



Шкала эмоционального насилия Динза (DEAS) Анкета

Инструкции

Шкала эмоционального насилия Динза (DEAS) содержит 48 вопросов, оцениваемых по 5-балльной шкале. Пожалуйста, отвечайте на каждый вопрос честно, исходя из своих обычных мыслей, чувств и переживаний. Правильных или неправильных ответов нет.

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Нейтрально (2)	Согласен (3)	Полностью согласен (4)
1	Я чувствую, что я недостаточно хорош.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Люди заставляют меня чувствовать, что я ничего не могу сделать правильно.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Я сравниваю себя с другими и чувствую себя неполноценным.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Я часто сомневаюсь в своих способностях.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Я уверен в своих способностях.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Мне кажется, что мое мнение не имеет значения.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Я верю, что могу справиться с новыми задачами.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Я горжусь тем, что у меня хорошо получается.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Нейтрально (2)	Согласен (3)	Полностью согласен (4)
9	Мне кажется, что я не могу принимать решения без чьей-то помощи.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Я могу доверять своему собственному суждению.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Я полагаюсь на других, чтобы они говорили мне, что делать.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Я чувствую себя беспомощным, когда принимаю решения в одиночку.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Я боюсь разочаровать людей, если буду действовать самостоятельно.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Я чувствую, что не могу справиться с проблемами самостоятельно.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Мне комфортно решать проблемы самостоятельно.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Я могу уверенно принимать решения самостоятельно.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Я с подозрением отношусь к намерениям людей.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Мне трудно доверять окружающим.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Мне кажется, что люди часто скрывают от меня свои истинные мысли.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Я боюсь, что меня предаст человек, которому я доверяю.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Я верю, что у большинства людей благие намерения.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Нейтрально (2)	Согласен (3)	Полностью согласен (4)
22	Мне комфортно делиться своими чувствами с людьми, которым я доверяю.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Я верю, что люди будут уважать мою личную жизнь.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Я чувствую, что люди могут мной воспользоваться.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Я чувствую, что мне не позволено свободно выражать свои чувства.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Я чувствую себя свободно, делюсь своими мыслями и чувствами.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Я не могу делать то, что хочу, не опасаясь последствий.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Я часто избегаю делать то, что мне нравится, потому что кто-то может это не одобрить.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Я чувствую, что меня контролируют чужие правила или ожидания.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Я чувствую, что контролирую свои собственные выборы.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Я могу делать то, что мне нравится, не боясь последствий.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Я чувствую себя ограниченным в выражении своих мыслей.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Я чувствую, что не могу отстаивать свои интересы.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Нейтрально (2)	Согласен (3)	Полностью согласен (4)
34	Я делаю то, что мне говорят другие, даже если я этого не хочу.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Я уверенно делаю свой собственный выбор.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Мне трудно говорить людям «нет».	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Я отстаиваю свою точку зрения, когда это необходимо.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Я часто делаю то, что хотят другие, чтобы они были довольны.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Я соглашаюсь со всем, чтобы избежать конфликтов.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Я могу сказать «нет», когда хочу.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	Я испытываю беспокойство, когда кто-то злится на меня.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Я чувствую себя уверенно, делаясь своими мыслями без страха.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Я боюсь, что люди могут использовать мои чувства против меня.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Я чувствую себя эмоционально уязвимым в присутствии других.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Я чувствую себя в безопасности, выражая свои чувства.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Нейтрально (2)	Согласен (3)	Полностью согласен (4)
46	Меня легко ранить словами других людей.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Я чувствую себя в безопасности рядом с людьми, которым доверяю.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Я боюсь, что меня будут осуждать или отвергать.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Инструкции по подсчёту очков

Ответы следует суммировать в соответствии с процедурами подсчета баллов, предусмотренными в данном тесте.

Более высокие показатели, как правило, свидетельствуют о более выраженной степени проявления исследуемого конструкта, если не указано иное.

Вопросы с обратной оценкой

5, 7, 8, 10, 15, 16, 21, 22, 23, 26, 30, 31, 35, 37, 40, 42, 45, 47

Формула обратного подсчета баллов

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Ключи для оценки размеров

Размер	Товары	Количество товаров
Неадекватность	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
Зависимость	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	8
Недоверие	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	8
Сдержанность	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	8
Покорность	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	8
Уязвимость	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48	8

Диапазоны сырых баллов

Масштаб	Товары	Возможный диапазон
Неадекватность	8	0–32
Зависимость	8	0–32
Недоверие	8	0–32
Сдержанность	8	0–32
Покорность	8	0–32
Уязвимость	8	0–32
Общая оценка	48	0–192

Источник

Дин Мохд Дар. [Разработка и валидность Шкалы эмоционального насилия Дина \(DEAS-18\)](#). 2025. HAL Open Science.

Подготовлено [Drdeenz](#)

Интерактивная версия: [Шкала эмоционального насилия Динза \(DEAS\)](#)