

## ШКАЛА HCL-32 [9] (ВАЛИДИЗИРОВАННАЯ РУССКОЯЗЫЧНАЯ ВЕРСИЯ)

В жизни любого человека бывают периоды «подъема» и «спада», сопровождающиеся изменениями жизненного тонуса, активности и настроения. Цель настоящего опросника состоит в том, чтобы получить подробное описание периодов «подъема».

### I. ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ОПИШИТЕ, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ СЕГОДНЯ, ПО СРАВНЕНИЮ С ВАШИМ ОБЫЧНЫМ СОСТОЯНИЕМ:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Значительно хуже, чем обычно   | <input type="checkbox"/> Немного лучше, чем обычно     |
| <input type="checkbox"/> Хуже, чем обычно               | <input type="checkbox"/> Лучше, чем обычно             |
| <input type="checkbox"/> Немного хуже, чем обычно       | <input type="checkbox"/> Значительно лучше, чем обычно |
| <input type="checkbox"/> Не лучше и не хуже, чем обычно |  |

### II. КАК ВЫ ОБЫЧНО ОЦЕНИВАЕТЕ СЕБЯ ПО СРАВНЕНИЮ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ? СДЕЛАЙТЕ ЭТО ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ СЕГОДНЯ. ВЫБЕРИТЕ ФОРМУЛИРОВКУ, КОТОРАЯ НАИБОЛЕЕ ТОЧНО ОТРАЖАЕТ ВАШУ ОЦЕНКУ СЕБЯ ПО СРАВНЕНИЮ С ДРУГИМИ

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ... я такой же, как все | <input type="checkbox"/> ... я в общем похуже                                    |
| <input type="checkbox"/> ... я в общем получше   | <input type="checkbox"/> ... то лучше, то хуже, причем такие периоды повторяются |

### III. ПОПРОБУЙТЕ ПРИПОМНИТЬ ПЕРИОД «ПОВЫШЕННОГО» СОСТОЯНИЯ. КАК ВЫ СЕБЯ ТОГДА ЧУВСТВОВАЛИ? ПОЖАЛУЙСТА, ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ СЕЙЧАС

- |   |           |            |
|---|-----------|------------|
| 1 Мне требовалось меньше времени на сон                     | <b>Да</b> | <b>Нет</b> |
| 2 У меня было больше энергии, и я был (была) более активным | <b>Да</b> | <b>Нет</b> |

3	Я был (была) более уверен в себе	Да	Нет
4	Работа доставляла мне больше удовольствия	Да	Нет
5	Я стал более общительным (чаще звонил по телефону, больше выходил из дому)	Да	Нет
6	Мне хотелось путешествовать, и я действительно ездил гораздо больше	Да	Нет
7	Я стал водить автомобиль с большей скоростью и чаще рисковал	Да	Нет
8	Я тратил больше (слишком много) денег	Да	Нет
9	В повседневной жизни я чаще попадал в рискованные ситуации (и на работе, и в других обстоятельствах)	Да	Нет
10	Я стал больше двигаться (заниматься спортом и т.д.)	Да	Нет
11	У меня было много планов и проектов	Да	Нет
12	Я стал более изобретательным, у меня было много идей	Да	Нет
13	Я стал менее застенчивым и «закомплексованным»	Да	Нет
14	Я одевался (одевалась) более ярко и экстравагантно (использовала более яркий макияж)	Да	Нет
15	Мне хотелось чаще встречаться с людьми, и я действительно общался со многими	Да	Нет
16	Секс стал интересовать меня больше, чем обычно, половое влечение повысилось	Да	Нет
17	Я стал чаще флиртовать и (или) был более активен в сексуальном отношении	Да	Нет
18	Я много говорил	Да	Нет
19	Я думал быстрее, чем обычно	Да	Нет
20	Я много шутил и каламбурил	Да	Нет
21	Я легко отвлекался	Да	Нет

- 22 У меня появилось много новых занятий **Да Нет**
- 
- 23 У меня мысли перескакивали с одного на другое **Да Нет**
- 
- 24 Я все делал гораздо быстрее и легче, чем обычно **Да Нет**
- 
- 25 Я стал более нетерпеливым и легко раздражался **Да Нет**
- 
- 26 Я раздражал и утомлял окружающих **Да Нет**
- 
- 27 Я часто ссорился **Да Нет**
- 
- 28 Настроение у меня было приподнятым и оптимистичным **Да Нет**
- 
- 29 Я пил много кофе **Да Нет**
- 
- 30 Я много курил **Да Нет**
- 
- 31 Я больше и чаще выпивал **Да Нет**
- 
- 32 Я принимал больше лекарств (седативных, анксиолитиков, стимуляторов) **Да Нет**

#### IV. ВЛИЯНИЕ ПОДЪЕМОВ НАСТРОЕНИЯ НА РАЗНЫЕ АСПЕКТЫ ВАШЕЙ ЖИЗНИ:

	И положительное, и отрицательное	Положительное	Отрицательное	Никакого влияния
Семья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Общение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Работа	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Досуг	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

V. РЕАКЦИЯ ОКРУЖАЮЩИХ НА ВАШИ ПОДЪЕМЫ НАСТРОЕНИЯ. КАК ВАШИ БЛИЗКИЕ РЕАГИРОВАЛИ, КОГДА ВЫ БЫЛИ В СОСТОЯНИИ «ПОДЪЕМА», И ЧТО ОНИ ОБ ЭТОМ ГОВОРИЛИ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Положительная реакция<br>(Вас ободряли и поддерживали)                | <input type="checkbox"/> И положительная,<br>и отрицательная реакция |
| <input type="checkbox"/> Нейтральная реакция   | <input type="checkbox"/> Никакой реакции                             |
| <input type="checkbox"/> Отрицательная реакция<br>(озабоченность, раздражение,<br>неодобрение) |  |

VI. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ ПОДЪЕМА (В СРЕДНЕМ). ВЫБЕРИТЕ ТОЛЬКО ОДИН ИЗ ПРЕДЛАГАЕМЫХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1 день   | <input type="checkbox"/> дольше недели               |
| <input type="checkbox"/> 2-3 дня  | <input type="checkbox"/> дольше месяца               |
| <input type="checkbox"/> 4-7 дней | <input type="checkbox"/> мне трудно судить (не знаю) |

VII. СЛУЧАЛИСЬ ЛИ У ВАС ТАКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПОСЛЕДНИЕ ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ?

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Нет |
|-----------------------------|------------------------------|

VIII. ЕСЛИ ДА, ТО СКОЛЬКО ДНЕЙ В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ПРОДОЛЖАЛИСЬ ЭТИ ПЕРИОДЫ (В ПОСЛЕДНИЕ ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ)?

-----