Методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе “Прогноз”

Цель: определение уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе  
Описание: методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ "да" или "нет". Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.  
Процедура проведения: испытуемому предлагается протокол с вопросами. Ему необходимо ответить на каждый вопрос "да" или "нет", отмечая при этом свой ответ определенным образом в соответствующих графах в бланке ответов.  
Обработка данных: Подсчитывается сумма баллов – правильных ответов, соответствующих "ключу":

"ДА" - вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;  
"НЕТ" - вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68.  
Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:  
"НЕТ" - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.  
Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Интерпретация результатов: Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ; она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно – психическая устойчивость.

|  |
| --- |
|  |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Полученные баллы НПУ** | **Пункты шкалы НПУ** | **Значение пунктов шкалы НПУ** | | 33 и более 29-32 23-28 18-22 | 1 2 3 4 | Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе | | 14-17 | 5 | среднее | | 11-13  9-10  7-8  6  5 и менее | 6  7  8  9  10 | Чем выше пункт, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе |   **Инструкция:** "Прочитав вопрос, ответьте на него "да" или "нет", отмечая свой ответ определенным образом в предложенном бланке ответов. Отвечайте исходя из того, что больше соответствует вашему состоянию или представлениям о себе".  1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать. 2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга. 3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться. 4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний. 5. У меня часто болит голова. 6. Иногда я говорю неправду. 7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле. 8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь. 9. Бывает, что я сержусь. 10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни. 11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня. 12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятий. 13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой. 14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко. 15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным. 16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет. 17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома. 18. Если мне не грозит штраф и машин по близости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено. 19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых. 20. Мне часто говорят, что я вспыльчив. 21. Запоры у меня бывают редко. 22. В игре я предпочитаю выигрывать. 23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо. 24. Сейчас мой вес постоянен – я не полнею и не худею. 25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах. 26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона. 27. С моим рассудком творится что-то неладное. 28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы. 29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки. 30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как 31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся. 32. Думаю, что я человек обреченный. 33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко. 34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю. 35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать. 36. Бывал, что при обсуждении некоторых вопросов особенно не задумываясь, соглашался с мнением других. 37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие. 38. Моя внешность меня в общем устраивает. 39. Я вполне уверен в себе. 40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным. 41. Кто-то управляет моими мыслями. 42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды. 43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех. 44. Счастливей всего я бываю, когда один. 45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли. 46. Я любил сказки Андерсена. 47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким. 48. Меня злит, когда меня торопят. 49. Меня легко привести в замешательство. 50. Я легко теряю терпение с людьми. 51. Часто мне хочется умереть. 52. Бывало, что я бросал начатое дело, т.к. боялся, что не справлюсь с ним. 53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня. 54. К вопросам религии я отношусь равнодушно – они не занимают меня. 55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко. 56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки. 57. У меня были очень необычные мистические переживания. 58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы. 59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон. 60. Я человек нервный легко возбудимый. 61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже). 62. Все у меня получается плохо, не так, как надо. 63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту. 64. Большую часть времени я чувствую себя усталым. 65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву. 66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи. 67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь. 68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви. 69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым. 70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо. 71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным. 72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих. 73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить. 74. На меня обращают внимание чаще, чем на других. 75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний. 76.Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть. 77. Мне трудно проснуться в назначенный час. 78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным. 79. В детстве я был капризный и раздражительный. 80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров. 81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства. 82. У меня есть судимые родственники. 83. В юности я имел приводы в милицию. 84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год. |
| Бланк ответов  Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  вопроса | Ответ | №  вопроса | Ответ | №  вопроса | Ответ | №  вопроса | Ответ | №  вопроса | Ответ | | 1 |  | 18 |  | 35 |  | 52 |  | 69 |  | | 2 |  | 19 |  | 36 |  | 53 |  | 70 |  | | 3 |  | 20 |  | 37 |  | 54 |  | 71 |  | | 4 |  | 21 |  | 38 |  | 55 |  | 72 |  | | 5 |  | 22 |  | 39 |  | 56 |  | 73 |  | | 6 |  | 23 |  | 40 |  | 57 |  | 74 |  | | 7 |  | 24 |  | 41 |  | 58 |  | 75 |  | | 8 |  | 25 |  | 42 |  | 59 |  | 76 |  | | 9 |  | 26 |  | 43 |  | 60 |  | 77 |  | | 10 |  | 27 |  | 44 |  | 61 |  | 78 |  | | 11 |  | 28 |  | 45 |  | 62 |  | 79 |  | | 12 |  | 29 |  | 46 |  | 63 |  | 80 |  | | 13 |  | 30 |  | 47 |  | 64 |  | 81 |  | | 14 |  | 31 |  | 48 |  | 65 |  | 82 |  | | 15 |  | 32 |  | 49 |  | 66 |  | 83 |  | | 16 |  | 33 |  | 50 |  | 67 |  | 84 |  | | 17 |  | 34 |  | 51 |  | 68 |  |  |  | |
|  |