**«Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний» (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич)**

Опросник применяется для выявления и оценки невротических состояний.

**Инструкция**: испытуемому предлагается оценить свое текущее состояние по пятибалльной системе: 5 баллов – никогда не было, 4 балла – редко, 3 балла – иногда, 2 балла – часто, 1 балл – постоянно или всегда.

1. Ваш сон поверхностный и неспокойный?
2. Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, нет прежней энергичности?
3. После сна Вы чувствуете себя усталым и «разбитым» (не отдохнувшим)?
4. У Вас плохой аппетит?
5. У Вас бывают ощущения сдавливания в груди и чувство нехватки воздуха при волнениях или расстройствах?
6. Вам трудно бывает заснуть, если Вас что-либо тревожит?
7. Чувствуете ли Вы себя подавленным и угнетенным?
8. Чувствуете ли Вы у себя повышенную утомляемость, усталость?
9. Замечаете ли Вы. Что прежняя работа дается Вам труднее и требует больших усилий?
10. Замечаете ли Вы, что стали более рассеянным и невнимательным: забываете, куда положили какую-нибудь вещь или не можете вспомнить, что только собирались делать?
11. Вас беспокоят навязчивые воспоминания?
12. Бывает ли у Вас ощущение какого-то беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин и нет?
13. У Вас возникает страх заболеть тяжелым заболеванием (рак, инфаркт, психическое заболевание и т.д.)?
14. Вы не можете сдерживать слезы и плачете?
15. Замечаете ли Вы, что потребность в интимной жизни для Вас стала меньше или даже стала Вас тяготить?
16. Вы стали более раздражительны и вспыльчивы?
17. Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?
18. Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
19. Проверяете ли Вы многократно выполненные действия: выключен ли газ, вода, электричество, заперта ли дверь и т.д.?
20. Беспокоят ли Вас боли или неприятные ощущения в области сердца?
21. Когда Вы расстраиваетесь, у Вас бывает так плохо с сердцем, что Вам приходится принимать лекарства или даже вызывать «скорую помощь»?
22. Бывает ли у Вас звон в ушах или рябь в глазах?
23. Бывают ли у Вас приступы учащенного сердцебиения?
24. Вы так чувствительны, что громкие звуки, яркий свет и резкие краски раздражают Вас?
25. Испытываете ли Вы в пальцах рук и ног, или в теле покалывание, ползание мурашек, онемение или другие неприятные ощущения?
26. У Вас бывают периоды такого беспокойства. Что Вы даже не можете усидеть на месте?
27. Вы к концу работы так сильно устаете, что Вам необходимо отдохнуть, прежде чем приняться за что-либо?
28. Ожидание Вас тревожит и нервирует?
29. У Вас кружится голова и темнеет в глазах, если Вы резко встанете или наклонитесь?
30. При резком изменении погоды у Вас ухудшается самочувствие?
31. Вы замечали, как у Вас непроизвольно подергиваются голова и плечи, или веки, скулы, особенно, когда Вы волнуетесь?
32. У Вас бывают кошмарные сновидения?
33. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь ил за что-нибудь?
34. Ощущаете ли Вы комок в горле при волнении?
35. Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не стремится Вас понять и посочувствовать, и Вы ощущаете себя одиноким?
36. Испытываете ли Вы затруднения при глотании пищи, особенно Вы волнуетесь?
37. Вы обращали внимание на то. Что руки или ноги у Вас находятся в беспокойном движении?
38. Беспокоит ли Вас, что вы не можете освободиться от постоянно возвращающихся навязчивых мыслей (мелодия, стихотворение, сомнения)?
39. Вы легко потеете при волнениях?
40. Бывает ли у Вас страх оставаться в одиночестве в пустой квартире?
41. Чувствуете ли Вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
42. У Вас бывают головокружения или тошнота к концу рабочего дня?
43. Вы плохо переносите транспорт (Вас «укачивает» и Вам становится дурно)?
44. Даже в теплую погоду ноги и руки у вас холодные (зябнут)?
45. Легко ли Вы обижаетесь?
46. У Вас бывают навязчивые сомнения в правильности Ваших поступков или решений:
47. Не считаете ли Вы, что Ваш труд на работе или дома недостаточно оценивается окружающими?
48. Вам часто хочется побыть одному?
49. Вы замечаете, что Ваши близкие относятся к Вам равнодушно или даже неприязненно?
50. Вы чувствуете себя скованно или неуверенно в обществе?
51. Бывают ли у Вас головные боли?
52. Замечаете ли Вы, как стучит, или пульсирует кровь в сосудах, особенно если вы волнуетесь?
53. Совершаете ли Вы машинально ненужные действия (потираете руки, поправляете одежду, приглаживаете волосы и т.д.)?
54. Вы легко краснеете или бледнеете?
55. Покрывается ли Ваше лицо, шея или грудь красными пятнами при волнениях?
56. Приходят ли Вам на работе мысли, что с Вами может неожиданно что-то случиться и Вам не успеют оказать помощь?
57. Возникают ли у вас боли или неприятные ощущения в области желудка, когда Вы расстраиваетесь?
58. Приходят ли Вам мысли, что Ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем Вы?
59. Бывают ли у Вас запоры или поносы?
60. Когда Вы расстраиваетесь, у Вас бывает отрыжка или тошнота?
61. Прежде чем принять решение Вы долго колеблетесь?
62. Легко ли меняется Ваше настроение?
63. При расстройствах у Вас появляется зуд кожи или сыпь?
64. После сильного расстройства Вы теряли голос или у Вас отнимались руки или ноги?
65. У Вас повышенное слюноотделение?
66. Бывает ли, что Вы не можете один перейти улицу, открытую площадь?
67. Бывает ли, что Вы испытываете сильное чувство голода, а едва начав есть, быстро насыщаетесь?
68. У Вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?

*Шкала тревоги*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 6 | - 1,33 | - 0,44 | 1,18 | 1,31 | 0,87 |
| 12 | - 1,08 | - 1,3 | - 0,6 | 0,37 | 1,44 |
| 26 | - 1,6 | - 1,34 | - 0,4 | - 0,6 | 0,88 |
| 28 | - 1,11 | 0 | 0,54 | 1,22 | 0,47 |
| 32 | - 0,9 | - 1,32 | - 0,41 | 0,41 | 1,3 |
| 33 | - 1,19 | - 0,2 | 1 | 1,04 | 0,4 |
| 37 | - 0,78 | - 1,48 | - 1,38 | 0,11 | 0,48 |
| 41 | - 1,26 | - 0,93 | - 0,4 | 0,34 | 1,24 |
| 50 | - 1,23 | - 0,74 | 0 | 0,37 | 0,63 |
| 61 | - 0,92 | - 0,36 | 0,28 | 0,56 | 0,1 |

 *Шкала невротической депрессии*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 2 | - 1,58 | - 1,45 | - 0,41 | 0,7 | 1,46 |
| 7 | - 1,51 | - 1,53 | - 0,34 | 0,58 | 1,4 |
| 15 | - 1,45 | -1,26 | - 1 | 0 | 0,83 |
| 17 | - 1,38 | - 1,62 | - 0,22 | 0,32 | 0,75 |
| 18 | - 1,3 | - 1,5 | - 0,15 | 0,8 | 1,22 |
| 35 | - 1,34 | - 1,34 | - 0,5 | 0,3 | 0,73 |
| 48 | - 1,2 | - 1,23 | 0,36 | 0,56 | 0,2 |
| 49 | - 1,08 | - 1,08 | - 1,18 | 0 | 0,46 |
| 58 | - 1,2 | - 1,26 | - 0,37 | 0,21 | 0,42 |
| 68 | - 1,08 | - 0,54 | - 0,1 | 0,25 | 0,32 |

 *Шкала астении*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 3 | - 1,51 | - 1,14 | - 0,4 | 0,7 | 1,4 |
| 8 | - 1,5 | - 0,33 | 0,9 | 1,32 | 0,7 |
| 9 | - 1,3 | - 1,58 | - 0,6 | 0,42 | 1 |
| 10 | - 1,62 | - 1,18 | 0 | 0,79 | 1,18 |
| 14 | - 1,56 | - 0,7 | - 0,12 | 0,73 | 1,35 |
| 16 | - 1,62 | - 0,6 | 0,26 | 0,81 | 1,24 |
| 24 | - 0,93 | - 0,8 | - 0,1 | 0,6 | 1,17 |
| 27 | - 1,19 | - 0,44 | 0,18 | 1,2 | 1,08 |
| 45 | - 1,58 | - 0,23 | 0,34 | 0,57 | 0,78 |
| 62 | - 0,5 | - 0,56 | 0,38 | 0,56 | 0 |

*Шкала истерического типа реагирования*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 5 | - 1,41 | - 1,25 | - 0,5 | 0,4 | 1,53 |
| 21 | - 1,2 | - 1,48 | - 1,26 | - 0,18 | 0,67 |
| 31 | - 1,15 | - 1,15 | - 0,87 | - 0,1 | 0,74 |
| 34 | - 1,48 | - 1,04 | - 0,18 | 1,11 | 0,5 |
| 35 | - 1,34 | - 1,34 | - 0,52 | 0,3 | 0,73 |
| 36 | - 1,3 | - 1,38 | - 0,64 | - 0,12 | 0,66 |
| 45 | - 1,58 | - 0,23 | 0,34 | 0,57 | 0,78 |
| 47 | - 1,38 | - 1,08 | - 0,64 | - 0,1 | 0,52 |
| 49 | - 1,08 | - 1,08 | - 1,18 | - 0,1 | 0,46 |
| 57 | - 1,2 | - 1,34 | - 0,3 | 0 | 0,42 |
| 64 | - 0,6 | - 1,26 | - 1,08 | - 0,38 | 0,23 |

*Шкала обсессивно-фобических нарушений*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 11 | - 1,38 | - 1,32 | - 0,3 | 0,3 | 1,2 |
| 13 | - 1,53 | - 1,38 | - 0,74 | 0,23 | 0,9 |
| 19 | - 1,32 | - 0,63 | 0 | 0,99 | 1,2 |
| 38 | - 0,9 | - 1,17 | - 0,43 | 0,37 | 0,69 |
| 40 | - 1,38 | - 0,67 | - 0,81 | 0,18 | 0,64 |
| 46 | - 1,34 | - 1,2 | 0,1 | 0,54 | 0,43 |
| 53 | - 0,78 | - 1,5 | - 0,35 | 0,27 | 0,36 |
| 56 | - 0,3 | - 1,2 | - 1,3 | - 0,67 | 0,33 |
| 61 | - 0,92 | - 0,36 | 0,28 | 0,56 | 0,1 |
| 66 | - 1 | - 0,78 | - 1,15 | - 0,52 | 0,18 |

*Шкала вегетативных нарушений*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 1 | - 1,51 | - 1,6 | - 0,54 | 0,5 | 1,45 |
| 4 | - 1,56 | - 1,51 | - 0,34 | 0,68 | 1,23 |
| 6 | - 1,33 | - 0,44 | 1,18 | 1,31 | 0,87 |
| 20 | - 1,3 | - 1,58 | - 0,1 | 0,81 | 0,77 |
| 22 | - 1,08 | - 1,5 | - 0,71 | 0,19 | 0,92 |
| 23 | - 1,8 | - 1,4 | - 0,1 | 0,5 | 1,22 |
| 25 | - 1,15 | - 1,48 | - 1 | 0,43 | 0,63 |
| 29 | - 1,6 | - 0,5 | - 0,3 | 0,62 | 0,9 |
| 30 | - 1,34 | - 0,7 | - 0,17 | 0,42 | 0,85 |
| 32 | - 0,9 | - 1,32 | - 0,41 | 0,42 | 1,19 |
| 39 | - 1,56 | - 0,43 | - 0,1 | 0,48 | 0,76 |
| 42 | - 1,3 | - 0,97 | - 0,4 | - 0,1 | 0,7 |
| 43 | - 1,11 | - 0,44 | 0 | 0,78 | 0,45 |
| 44 | - 1,51 | - 0,57 | - 0,26 | 0,32 | 0,63 |
| 51 | - 1,34 | - 0,78 | 0,2 | 0,31 | 1,4 |
| 52 | - 0,97 | - 0,66 | - 0,14 | 0,43 | 0,77 |
| 54 | - 0,93 | - 0,3 | 0,13 | 0,93 | 0,6 |
| 57 | - 1,2 | - 1,34 | - 0,3 | 0 | 0,42 |
| 59 | - 1,08 | - 0,83 | - 0,26 | 0,24 | 0,55 |
| 63 | - 0,9 | - 1,15 | - 1 | - 0,1 | 0,25 |
| 65 | - 1 | - 1,26 | - 0,22 | - 0,43 | 0,27 |
| 67 | - 0,7 | - 0,42 | - 0,55 | 0,18 | 0,4 |

***Интерпретация:*** Суммируют диагностические коэффициенты по шести шкалам и выстраивают график. Показатель больше +1,28 указывает на уровень здоровья, меньше +1,28 – болезненный характер выявляемых расстройств.