

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.

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать. *да*
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем). *да*
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться. *нет*
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний. *да*
5. У меня часто болит голова. *нет*
6. Иногда я говорю неправду. *да*
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле. *нет*
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь. *да*
9. Бывает, что я сержусь. *да*
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни. *да*
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня. *да*
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях. *да*
13. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой. *да*
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем). *нет*
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным. *да*
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет. *нет*
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома. *да*
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено. *да*
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых. *да*
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив. *нет*
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга. *нет*
22. В игре я предпочитаю выигрывать. *да*
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо. *да*
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею). *да*
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах. *да*
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности. *нет*
27. С моим рассудком творится что-то неладное. *нет*
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы. *нет*
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки. *нет*
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде. *нет*
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся. *нет*
32. Думаю, что я человек обреченный. *нет*
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко. *да*

34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю. *да*
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать. *да*
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других. *да*
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие. *да*
38. Моя внешность меня в общем устраивает. *да*
39. Я вполне уверен в себе. *нет*
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным. *нет*
41. Кто-то управляет моими мыслями. *нет*
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды. *нет*
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех. *нет*
44. Счастливее всего я бываю, когда я один. *нет*
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли. *нет*
46. Я люблю сказки Андерсена. *да*
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким. *нет*
48. Меня злит, когда меня торопят. *нет*
49. Меня легко привести в замешательство. *нет*
50. Я легко теряю терпение с людьми. *нет*
51. Часто мне хочется умереть. *нет*
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним. *нет*
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня. *нет*
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает. *нет*
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко. *нет*
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки. *нет*
57. У меня были очень необычные мистические переживания. *да*
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы. *нет*
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон. *да*
60. Я человек нервный и легковозбудимый. *да*
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже). *да*
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо. *нет*
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту. *нет*
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым. *нет*
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву. *да*
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи. *нет*
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь. *да*
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви. *да*
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным. *да*
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо. *нет*
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным. *нет*
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих. *нет*
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить. *нет*
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других. *нет*
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний. *нет*
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть. *нет*
77. Мне трудно проснуться в назначенный час. *нет*
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным. *нет*
79. В детстве я был капризным и раздражительным. *нет*
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров. *нет*
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства. *да*
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности. *нет*
83. У меня были приводы в милицию. *нет*
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год. *нет*