## **Текст опросника ТОБОЛ**

**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 ко 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 ко 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-тоскливые сновидения | 7 |
| Бессонница у меня наступает периодически без особых причин | 8 |
| Я не могу спокойно спать, если утром надо встать в определенный час | 9 |
| Утром я встаю бодрым и энергичным | 10 |
| Я просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня надо будет сделать | 11 |
| По ночам у меня бывают приступы страха | 12 |
| С утра я чувствую полное безразличие ко всему | 13 |
| Я могу свободно регулировать свой сон | 14 |
| По ночам меня особенно преследуют мысли о моей болезни | 15 |
| Во сне мне видятся всякие болезни | 16 |
| Ни одно из определений ко мне не подходит | 17 |

**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 доброкачественность | 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 ко 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 ко 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 |
| От лечения мне становится только хуже | 8 |
| Лекарства и процедуры нередко оказывают на меня такое необычное действие, что это изумляет врачей | 9 |
| Считаю, что среди применяющихся способов лечения есть настолько вредные, что их следовало бы запретить | 10 |
| Считаю, что меня лечат неправильно | 11 |
| Я ни в каком лечении не нуждаюсь | 12 |
| Мне надоело бесконечное лечение, хочу, чтобы меня только оставили в покое | 13 |
| Я избегаю говорить о лечении с другими людьми | 14 |
| Меня раздражает и озлобляет, когда лечение не дает улучшения | 15 |
| Ни одно из определений ко мне не подходит | 16 |

**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 ко 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 ко 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 ко 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 |
| Когда я заболел, все обо мне забыли | 3 |
| Здоровый вид и жизнерадостность окружающих вызывают у меня раздражение | 4 |
| Я стараюсь, чтобы окружающие не замечали моей болезни | 5 |
| Мое здоровье не мешает мне общаться с окружающими, сколько мне хочется | 6 |
| Мне бы хотелось, чтобы окружающие на себе испытали, как тяжело болеть | 7 |
| Мне кажется, что окружающие сторонятся меня из-за моей болезни | 8 |
| Окружающие не понимают моей болезни и моих страданий | 9 |
| Моя болезнь и то, как я ее переношу, удивляет и поражает окружающих | 10 |
| С окружающими я стараюсь не говорить о моей болезни | 11 |
| Мое окружение довело меня до болезни, и я этого не прощу | 12 |
| Среди окружающих я теперь вижу, как много людей страдает от болезней | 13 |
| Общение с людьми теперь стало мне быстро надоедать и даже раздражать меня | 14 |
| Моя болезнь не мешает мне иметь друзей | 15 |
| Ни одно из определений ко мне не подходит | 16 |

**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 побыть 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 ко 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 ко мне не подходит | 12 |