**Методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «прогноз»**

**Назначение и содержание.** Методика разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии и предназначена для выявления нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации человека в стрессовых ситуациях. Рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в экстремальных условиях.

Инструментарий содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет». Резуль­тат анкетирования определяется по 10-балльной шкале, на основании которой выносится заключение о группе нервно-психической устойчивости. Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Общее время обследования - около 20 минут.

Анкета зачитывается экспериментатором или предъявляется в записи в темпе, позволяющем осмыслить вопрос и сделать отметку в бланке для ответов.

**Инструкция:** «Внимательно читайте каждое утверж­дение, на которое вы должны ответить «да» или «нет». В случае положительного ответа ставьте знак «+» в соответствующей клетке бланка для ответов, при отрицательном - «-». «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать. Отвечайте исходя из того, что больше подходит вашему состоянию или представлению о себе».

**Текст опросника**

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 мероприятиях.

13.  Самая трудная борьба для меня - это 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 сохраняется на одном уровне: я не полнею и не худею.

25.  Мне приятно иметь среди своих знакомых значитель­ных людей, это 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 прежде.

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.  Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, 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 до­вольно 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 меня грозили оставить в школе на второй год.

**Бланк для ответов**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. |  | 15. |  | 29. |  | 43. |  | 57. |  | 71. |  |
| 2. |  | 16. |  | 30. |  | 44. |  | 58. |  | 72. |  |
| ' 3. |  | 17. |  | 31. |  | 45. |  | 59. |  | 73. |  |
| 4. |  | 18. |  | 32. |  | 46. |  | 60. |  | 74. |  |
| 5. |  | 19. |  | 33. |  | 47. |  | 61. |  | 75. |  |
| 6. |  | 20. |  | 34. |  | 48. |  | 62. |  | 76. |  |
| 7. |  | 21. |  | 35. |  | 49. |  | 63. |  | 77. |  |
| 8. |  | 22. |  | 36. |  | 50. |  | 64. |  | 78. |  |
| 9. |  | 23. |  | 37. |  | 51. |  | 65. |  | 79. |  |
| 10. |  | 24. |  | 38. |  | 52. |  | 66. |  | 80. |  |
| 11. |  | 25. |  | 39. |  | 53. |  | 67. |  | 81. |  |
| 12. |  | 26. |  | 40. |  | 54. |  | 68. |  | 82. |  |
| 13. |  | 27. |  | 41. |  | 55. |  | 69. |  | 83. |  |
| 14. |  | 28. |  | 42. |  | 56. |  | 70. |  | 84. |  |

**Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается сумма баллов - правильных ответов, соответствующих «ключу».

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.

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.

10-баллъная шкала оценок НПУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Полученные баллы по шкале НПУ | Оценка по 10-балльной шкале | Группа НПУ | Прогноз |
| 5 и менее 6 | 10  9 | I. Высокая нервно- психическая устой­чивость | Благо­приятный |
| 7-8  9-10  11-13 | 8  7  6 | IV. Неудовлетво­рительная нервно-  вно-психическая  устойчивость | Неблагоприятный |
| 14-17  18-22  23-28 | 5  4  3 | III. Удовлетвори­тельная нервно- психическая устойчивость | Относи­тельно  благо­приятный |
| 29-32  33 и более | 2  1 | психическая  устойчивость |  |
|  |

**Ключ**

Шкала нервно-психической устойчивости:

«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, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Шкала искренности:

«ДА» - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.