

Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога

Методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция: Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Шкала искренности	Шкала нервно-психической устойчивости	
нет(-)	Да(+)	нет(-)
1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43	3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 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	2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ НПУ ПО ДАННЫМ АНКЕТЫ «ПРОГНОЗ»

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ НПУ

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
10	5 и менее	Высокая НПУ	Благоприятный
9	6	высокая НПУ	—
8	7-8	хорошая НПУ	—
7	9-10	хорошая НПУ	—
6	11-13	хорошая НПУ	—
5	14-17	удовлетворит. НПУ	—
4	18-22	—	—
3	23-28	—	—
2	29-32	неудовлетворит. НПУ	неблагоприятный

1	33 и более	—	—
---	------------	---	---

Вопросы	Варианты ответов		
	Да	Нет	Не знаю
1. Иногда мне в голову приходят такие дурные мысли, что лучше о них никому не рассказывать			
2. У меня редко бывают запоры или не бывают совсем			
3. Временами у меня случаются приступы смеха или плача, с которыми я не могу справиться			
4. Бывает, я не сдерживаю обещаний			
5. У меня часто болит голова			
6. Иногда я говорю неправду			
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины чувствую жар во всем теле			
8. Бывало, я говорил о вещах, в которых не разбираюсь			
9. Бывает, я сержусь			
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни			
11. Бывает, я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня			
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях			
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой			
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают редко или не бывают совсем			
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 поблизости нет, я могу перейти улицу, где мне хочется, а не где положено			
19. Я считаю, моя семейная жизнь не хуже, чем у большинства			

Вопросы	Варианты ответов		
	Да	Нет	Не знаю
моих знакомых			
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив			
21. В детстве у меня была компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга			
22. В игре я предпочитаю выигрывать			
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо			
24. Сейчас у меня постоянный вес – я не полнею и не худею			
25. Мне приятно, когда среди моих знакомых есть значительные люди. Это придает мне вес в собственных глазах			
26. Я бы не слишком нервничал, если бы у кого-то из моей семьи были неприятности			
27. С моим рассудком творится что-то неладное			
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы			
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки			
30. Руки у меня такие же ловкие, как прежде			
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся			
32. Думаю, я человек обреченный			
33. Я очень редко ссорюсь с членами семьи			
34. Бывает, я с кем-нибудь немного сплетничаю			
35. Я часто вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать			
36. Бывает, при обсуждении некоторых тем я, особенно не задумываясь, соглашаюсь с мнением других			
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие			
38. Собственная внешность меня, в общем, устраивает			
39. Я вполне уверен в себе			
40. Раз в неделю или чаще я бываю в очень возбужденном или взволнованном состоянии			
41. Кто-то управляет моими мыслями			
42. Я каждый день пью слишком много воды			

Вопросы	Варианты ответов		
	Да	Нет	Не знаю
43. Бывает, неприличная или даже похабная шутка вызывает у меня смех			
44. Счастливее всего я бываю, когда я один			
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли			
46. Я люблю 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, я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним			
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня			
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает			
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 бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон			
60. Я человек нервный и легковозбудимый			
61. Мне кажется, что обоняние у меня не хуже, чем у других			
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 уставшим			
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 одеваюсь			
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви			
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым новым условиям жизни,			

Вопросы	Варианты ответов		
	Да	Нет	Не знаю
работы, учебы кажется невыносимо трудным			
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 оставляю его безнаказанным			
79. В детстве я был капризным и раздражительным			
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров			
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокоительные средства			
82. Среди моих близких родственников есть люди, которых привлекали к уголовной ответственности			
83. Было такое, что меня приводили в милицию			
84. В школе я учился плохо. Бывали случаи, когда меня хотели оставить или оставляли на второй год			