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 более29-3223-2818-22 | 1234 | Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе |
| 14-17 | 5 | среднее |
| 11-139-107-865 и менее | 678910 | 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, как31. 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 |  |  |  |

 |
|  |