о возможности у вас каких-либо заболеваний. Вот только не руководит ли вами неосознанный страх «докопаться до чего-нибудь плохого»? В таком случае вам следует уделять больше внимания своему организму.

11–20 баллов. Если вы и станете беспокоиться по поводу заболевания, так только не из-за боязни его возникновения. Так что, хотя вы и понимаете важность ежегодных медицинских обследований, однако чаще всего у вас до этого просто руки не доходят.

21–30 баллов. Вы достаточно обеспокоены возможностью чем-то заболеть, что может спровоцировать возникновение психосоматических расстройств. Пройдите профилактический медицинский осмотр. При подтверждении отсутствия рисков заболеваний обратитесь к медицинскому психологу.

31–40 баллов. У вас выраженный ипохондрический синдром. Необходима помощь врача-психотерапевта.

# Шкала пограничного расстройства

## личности (Д. В. Романов)

Тест позволяет диагностировать ПРЛ на основе учета признаков, которые легко идентифицируются посредством соответствующего вопроса, задаваемого пациенту врачом (признаки 2–13), а также на основе оценки поведения пациента во время проведения интервью (признак 15). Наличие признака оценивается в 1 балл. Уверенная диагностика ПРЛ осуществляется при регистрации суммарного балльного показателя 12 баллов и выше.

1. Женский пол.
2. Наличие ситуации насилия в детско-подростковом возрасте.
3. Конфликтная среда в родительской семье (развод, затянувшийся развод, уходы одного из родителей и т. д.).
4. Враждебность по отношению к одному из родителей.
5. Ранняя сепарация (например, ранний брак, отъезд из родительского дома по достижению совершеннолетия).
6. Намерение сменить партнера.
7. Наличие в анамнезе самоповреждений/суицида.
8. Наличие в анамнезе хотя бы одного эпизода брутального агрессивного поведения (нападения, разрушения вещей).
9. Наличие эпизодов алкоголизации, или употребления наркотиков с социально-значимыми последствиями.
10. Раннее начало половой жизни.
11. Более чем один брак (включая гражданский брак).
12. Наличие в анамнезе хотя бы одного депрессивного эпизода.
13. Наличие хотя бы одного проявления из следующих: кутеж, рискованное вождение, промискуитет, булимия, шопинг, азартность.
14. Жалобы на перепады настроения в течение одних суток.
15. Проявления эмоциональной неадекватности во время интервью (выраженная идеализация, манипулирование врачом, привлечение третьей стороны).

## Шкала риска суицида (Г. В. Старшенбаум)

Оцените суицидный риск путем суммирования баллов (низкий суицидный риск — до 10 баллов, средний — от 10 до 15, высокий — более 15 баллов).

Факторы Баллы

### *А. Постоянные факторы риска:*

1. Женщина 15–30 лет 1
2. Мужчина 20–35 лет 1
3. Отягощенная наследственность 1
4. Дисфункциональная первичная семья 1
5. Неправильный тип воспитания 1
6. Одна суицидная попытка более года назад 3
7. Повторные суицидные попытки в анамнезе 4
8. Суицидная попытка в текущем году 5

Оценка постоянных факторов риска \_\_\_\_\_

### *Б. Переменные факторы риска:*

9. Фрустрация доминирующей потребности 1
10. Сочетание сфер конфликта 1
11. Неразрешенность кризиса 1
12. Длительность суицидных тенденций 1–2 мес. 1
13. Непереносимость фрустрации 1
14. Импульсивность 1
15. Ригидность аффекта 1
16. Категоричность мышления 1
17. Симбиотические тенденции 1
18. Однобокость системы ценностей 1

Оценка переменных факторов риска \_\_\_\_\_

### *В. Антисуицидные факторы:*

19. Гедонистические тенденции -1
20. Творческие планы -1
21. Надежда на улучшение ситуации -1
22. Забота о близких -1
23. Чувство долга -1
24. Боязнь осуждения суицида -1
25. Страх боли, ущерба для здоровья -1
26. Эмоциональная привязанность к важному человеку -1
27. Наличие источников поддержки -1
28. Конструктивная лечебная установка -1

Оценка антисуицидных факторов \_\_\_\_\_

Оценка риска суицидной попытки \_\_\_\_\_

# Суицидная и антисуицидная мотивация (Ю. Р. Вагин)

## Суицидная мотивация

→ Выберите ответ на высказывания, используя для этого четыре варианта ответа:

- 1) «да» — в том случае, если вы полностью согласны с утверждением;
- 2) «частично» — если высказывание не полностью соответствует вашим переживаниям;
- 3) «сомневаюсь» — если не уверены, подходит ли вам высказывание или нет;
- 4) «нет» — в том случае, если вы уверены, что данное высказывание не соответствует вашим переживаниям.

1. Думал, что если умру, то всем будет только лучше.
2. В жизни потерялся какой-то главный смысл.
3. Мне казалось, что только смерть может избавить меня от страдания.
4. Думал доказать что-то хотя бы своей смертью.
5. Я думал, что не имею права больше жить.
6. Думал умереть, пусть попробуют пожить без меня.
7. Я надеялся, что после смерти меня ждет что-то лучшее.
8. Я хотел умереть, потому что из-за меня слишком много проблем.
9. Казалось, что все хорошее осталось позади, а впереди ничего нет.
10. Думал, что лучше умереть, чем так мучиться.
11. Когда тебя не понимают, то ничего больше не остается.
12. Я думал, что своей смертью смогу искупить свою вину.
13. Было так больно и обидно, что хотелось отомстить.
14. Я думал умереть здесь, чтобы иметь возможность возродиться к новой жизни.
15. Думал, что моя смерть что-то изменит к лучшему вокруг.
16. Потому что жизнь утратила какой-либо интерес.
17. Я уже не мог больше терпеть все это.
18. По-другому я не смог бы ничего доказать.
19. Мне казалось, что я сам во всем виноват и должен понести наказание.
20. Я хорошо понимал, что своей смертью причиню боль, и даже хотел этого.
21. Мне хотелось уйти туда к тем (или к тому), кого я люблю.
22. Я не хотел быть обузой для окружающих.
23. Во мне кончилась какая-то сила для жизни.
24. Если бы мне не было так больно, я бы даже не думал о смерти.
25. Мне кажется, что меня просто никто не замечает.
26. Только я сам могу судить себя за все.
27. Своей смертью я хотел наказать.
28. Думал, что может быть там я буду более счастливым, чем здесь.
29. Хотелось умереть, чтобы никому не мешать.
30. Меня не устраивала та жизнь, которая ждала меня впереди.
31. Мне казалось, что если жизнь приносит только боль, лучше умереть.
33. Мне хотелось быть самому себе и судьей, и палачом.
34. Было легкое удовлетворение от мысли, что своей смертью я создам проблему.
35. Я думал о смерти как о пути к новой жизни.

## → Мотивационные комплексы

1. Альтруистическая мотивация (смерть ради других) — 1, 8, 15, 22, 29.
2. Потеря смысла жизни — 2, 9, 16, 23, 30.
3. Невыносимость страдания — 3, 10, 17, 24, 31.
4. Манипуляция другими — 4, 11, 18, 25, 32.
5. Самонаказание — 5, 12, 19, 26, 33.
6. Наказание других — 6, 13, 20, 27, 34.
7. Надежда на что-то лучшее после смерти — 7, 14, 21, 28, 35.

Каждый из вариантов ответа оценивается количественно в баллах: «да» — 3 балла; «частично» — 2 балла; «сомневаюсь» — 1 балл; «нет» — 0 баллов. Общая сумма баллов по всем 5 высказываниям, относящимся к одному из мотивационных комплексов, определяет выраженность данного комплекса. Максимальная выраженность может достигать соответственно 15 баллов, минимальная — 0 баллов. На основании количественных показателей по каждой из 7 шкал строится график, позволяющий наглядно отобразить спектр суицидной мотивации.

## Антисуицидная мотивация

→ Выберите ответ на высказывания, используя для этого четыре варианта ответа:

- 1) «да» — в том случае, если вы полностью согласны с утверждением;
  - 2) «частично» — если высказывание не полностью соответствует вашим переживаниям;
  - 3) «сомневаюсь» — если не уверены, подходит вам высказывание или нет;
  - 4) «нет» — в том случае, если вы уверены, что данное высказывание не соответствует вашим переживаниям.
1. Меня сдерживает страх перед смертью.
  2. Я считаю, что самоубийство — это грех.
  3. Я не могу покончить с собой из-за своих близких.
  4. Я считаю, что самоубийство — это слабость и трусость.
  5. Мне неприятно представлять свое тело после самоубийства.
  6. Мне еще столько нужно сделать в жизни.
  7. Я не думаю, что самоубийство — это единственный выход из ситуации.
  8. Я считаю, что время — самое лучшее лекарство от всех проблем.
  9. Я не знаю способа, чтобы наверняка уйти из жизни.
  10. Как только подумаю, что мне придется умереть, меня охватывает ужас.
  11. Меня сдерживают мои религиозные убеждения.
  12. Не хочу делать больно родным мне людям.
  13. Я считаю, что только безвольный человек может покончить с собой.
  14. Те способы, которые я могу использовать для ухода из жизни, так некрасивы.
  15. Если честно, то мне жалко убивать себя.
  16. Я надеюсь найти другое решение моих проблем.
  17. Я надеюсь, что со временем мне станет легче.
  18. Боюсь, что просто не смогу до конца убить себя.
  19. Смерть так страшна и ужасна.
  20. Жизнь дана мне Богом, и я должен терпеть все страдания.
  21. Своим поступком я причину страдания окружающим.
  22. Я думаю, что все окружающие осудили бы меня за такой поступок.
  23. Я бы не хотел, чтобы мое тело кто-либо видел после того, как я покончу с собой.
  24. Я считаю, что мне еще рано умирать.
  25. Не уверен, что все, что можно было попытаться сделать, я уже сделал.
  26. Нельзя решаться сразу на такой шаг, нужно выждать хотя бы какое-то время.
  27. Может получиться так, что, вместо того чтобы умереть, на всю жизнь останешься инвалидом.
  28. При мысли о смерти у меня замирает все внутри.
  29. Если я совершу самоубийство, то погублю свою бессмертную душу.
  30. Я должен жить ради тех, кто рядом со мной.
  31. Я не хочу, чтобы после моей смерти обо мне плохо думали.
  32. Мне бы хотелось умереть легко и красиво, но я не знаю такого способа.
  33. Я думаю, что еще много мог бы пережить хорошего в своей жизни.
  34. Всегда можно найти выход из любой ситуации.
  35. На смену черной полосе всегда рано или поздно приходит белая.
  36. Не могу придумать надежного способа покончить с собой.
  34. Если честно признаться, то я боюсь смерти.
  38. Совершив самоубийство, я обреку себя на вечные мучения.
  39. Я не могу умереть добровольно, потому что есть люди, которые зависят от меня.
  40. Я думаю, что покончить с собой — это просто позорное бегство.
  41. В самом самоубийстве есть что-то некрасивое.
  42. Обидно умирать, не закончив все дела.
  43. Может быть, я просто не знаю, как решить ситуацию, но это знает кто-то другой.
  44. Даже если проблему нельзя решить, ее можно пережить.
  45. Нет уверенности, что удастся умереть.

→ **М о т и в а ц и о н н ы е к о м п л е к с ы**

1. Страх смерти — 1, 10, 19, 28, 37.
2. Религиозная мотивация — 2, 11, 20, 29, 38.
3. Этическая мотивация (чувство долга перед близкими людьми) — 3, 12, 21, 30, 39.
4. Личное негативное отношение к суицидной модели поведения — 4, 13, 22, 31, 40.
5. Эстетическая мотивация — 5, 14, 23, 32, 41.

6. Нарциссическая мотивация (любовь к себе) — 6, 15, 24, 33, 42.
7. Надежда как-то разрешить ситуацию, найти выход — 7, 16, 25, 34, 43.
8. Ожидание, что со временем что-то может измениться к лучшему, — 8, 17, 26, 35, 44.
9. Неуверенность, что удастся умереть, — 9, 18, 27, 36, 45.

Каждый из вариантов ответа оценивается количественно в баллах: «да» — 3 балла; «частично» — 2 балла; «сомневаюсь» — 1 балл; «нет» — 0 баллов. Общая сумма баллов по всем 5 высказываниям, относящимся к одному из мотивационных комплексов, определяет выраженность данного комплекса. Максимальная выраженность может достигать соответственно 15 баллов, минимальная — 0 баллов. На основании количественных показателей по каждой из 9 шкал строится график, наглядно отображающий спектр антисуицидной мотивации.