

Тест отношения к болезни ТОБОЛ (шкала Демиденко и Ермаковой)

1. Самочувствие

- | | |
|--|----|
| ➤ С тех пор как я заболел, у меня почти всегда плохое самочувствие | 1 |
| ➤ Я почти всегда чувствую себя бодрым и полным сил | 2 |
| ➤ Дурное самочувствие я стараюсь перебороть | 3 |
| ➤ Плохое самочувствие я стараюсь не показывать другим | 4 |
| ➤ У меня почти всегда что-нибудь болит | 5 |
| ➤ Плохое самочувствие у меня возникает после огорчений | 6 |
| ➤ Плохое самочувствие появляется у меня от ожидания неприятностей | 7 |
| ➤ Я стараюсь терпеливо переносить боль и физические страдания | 8 |
| ➤ Мое самочувствие вполне удовлетворительно | 9 |
| ➤ С тех пор как я заболел, у меня бывает плохое самочувствие с приступами раздражительности и чувством тоски | 10 |
| ➤ Мое самочувствие очень зависит от того, как ко мне относятся окружающие | 11 |
| ➤ Ни одно из определений мне не подходит | 12 |

2. Настроение

- | | |
|--|----|
| ➤ Как правило, настроение у меня очень хорошее | 1 |
| ➤ Из-за болезни я часто бываю нетерпеливым и раздражительным | 2 |
| ➤ У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, беспокойства за близких, неуверенности в будущем | 3 |
| ➤ Я не позволяю себе из-за болезни предаваться унынию и грусти | 4 |
| ➤ Из-за болезни у меня почти всегда плохое настроение | 5 |
| ➤ Мое плохое настроение зависит от плохого самочувствия | 6 |
| ➤ У меня стало совершенно безразличное настроение | 7 |
| ➤ У меня бывают приступы мрачной раздражительности, во время которых достается окружающим | 8 |
| ➤ У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев | 9 |
| ➤ Малейшие неприятности сильно огорчают меня | 10 |
| ➤ Из-за болезни у меня все время тревожное настроение | 11 |
| ➤ Ни одно из определений мне не подходит | 12 |

3. Сон и пробуждение ото сна

- | | |
|--|----|
| ➤ Проснувшись, я сразу заставляю себя встать | 1 |
| ➤ Утро для меня – самое тяжелое время суток | 2 |
| ➤ Если меня что-то расстроит, я долго не могу уснуть | 3 |
| ➤ Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем | 4 |
| ➤ Я сплю мало, но встаю бодрым. Сны вижу редко | 5 |
| ➤ С утра я более активен и мне легче работать, чем вечером | 6 |
| ➤ У меня плохой и беспокойный сон и часто бывают мучительно-тосклевые сновидения | 7 |
| ➤ Утром я встаю бодрым и энергичным | 8 |
| ➤ Я просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня надо будет сделать | 9 |
| ➤ По ночам у меня бывают приступы страха | 10 |
| ➤ С утра я чувствую полное безразличие ко всему | 11 |
| ➤ По ночам меня особенно преследуют мысли о моей болезни | 12 |

➤ Во сне мне видятся всякие болезни	13
➤ Ни одно из определений мне не подходит	14

4. Аппетит и отношение к еде

➤ Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях	1
➤ У меня хороший аппетит	2
➤ У меня плохой аппетит	3
➤ Я люблю сытно поесть	4
➤ Я ем с удовольствием и не люблю ограничивать себя в еде	5
➤ Мне легко можно испортить аппетит	6
➤ Я боюсь испорченной пищи и всегда тщательно проверяю ее доброту	7
➤ Еда меня интересует, прежде всего, как средство поддержать здоровье	8
➤ Я стараюсь придерживаться диеты, которую сам разработал	9
➤ Еда не доставляет мне никакого удовольствия	10
➤ Ни одно из определений мне не подходит	11

5. Отношение к болезни

➤ Моя болезнь меня пугает	1
➤ Я так устал от болезни, что мне безразлично, что со мной будет	2
➤ Стараюсь не думать о своей болезни и жить беззаботной жизнью	3
➤ Моя болезнь больше всего угнетает меня тем, что люди стали сторониться меня	4
➤ Без конца думаю о всех возможных осложнениях, связанных с болезнью	5
➤ Я думаю, что моя болезнь неизлечима и ничего хорошего меня не ждет	6
➤ Считаю, что моя болезнь запущена из-за невнимания и неумения врачей	7
➤ Считаю, что опасность моей болезни врачи преувеличивают	8
➤ Стараюсь перебороть болезнь, работать как прежде и даже еще больше	9
➤ Я чувствую, что моя болезнь гораздо тяжелее, чем это могут определить врачи	10
➤ Я здоров, и болезни меня не беспокоят	11
➤ Моя болезнь протекает совершенно необычно – не так, как у других, и поэтому требует особого внимания	12
➤ Моя болезнь меня раздражает, делает нетерпеливым, вспыльчивым	13
➤ Я знаю по чьей вине я заболел и не прощу этого никогда	14
➤ Я всеми силами стараюсь не поддаваться болезни	15
➤ Ни одно из определений мне не подходит	16

6. Отношение к лечению

➤ Избегаю всякого лечения – надеюсь, что организм сам переборет болезнь, если о ней поменьше думать	1
➤ Меня пугают трудности и опасности, связанные с предстоящим лечением	2
➤ Я был бы готов на самое мучительное и даже опасное лечение только бы избавиться от болезни	3
➤ Я не верю в успех лечения и считаю его напрасным	4
➤ Я ищу новые способы лечения, но, к сожалению, во всех них постоянно разочаровываюсь	5
➤ Считаю, что мне назначают много ненужных лекарств и процедур,	

уговаривают меня на никчемную операцию

6

- Всякие новые лекарства, процедуры и операции вызывают у меня бесконечные мысли об осложнениях и опасностях, с ними связанных 7
- Лекарства и процедуры нередко оказывают на меня такое необычное действие, что это изумляет врачей 8
- Считаю, что среди применяющихся способов лечения есть настолько вредные, что их следовало бы запретить 9
- Считаю, что меня лечат неправильно 10
- Я ни в каком лечении не нуждаюсь 11
- Мне надоело бесконечное лечение, хочу, чтобы меня только оставили в покое 12
- Я избегаю говорить о лечении с другими людьми 13
- Меня раздражает и озлобляет, когда лечение не дает улучшения 14
- Ни одно из определений мне не подходит 15

7. Отношение к врачам и медперсоналу

- Главным во всяком медицинском работнике я считаю внимание к больному 1
- Я хотел бы лечиться у такого врача, у которого большая известность 2
- Считаю, что я заболел, прежде всего, по вине врачей 3
- Мне кажется, что врачи мало что понимают в моей болезни и только делают вид, что лечат 4
- Мне все равно, кто и как меня лечит 5
- Я часто беспокоюсь о том, что не сказал врачу что-либо важное, что может повлиять на успех лечения 6
- Врачи и медперсонал нередко вызывают у меня неприязнь 7
- Я обращаюсь то к одному, то к другому врачу, так как не уверен в успехе лечения 8
- С большим уважением я отношусь к медицинской профессии 9
- Я не раз убеждался, что врачи и персонал невнимательны и недобросовестно исполняют свои обязанности 10
- Я бываю нетерпеливым и раздражительным с врачами и медперсоналом и потом сожалею об этом 11
- Я здоров и в помощи врачей не нуждаюсь 12
- Считаю, что врачи и медперсонал попусту тратят на меня время 13
- Ни одно из определений мне не подходит 14

8. Отношение к родным и близким

- Я настолько поглощен мыслями о моей болезни, что дела близких перестали волновать меня 1
- Я стараюсь родным и близким не показывать виду, что я болен, чтобы не омрачать им настроения 2
- Близкие напрасно хотят сделать из меня тяжело больного 3
- Меня одолевают мысли, что из-за моей болезни моих близких ждут трудности и невзгоды 4
- Мои родные не хотят понять тяжесть моей болезни и не сочувствуют моим страданиям 5
- Близкие не считаются с моей болезнью и хотят жить в свое удовольствие 6
- Я стесняюсь своей болезни даже перед близкими 7

➤ Из-за болезни я утратил всякий интерес к делам и волнениям близких и родных	8
➤ Из-за болезни я стал в тягость близким	9
➤ Здоровый вид и беззаботная жизнь близких вызывает у меня неприязнь	10
➤ Я считаю, что заболел из-за моих родных	11
➤ Я стараюсь поменьше доставлять тягот и забот моим близким из-за моей болезни	12
➤ Ни одно из определений мне не подходит	13

9. Отношение к работе (учебе)

➤ Болезнь делает меня никуда не годным работником (неспособным учиться)	1
➤ Я боюсь, что из-за болезни я лишусь хорошей работы (придется уйти из хорошего учебного заведения)	2
➤ Моя работа (учеба) стала для меня совершенно безразличной.	3
➤ Из-за болезни мне теперь стало не до работы (не до учебы)	4
➤ Все время беспокоюсь, что из-за болезни могу допустить оплошность на работе (не справиться с учебой)	5
➤ Считаю, что заболел из-за того, что работа (учеба) причинила вред моему здоровью	6
➤ На работе (по месту учебы) совершенно не считаются с моей болезнью и даже придираются ко мне	7
➤ Не считаю, что болезнь может помешать моей работе (учебе)	8
➤ Я стараюсь, чтобы на работе (по месту учебы) поменьше знали и говорили о моей болезни	9
➤ Я считаю, что несмотря на болезнь, надо продолжать работу (учебу)	10
➤ Болезнь сделала меня неусидчивым и нетерпеливым на работе (в учебе)	11
➤ На работе (за учебой) я стараюсь забыть о своей болезни	12
➤ Все удивляются и восхищаются тем, как я успешно работаю (учусь), несмотря на болезнь	13
➤ Мое здоровье не мешает мне работать (учиться) там, где я хочу	14
➤ Ни одно из определений мне не подходит	15

10. Отношение к окружающим

➤ Мне теперь все равно, кто меня окружает, и кто около меня	1
➤ Мне хочется, чтобы окружающие только оставили меня в покое	2
➤ Здоровый вид и жизнерадостность окружающих вызывают у меня раздражение	3
➤ Я стараюсь, чтобы окружающие не замечали моей болезни	4
➤ Мое здоровье не мешает мне общаться с окружающими, сколько мне хочется	5
➤ Мне бы хотелось, чтобы окружающие на себе испытали, как тяжело болеть	6
➤ Мне кажется, что окружающие сторонятся меня из-за моей болезни	7
➤ Окружающие не понимают моей болезни и моих страданий	8
➤ Моя болезнь и то, как я ее переношу, удивляет и поражает окружающих	9
➤ С окружающими я стараюсь не говорить о моей болезни	10
➤ Мое окружение довело меня до болезни, и я этого не прощу	11
➤ Общение с людьми теперь стало мне быстро надоедать и даже раздражать меня	12
➤ Моя болезнь не мешает мне иметь друзей	13
➤ Ни одно из определений мне не подходит	14

11. Отношение к одиночеству

- Предпочитаю одиночество, потому что одному мне становится лучше 1
- Я чувствую, что болезнь обрекает меня на полное одиночество 2
- В одиночестве я стремлюсь найти какую-нибудь интересную или нужную работу 3
- В одиночестве меня начинают особенно преследовать нерадостные мысли о болезни, осложнениях, предстоящих страданиях 4
- Часто, оставшись наедине, я скорее успокаиваюсь: люди стали меня сильно раздражать 5
- Стесняясь болезни, я стараюсь отдалиться от людей, а в одиночестве скучаю по людям 6
- Избегаю одиночества, чтобы не думать о своей болезни 7
- Мне стало все равно, что быть среди людей, что оставаться в одиночестве 8
- Желание побывать одному зависит у меня от обстоятельств и настроения 9
- Я боюсь оставаться в одиночестве из-за опасений, связанных с болезнью 10
- Ни одно из определений мне не подходит 11

12. Отношение к будущему

- Болезнь делает мое будущее печальным и унылым 1
- Мое здоровье пока не дает никаких оснований беспокоиться за будущее 2
- Я всегда надеюсь на счастливое будущее, даже в самых отчаянных положениях 3
- Аккуратным лечением и соблюдением режима я надеюсь добиться улучшения здоровья в будущем 4
- Не считаю, что болезнь может существенно отразиться на моем будущем 5
- Свое будущее я целиком связываю с успехом в моей работе (учебе) 6
- Мне стало безразлично, что станет со мной в будущем 7
- Из-за моей болезни я в постоянной тревоге за свое будущее 8
- Я уверен, что в будущем вскроются ошибки и халатность тех, из-за кого я заболел 9
- Когда я думаю о своем будущем, меня охватывает тоска и раздражение на других людей 10
- Из-за болезни я очень тревожусь за свое будущее 11
- Ни одно из определений мне не подходит 12