

Министерство транспорта России

Морской государственный университет им. адм. Г. И. Невельского

Т.Н. Берг

**НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ
И СПОСОБЫ ЕЕ ВЫЯВЛЕНИЯ**

Учебное пособие

Рекомендовано методическим советом
Морского государственного университета
в качестве учебного пособия для студентов специальностей:
020400 «Психология», 521000 «Психология» (Бакалавр)

Владивосток
2005

УДК 159.9.072:355.11

Берг Т.Н. Нервно- психическая неустойчивость и способы ее выявления. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.

В пособии автор подробно раскрывает понятие «нервно-психическая неустойчивость» (НПН). Подробно излагает формы, признаки, а так же причины и факторы ее развития. Представлена система оценки и прогнозирования нервно-психической неустойчивости у военнослужащих. Даны краткие методические рекомендации по диагностике нервно-психической неустойчивости.

Рецензенты:

В. С. Чернявская, канд. психол. наук,
директор ин-та психологии, педагогики и
социологии ВГУЭС

И. Л. Аристова, канд. психол. наук, доцент

© Берг Т.Н.

© Морской государственный университет
им. адм. Г. И. Невельского

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время исходя из анализа демографической обстановки в Российской Федерации особое значение в Вооруженных Силах приобретает качественное изучение пополнения прибывающего для укомплектования воинских частей. Это первый этап, обеспечивающий боеготовность, уверенность командиров всех уровней в возможности выполнения задач по предназначению, грамотно организовать работу по укреплению морально-психологического состояния, правопорядка и воинской дисциплины.

По данным РАМН в России 5 миллионов человек страдают тяжелыми психическими заболеваниями. Еще четверть населения – то есть 36,5 миллионов человек – страдают различными психическими расстройствами. Еще 10 лет назад эта цифра была в 2,5 раза ниже.

Сегодня в мире только 10% людей – стрессоустойчивые. В обычной жизни 25% населения сталкиваются с проблемами в плане психического здоровья, каждый четвертый человек нуждается в помощи психотерапевтов, специалистов в области неврологии, психологов, хотя многие даже и не подозревают об этом.

Процент абсолютно здоровых людей продолжает снижаться.

По данным РАМН в различных регионах страны число здоровых детей среди младших школьников составляет 8 – 10%, среднего возраста – 6%, старших – 3 – 5%.

Психически здоровым считается военнослужащий умственно развитый, достаточно внутренне уравновешенный, способный овладеть воинской специальностью, находиться в организованном воинском коллективе и переносить повышенные психические и физические нагрузки без последствий для своего здоровья. Состояние психического здоровья непрерывно изменяется под влиянием многочисленных внешних факторов: социально-экономических, экологических, физических, психотравмирующих, токсических и др. Не существует людей, абсолютно невосприимчивых к стрессу. У каждого имеется строго индивидуальный предел сопротивляемости, по достижении которого психоэмоциональное напряжение, переутомление или нарушение функций организм приводит к срыву психической деятельности. Для определения "склонности к срывам в деятельности нервной системы при значительном психическом и физическом напряжении" в 1978 году Л. И. Спивак предложил рассмотреть понятие "нервно-психическая неустойчивость" (НПН).

Понятие "нервно-психическая неустойчивость" объединяет явные или скрытые нарушения эмоциональной, волевой, интеллектуальной регуляции.

Военная служба неизбежно сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. Изменение ритма жизни, разлука с домом и семьей, уставной распорядок дня, регламентированный режим поведения, необходимость подчиняться, невозможность уединиться, повышенная ответственность, определенные бытовые неудобства, непривычные климатогео-

графические условия, различные профессиональные вредности, сопровождающие тот или иной вид военного труда (ограниченное пространство, шум, вибрация, температурные нагрузки, электромагнитное излучение, операторская деятельность, аварийные ситуации и т. п.) – все это предъявляет повышенные требования к состоянию психического и физического здоровья военнослужащих.

Исходя из вышесказанного исключительно важная роль в практической работе военных психологов и специалистов по профессиональному психологическому отбору отводится оценке уровня нервно-психической устойчивости военнослужащих.

Основываясь на изучении военнослужащих, проходящих службу по призыву установлено, что ее составляет здоровых – 61%, с отдельными признаками нервно-психической неустойчивости – 25%, с выраженными признаками нервно-психической неустойчивости – 10%, больных – 4%.

Становится очевидным, что всем должностным лицам воинских частей (военным психологам, специалистам профотбора, врачам-специалистам, офицерам-воспитателям) необходимо глубоко и всесторонне изучать прибывающее пополнение, чтобы знать его особенности. Учитывать их и принимать своевременные, необходимые меры организационного и воспитательного характера в интересах повышения боевой готовности, организованности и воинской дисциплины.

Целью данного учебного пособия является систематизация способов выявления нервно-психической неустойчивости у военнослужащих в системе профессионального психологического отбора и в период первичного изучения молодого пополнения.

В пособии исследуются понятия "нервно-психическая устойчивость" (НПУ) и "нервно-психическая неустойчивость" (НПН). Изложены основные формы и основные признаки НПН, а так же причины и факторы развития НПН. Определены направления, методы выявления и оценки НПН у военнослужащих.

Настоящее учебное пособие является дополнением к теоретическому и практическому курсу "Военная психология".

Данный материал может быть полезен не только студентам - психологам, но и специалистам профессионального психологического отбора, практическим психологам, чья деятельность связана с особыми или экстремальными видами труда, клиническим психологам.

ГЛАВА 1. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОНЯТИЯ «НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ»

1.1. Понятие о нервно-психической устойчивости (НПУ) и неустойчивости (НПН)

Исключительно важная роль в практической работе военных психологов и специалистов по профессиональному психологическому отбору отводится оценке уровня нервно-психической устойчивости граждан, поступающих на военную службу, и военнослужащих. Особую важность приобретает она при распределении их на те военно-учетные специальности, которые требуют максимального напряжения психофизиологических резервов организма или (и) связаны с деятельностью в экстремальных, опасных для жизни условиях.

В этом аспекте, под *нервно-психической устойчивостью (НПУ)* понимается интегральная совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях *профессиональной среды*¹ [15;24]. Кроме НПУ широко распространено и другое понятие, противоположное по смыслу, но характеризующее также адаптационные способности личности к деятельности в неблагоприятных условиях профессиональной среды – *“нервно-психическая неустойчивость”* (НПН) (рис. 1). Оба эти феномена наиболее ярко проявляются в нестандартных ситуациях или деятельности в непривычных для индивида условиях. Соотношение между ними можно упрощенно представить как обратно противоположные, по формуле $НПУ = 1/НПН$, и наоборот. Так как НПУ и НПН разные стороны одного и того же явления, обуславливающего степень адаптации индивида в профессиональной деятельности, изучать и диагностировать в отдельности их можно только с определенной долей условности. Учитывая, что девиантные (отклоняющиеся) признаки значительно легче выявляются и больше поддаются контролю и коррекции, чем *“признаки нормы”*, в практике целесообразней строить психодиагностическую работу с выявления возможных признаков НПН, т. е. с поиска негативных критериев, и лишь затем оценивать уровень НПУ.

Для выявления НПН Спивак Л. И. в 1978 г. предложил определение, в котором НПН рассматривают как "склонность к срывам в деятельности нервной системы при значительном психическом и физическом напряжении". Понятие "нервно-психической неустойчивости" объединяет явные или скрытые нарушения эмоциональной, волевой, интеллектуальной регуляции [41].

¹Под понятием “Профессиональная среда” здесь и далее подразумевается вся совокупность внешних условий, воздействующих на индивида в процессе его профессиональной деятельности, в т. ч. и характер его взаимоотношений с окружающим микросоциумом.

В методических разработках по профотбору встречаются и другие модификации этого определения:

- склонность индивида к срывам в деятельности нервной системы при значительных психических и физических напряжениях [30];
- ряд особенностей личности, которые предрасполагают к срывам психической деятельности даже при незначительных психических и физических нагрузках [6];
- такие состояния психической деятельности, которые характеризуются склонностью к срывам оптимального функционирования и адекватного (правильного) реагирования в условиях эмоционального напряжения и др. [35].

Исходя из указанных определений, следует особо подчеркнуть, что НПН – понятие собирательное. Оно отражает наличие только донозологических форм девиантного поведения, невыраженных, компенсированных нарушений психической деятельности, неоднородных как по симптоматике, так и по динамике, не является клиническим психиатрическим диагнозом и предопределяет потенциальные возможности развития у индивида дезадаптивных нарушений в процессе профессиональной деятельности.



Рис. 1. Структура нервно-психической неустойчивости

Однако из этих определений не ясна сама структура этого явления и невозможно проведение границы между признаками НПН, как свойства личности, и признаками НПН, как проявления ситуационной реакции на неблагоприятные внешние воздействия. Кроме того, далеко не каждая профессиональная деятельность приводит к срывам адаптационных механизмов у конкретного индивида, а только та, которая предъявляет ему непосильные для него требования или осуществляется в непривычных и даже экстремальных условиях, т. е. происходит при неблагоприятных воздействиях профессиональной среды.

Исходя из вышеизложенного сотрудники 178 Научно-практического центра Генерального штаба Вооруженных Сил Российской Федерации рассматривают НПН как интегральную совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных свойств личности, которые могут предопределять вероятность неоптимального типа реагирования на неблагоприятные воздействия профессиональной среды [24].

Не являясь клиническим диагнозом, НПН не абсолютно стабильное, раз и навсегда данное какому-то индивиду, качество или свойство. В определенных условиях ее проявления могут либо усиливаться вплоть до развития психосоматического и психического заболевания (при неблагоприятных воздействиях профессиональной среды, болезни, остром и хроническом стрессе, социальной изоляции в коллективе и т. д.), либо уменьшаться (при рациональном распределении по воинским должностям с учетом личностных качеств и их “сильных” сторон, интересов, мотивации, склонностей; благоприятных условий среды; своевременном и адекватном проведении психокоррекционных мероприятий и т. д.). Указанная особенность обозначается как “*динамический компонент*” и характеризует колебания дихотомической системы НПН ↔ НПУ в ту или иную сторону. Однако эти колебания у конкретного субъекта проявляются только в определенных пределах. Для каждого индивида характерны специфические, типичные только для него типы реагирования на неблагоприятные условия профессиональной (в том числе и социальной) среды, защитные и резервные возможности организма.

Они определяются биологически обусловленным компонентом личности, обозначенном в рис. 1 как “*стабильный компонент*” (или “ядро” личности). Предполагается, что в основе стабильного компонента лежат основные первичные (сила, лабильность, подвижность, динамичность) и вторичные свойства (балансы свойств относительно процессов возбуждения и торможения) нервной системы”. Несоответствие их, а также “*динамического компонента*” (рис. 1) требованиям, предъявляемым индивиду характером профессиональной деятельности, усиливающееся в условиях неблагоприятного воздействия среды, способно привести к истощению адаптационных возможностей организма, нарастанию НПН [21; 22; 24; 29].

1.2. Основные формы и характерные признаки НПН

В основе биологической обусловленности стабильного компонента (ядра) личности лежат основные свойства нервной системы (сила, динамичность, подвижность, лабильность) и их производные: темперамент, внимание, интеллект, характер и его акцентуации, как результат развития крайних черт характера, а следовательно возможен анализ этого ядра с использованием методов психофизиологического, психологического и психиатрического обследования. Проявление НПН во многом схожи с диагностическими критериями пограничных расстройств личности:

- импульсивностью и непредсказуемостью действий;
- нестабильностью во взаимоотношениях с людьми;
- приступами неоправданного, неконтролируемого гнева;
- нарушениями самопредставления (заниженной или завышенной самооценкой);
- аффективной нестабильностью, колебаниями настроения;
- непереносимостью одиночества, невозможностью быть одному;
- хроническим чувством пустоты, скуки;
- склонностью к самоповреждениям, суицидальными попытками [2].

Как правило, данные проявления НПН выявляются у военнослужащих при неблагоприятных условиях военно-профессиональной деятельности. Такие факторы, как уровень индивидуальной опасности, степень тяжести поставленной задачи и время отведенное на ее выполнение, длительность стрессогенного воздействия и ряд других определяют скорость и глубину декомпенсации, выраженность НПН [7;19].

Срывы адаптационных механизмов, независимо от характера воздействий, предполагают внешнее отражение в виде неоптимального реагирования, проявляющегося в отсутствии социальной приемлемости результата деятельности (отказ от деятельности вообще, имитация ее, высокая аварийность, непродуктивность и т. д.), кратковременной или стойкой утрате профессиональных навыков (когнитивная беспомощность, стрессовая ингибция, социальная ингибция и т. д.), кратковременной или стойкой утрате здоровья (субдепрессивные состояния, предневротические состояния, временное аддиктивное поведение, невыраженные посттравматические стрессовые расстройства, другие донозологические расстройства и, наконец, нозологически оформленные состояния) (рис. 2).



Рис. 2. Проявления нервно-психической неустойчивости при неблагоприятных воздействиях профессиональной среды.

Наиболее типичным для проявлений НПН является несоответствие форм проявления реакции на стимул, как по форме, так и по содержанию. Ниже представлены основные формы и характерные признаки НПН [24].

Таблица 1

Основные формы и характерные признаки НПП

Основные формы проявления НПП	Характерные признаки
1	2
Общие характеристики поведения	Замкнутость. Изолированность и отвергаемость в группе. Грубость. Сквернословие. Вспышки агрессии. Подозрительность. Мнительность. Высокая подверженность негативному влиянию (повышенная внушаемость). Обидчивость. Робость. Пугливость. Эгоизм. Конфликтность.
Предпатологические и патологические нарушения	Общая вялость. Повышенная утомляемость. Высокая истощаемость. Раздражительность. Нарушение сна, аппетита, частая головная боль, сердцебиение. Снижение памяти. Выраженные ограничения внимания. Неадекватность мышления. Самобичевание. Нелогичность. Вспыльчивость. Резкое покраснение или побледнение кожных покровов. Нарушение ритма дыхания при волнениях. Тремор рук, век, губ. Навязчивые мысли и движения. Сверх ценные идеи, необъяснимые поступки.
Нарушения дисциплинарных и моральных норм	Чрезмерная активность без четкой направленности". Склонность к пререканиям со старшими. Невыполнение распоряжений и должностных обязанностей. Прогулы на работе. Самовольные отлучки из части. Склонность к алкоголизации. Употребление наркотиков и токсических веществ. Случаи суицидальных попыток. Склонность к нечестности и воровству.
Недостаточная социальная зрелость	Ограниченность. Несформированность или несоответствие возрасту интересов и склонностей. Отсутствие устойчивых увлечений и достаточно определенной профессиональной направленности. Иждивенческие тенденции. Неспособность сдерживать или управлять своими чувствами, желаниями, поступками. Пренебрежительное отношение к общественно – полезному труду, социальным и национальным ценностям, стремление к легкой наживе.
Нарушение в системе профессиональной деятельности	Неустойчивость профессиональных интересов. Низкая эффективность и надежность деятельности. Нарушение техники безопасности, профессиональной дисциплины и этики. Повторные случаи аварий и поломок. Производственный травматизм. Частая смена мест работы и специальностей. Несоответствие уровня профессиональных притязаний личным способностям и возможностям.

Аномальные реакции, как правило, отличаются простотой, не требуют сложной диагностики, а по своим основным проявлениям могут

разрешаться в виде психических реакций (аффекты), психомоторных реакций (ступорообразными, двигательными) и психовегетативных проявлений (тремор рук, бледность или покраснение кожных покровов, гипергидроз) [22; 30; 36]. Реакции, наблюдаемые при НПН не продолжительные во времени.

1.3. Основные причины и факторы риска развития нервно-психической неустойчивости

Большинство специалистов [6; 16; 29; 41], занимающихся проблемой диагностики нервно-психической устойчивости, считают, что основными причинами, формирующими НПН, являются:

- последствия психогенных травмирующих ситуаций;
- легкие степени умственного недоразвития или низкого общеобразовательного уровня;
- алкоголизм, наркомания и токсикомания, в том числе и у родителей;
- последствия нейроинфекций и закрытых черепно-мозговых травм;
- педагогическая запущенность или серьезные ошибки, допущенные в процессе воспитания и формирования личности.

Существует множество других причин, способствующих развитию НПН и психиатрической патологии у юношей. Их можно условно разделить на две группы. В первую группу входят причины биологического характера, во вторую социально обусловленные причины.

Причины биологического характера связаны, с одной стороны с генетической и конституционной предрасположенностью индивида, с другой с усиливающимся негативным влиянием на организм человека экологически вредных факторов внешней среды.

Вторая группа причин, формирующих НПН у подростков и юношей, имеет социальный характер. Изменения условий жизни и воспитания, происходящие в последние годы в обществе, так же способствуют снижению уровня нервно-психической устойчивости юношей.

В настоящее время критерии нервно-психической устойчивости рассматриваются с позиции клинической нормологии, основы которой были заложены в прошлом веке выдающимися исследователями – австрийским врачом и математиком Гансом Кетле и английским психиатром и психологом Френсисом Гальтоном. Предложенный ими популяционный подход, основанный на законах математической статистики, и в частности нормального распределения, позволяет отнести любого индивида к одной из категорий в координатах: "норма – пограничное состояние-патология" [30].

Содержание понятий «норма», «пограничное состояние», «патология»

Норма	Пограничные состояния	Патология
Психическое здоровье. Высокий уровень нервно-эмоциональной устойчивости и психической регуляции. Хорошие адаптационные возможности. Высокая толерантность к физическим и психическим нагрузкам.	Нервно-психическая неустойчивость. Компенсированные легкие патологии психической деятельности. Акцентуации личности. Сниженная толерантность к физическим и психическим нагрузкам.	Психические расстройства

Заметим, что даже в таком схематическом виде НПН находится как бы между нормой и психическими расстройствами, полностью соответствуя понятиям "пограничные расстройства". Следует помнить, что высокий уровень НПН относится к пограничным нервно-психическим расстройствам, которые объединяют болезненные состояния, не достигшие еще состояния психопатологии.

И хотя пограничные нервно-психические расстройства, являясь переходными формами от здоровья к болезни, не могут в полной мере считаться психиатрической патологией, тем не менее, они существенно отражаются как на психическом состоянии личности, так и на возможностях ее целенаправленного реагирования. При этом деятельность в целом продолжает оставаться нормальной, но возможности приспособительной психической активности существенно сужаются, проявляясь не редко качественно новыми дезадаптивными реакциями [2; 40; 43].

Проявление НПН чаще всего приходится на возраст 16–30 лет. В более ранние детские годы (равно как и в более поздние) такие расстройства диффузны и ограничены.

Наиболее часто НПН свойственно лицам с определенным преморбидным фоном, характеризующимся наличием явных или скрытых акцентуаций (проявляющихся лишь при неблагоприятном воздействии внешней среды, в том числе под воздействием экстремальных факторов).

Медицинское обследование, подробный анамнез, включает в себя двести признаков и факторов риска развития НПН, которые сведены в 20 блоков:

1. Вегетативно-сосудистые нарушения;
2. Изменения в эмоциональной сфере;
3. Невротические проявления;
4. Внутренние причинные условия;
5. Особенности характера;
6. Особенности интеллектуальной деятельности;

7. Внешние причинные факторы;
8. Внешние причинные условия;
9. Признаки инфантилизма;
10. Особенности поведения;
11. Успеваемость в школе (успешность в деятельности);
12. Мимические реакции;
13. Особенности моторики;
14. Особенности речи;
15. Особенности внешнего вида;
16. Особенности внимания;
17. Лечение, коррекция, помощь;
18. Выявление НПН по времени;
19. Психические расстройства и годность к военной службе;
20. Другие изменения.

Ведущее значение в распознавании данного состояния в момент осмотра имеет выявление эмоциональных расстройств и вегето-сосудистых нарушений.

На втором месте по прогностической значимости стоят внешние причинные факторы, отражающие отрицательный психологический климат, в котором находился до призыва или находится военнотружущий. К ним можно отнести конфликтные отношения родителей, неправильные методы воспитания, распад семьи, конфликты в школе, на производстве, в военном коллективе и т. д.

Третье место занимают невротические проявления. К ним относятся: безразличное отношение к окружающим, разочарования в жизни, ощущение особенности и непонятности окружающими, ощущение осуждающих взглядов людей, раздражительность, навязчивость, нарушение памяти при волнении, устрашающие сновидения, нарушение сна.

Не столь информативны беспричинные страхи, появление при волнении тошноты, рвоты, комка в горле, учащенное мочеиспускание, нарушение аппетита, дыхания, речи, движений, общее дрожание.

Четвертое место занимают внутренние причинные условия (биологическая неполноценность, отягощенная наследственность, измененная реактивность), от которых зависит надежность адаптационных и компенсаторных механизмов. О "слабости" этих механизмов можно думать при жалобе на сильные головные боли и головокружения, которые встречаются в группе лиц с НПН в 18 раз чаще, чем у здоровых. Другие факторы, указывающие на биологическую неполноценность организма (отягощенная психическими расстройствами наследственность, ночное недержание мочи до 10–12 летнего возраста и старше, снохождение, сноговорение, укачивание при езде в транспорте, многократные госпитализации в лечебные учреждения) так же достоверно чаще встречаются у лиц с НПН.

Пятое место занимают внешние причинные факторы, к которым относятся: травматические, инфекционные и интоксикационные поражения головного мозга. [41; 43].

В группе НПН чаще отмечаются "простудные" заболевания, туберкулез, инфекционный гепатит, пневмонии и другие тяжело и длительно протекающие заболевания. В условиях военной службы у лиц с НПН часто диагностируются так называемые функциональные соматические расстройства – нейроциркуляторные дистонии, дискинезии желудочно-кишечного тракта.

У лиц с НПН в анамнезе нарушения поведения встречаем такие факторы события, как: уход из дома после обид, пропуски занятий в школе, снижение оценок за поведение, конфликты с окружающими, дисциплинарные взыскания, приводы в милицию, а так же болезненное реагирование на несправедливое к ним отношение.

У военнослужащих с НПН достоверно чаще чем у здоровых отмечаются девиации поведения. Самоповреждения, суицидальные угрозы, попытки глотания инородных тел и другие девиации являются характерными для них.

К особенностям личности, увеличивающим риск развития НПН, относятся обидчивость, прямолинейность, вспыльчивость, упрямство, мнительность, неуверенность.

У военнослужащих с НПН часто отмечается невысокий интеллект. Это проявляется низким уровнем общей осведомленности, примитивностью и незрелостью суждений, конкретностью суждений, недостаточностью критики и гибкости, непониманием переносного смысла пословиц, отставанием в учебе. Лица с нервно-психической неустойчивостью представляют собой группу повышенного риска в отношении развития психических расстройств и дезадаптивных нарушений. Они весьма неэффективны как в отношении профессионального обучения, так и дальнейшей деятельности в качестве военного специалиста [2; 15; 18; 22; 43].

Таким образом, в происхождении нервно-психической неустойчивости определяющую роль играют биологическая неполноценность нервной системы (врожденная или приобретенная) в сочетании с неблагоприятными психологическими и социальными факторами. Для военного психолога очень важно понимание биологической "почвы" в развитии нервно-психической неустойчивости.

Во-первых, это объясняет, почему встречающиеся отклонения в поведении и деятельности у обычного человека носят незначительный характер и не накладывают отпечаток на личность в целом, в то время как у лиц с нервно-психической неустойчивостью эти отклонения не только сильно выражены, но и носят устойчивый характер, существенно сказываясь на различных сторонах проявлений личности.

Во-вторых, такой подход к пониманию НПН предопределяет в работе с военнослужащими с признаками НПН не только комплекс воспитательных и психотерапевтических, но и организационных мероприятий.

Решение этих задач возможно при тесном сотрудничестве командиров, их заместителей по воспитательной работе, психологов и медицинских работников. Организация работы по выявлению военнослужащих с признаками нервно-психической неустойчивости должна предусматривать плановые мероприятия в период прибытия пополнения в часть [14].

ГЛАВА 2. СИСТЕМА ОЦЕНКИ И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

2.1. Особенности диагностики нервно-психической неустойчивости у военнослужащих

Рассматривая НПН и НПУ как два противоположных полюса одного и того же явления (НПН ↔ НПУ), представляющего особенности адаптации военнослужащего к нестандартным условиям профессиональной деятельности, нетрудно предположить существование некоей условной зоны, так называемой “золотой середины”, когда обычными методами диагностики трудно определить – преобладает НПН или НПУ.

В диагностической практике с данным феноменом приходится встречаться, когда отсутствует достоверная информация об обследуемом (формально заполненные характеристики и другие документы, отсутствуют ответы на запросы; ничем существенным обследуемый до этого себя не проявил и т. д.); когда внешние воздействия уравновешены привычной для обследуемого деятельностью и (или) компенсаторными механизмами внутренней психологической защиты; когда интенсивность внешних воздействий носит допороговый характер или отсутствуют их значимость для личности (полное безразличие к результатам деятельности, низкая мотивация и т. д.). Для прогнозирования в этих условиях успешности и пригодности субъекта к той или иной деятельности необходимо создать для него ситуацию выполнения задания в стрессовой обстановке:

- искусственно поднять мотивацию путем иллюзии высокой значимости лично для обследуемого полученного результата;
- проводить исследования в условиях навязанного темпа, искусственно созданного дефицита времени, недостатка получаемой информации, после интенсивной физической и (или) психической нагрузки и других неблагоприятных воздействий;
- путем сравнения результатов однотипной деятельности, полученных в благоприятных и стрессовых условиях.

Второй путь – изучение стабильного ядра личности (рис. 1). Здесь возможны многочисленные известные методики по психофизиологическому обследованию “основных свойств нервной системы”, дающие достаточно объективную оценку и позволяющие моделировать ситуацию. Трудность проблемы состоит лишь в рациональном выборе методик с учетом реальных потребностей и возможностей [24].

Диагностика НПН включает четыре этапа.

На первом этапе, этапе первоначальной психологической оценки, осуществляется анализ характеристик военнослужащих с места призыва и службы. При этом учитываются недостатки в военно-профессиональной деятельности.

На втором этапе, этапе социально-психологического изучения военнослужащих, выявляются косвенные признаки, свидетельствующие об уровне НПН: психические заболевания у родителей и близких родственников, воспитание в неблагополучных семьях, трудности в обучении и освоении профессии, вовлечение в антисоциальные группы, сложные взаимоотношения с товарищами, узость и не соответствие возрасту интересов и увлечений. Требуют особого внимания военнослужащие, у которых отмечаются такие черты характера и поведения как: вспыльчивость, раздражительность, неустойчивость настроения, обидчивость, замкнутость, театральность и другие, так называемые акцентуации характера.

На третьем этапе проводятся беседы и наблюдения за поведенческими реакциями военнослужащего во время диалога. Целенаправленное наблюдение в ходе беседы с военнослужащим дает большую возможность выявить ряд признаков, характеризующих уровень НПН. Такими признаками могут стать развязное поведение, заикание, неловкость, угловатость движений, стеснительность, робость и др. Весьма информативными при оценке НПН военнослужащего могут стать вегетативные проявления и неврологические признаки: покраснение кожных покровов лица и шеи, повышенная потливость, дрожание пальцев рук, частое мигание глаз, подергивание век и щек.

Четвертый этап, этап психодиагностический. Одним из широко используемых методов определения уровня ПНУ (НПН) являются психодиагностические методики. Для оценки НПН чаще всего применяются методики: "Прогноз", "Прогноз-2", "Адаптивность", НПН-А, опросник СМИЛ, 16-ФЛО, методика "Незаконченные предложения", методика диагностики самооценки Спилбергера, диагностика уровня тревожности Тейлора, шкала Роттера (УСК), цветовой тест М. Люшера [24; 30].

Основными методиками, наиболее полно отвечающим целям психофизиологической диагностики НПН военнослужащих, оценке адаптивных способностей к профессиональному военному обучению и последующей деятельности и определения причин, лежащих в основе деви-

антного поведения, являются многоуровневый личностный опросник 'Адаптивность', отражающий интегративные особенности НПУ и социального развития личности, "Прогноз-2" и НПН-А [25; 28; 30].

Дополнительные методики применяются в зависимости от профессиональной подготовки психолога.

2.2. Методы оценки и выявления нервно-психической устойчивости/неустойчивости у военнослужащих

- Необходимость комплексного подхода в диагностике возможных признаков НПН предполагает учет результатов:
 - медицинского обследования (здоровье, физическое развитие, оценка физиологических резервов организма);
 - социально-психологического изучения (условия развития, характер окружающей среды, воспитание, образование, привычки – в т. ч. и пагубные, полученные профессиональные навыки, успешность овладения знаниями и умение их использовать на практике и т. д.);
 - психологического обследования (черты характера, преобладающие мотивы, коммуникабельность, волевые задатки, интеллект, специальные знания и пр.);
 - психофизиологического обследования (способность к быстрому восстановлению функций, степень истощаемости нервных процессов, преобладание тормозных или возбудимых импульсов, помехо- и стрессоустойчивость и др.).

В настоящее время для выявления и оценки НПУ и НПН у военнослужащих широко применяются следующие методы:

МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ЛИЦ С НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТЬЮ

Наблюдение

Анализ
документов

Анализ неза-
висимых ха-
рактеристик

Беседа

Тестирование

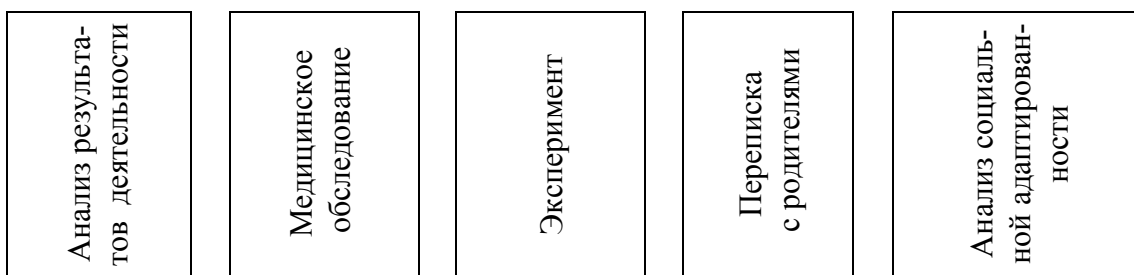


Рисунок 3. Методы выявления нервно-психической неустойчивости у военнослужащих

Основными методами выявления и оценки НПН у военнослужащих являются: изучение документов, наблюдение за поведением военнослужащих, индивидуальная беседа, психологическое тестирование.

Изучение документов

В результате изучения документов могут быть получены **косвенные признаки нервно-психической неустойчивости**: психические заболевания у родителей и близких родственников, перенесенные травмы и инфекционные заболевания головного мозга, наблюдение в психоневрологическом диспансере, ночное недержание мочи, воспитание в неблагополучной семье, отсутствие одного из родителей, наличие отсрочки от призыва по состоянию здоровья, приводы в милицию, трудности в обучении и освоении профессии, вовлечение в антисоциальные группы, сложные отношения с товарищами, низкая общественная активность, узость и несоответствие возрасту интересов и увлечений, вспыльчивость, раздражительность, неустойчивость настроения, обидчивость, замкнутость, безынициативность, излишняя принципиальность, театральность, манерность, слабоволие, раннее пристрастие к алкоголю, курению, употреблению наркосодержащих препаратов (Прил.).

При наличии **1-2** признаков военнослужащий заслуживает более пристального внимания и наблюдения. При наличии **3-5** признаков – военнослужащий заносится в списки для более глубокого обследования психологом части.

Наблюдение за поведением военнослужащих

Наблюдение за военнослужащим осуществляется как во время индивидуальной беседы, так и в процессе прохождения службы.

В процессе **индивидуальной беседы** следует обращать внимание на внешне-ситуативные проявления такие как:

- значительное покраснение, появление пятен, бледность, желтизна кожи лица;
- унылый недовольный взгляд, горящие беспокойные глаза;
- страдальческое выражение лица, нарушение координации;
- закрепощенность, скованность, суетливость, сильный тремор рук.

Особое место отводится наблюдению в процессе профессионально-психологического сопровождения т. к. в этот период появляется возможность наблюдать за поведением воинов в сложных, непривычных для них условиях, когда признаки нервно-психической неустойчивости проявляются со всей очевидностью.

Наблюдению за военнослужащими должен предшествовать инструктаж психологом должностных лиц, непосредственно работающих с личным составом на этапе прибытия молодого пополнения. Предлагается обратить внимание на недисциплинированных, болезненно реагирующих на замечания, неисполнительных, легко возбудимых, вспыльчивых, конфликтных, вступающих в пререкания, отказывающихся выполнять приказы, нарушающих распорядок дня, развязанных в поведении или, наоборот, замкнутых, обидчивых, чрезмерно робких, склонных к замкнутости, уединению, стеснительности, нерешительности, плаксивости военнослужащих.

Подлежат выявлению лица, проявляющие высокомерие, стремящиеся во что бы то ни стало выделиться среди окружающих или, напротив, ставшие объектом шуток, насмешек, совершающие нелепые поступки, имеющие странности, ненормальности в поведении, неряшливый внешний вид. Необходимо выделять воинов, проявляющих во время различных занятий несобранность, неловкость, нарушения координации движений, излишнюю напряженность, вычурность движений и поз, отмечать обмороки, случаи частого обращения за медицинской помощью с разнообразными жалобами, фиксировать отстающих, с большим трудом осваивающих воинскую специальность, отмечать случаи неверного исполнения приказов и распоряжений.

Заслуживает внимание информация о лицах с недостатками артикуляции (косноязычие, шепелявость), плохо знающих русский язык, с мышечными подергиваниями, дрожанием конечностей, неловкостью, угловатостью движений, постоянно опаздывающих. **При наличии даже одного из перечисленных признаков, устойчиво проявляющегося в процессе всего наблюдения, особенно у лиц, уже имевших по результатам изучения документов 1-2 косвенных признака НПН, военнослужащий заносится в список для углубленного изучения психологом части. При эпизодическом проявлении того или иного признака, военнослужащий требует особого внимания при дальнейшем изучении.**

Собрав и проанализировав всю имеющуюся информацию, можно переходить к заключительному этапу изучения – индивидуальному собеседованию.

Индивидуальная беседа

В ходе индивидуальной беседы с прибывающими военнослужащими рекомендуется обращать внимание на признаки нервно-психической неустойчивости, которые можно зафиксировать в сообщениях собеседника и в

особенностях его поведения в ходе разговора (перечень признаков НПН смотри в план-схеме беседы). В процессе беседы уточняются имеющиеся сведения, оцениваются те стороны личности, которые невозможно было оценить с помощью наблюдения или документов, имеющихся на военнотружущего. Особое внимание обращается на лиц, у которых на этапе изучения документов выявлены **1-2** косвенных признака НПН, а так же с эпизодическими проявлениями НПН в поведении.

При построении плана беседы необходимо предусмотреть такие темы обсуждения как: условия воспитания и развития; отношение к алкоголю, наркотикам; состояние здоровья; отношение к окружающим и лицам противоположного пола и др.

В завершении беседы целесообразно высказать пожелания, дать полезные советы, которые помогут ускорить адаптацию обследуемого к условиям военной службы. Следует помнить, что в результате беседы важно не только почерпнуть нужную информацию о военнотружущем, но и оказать на него положительное психолого-педагогическое воздействие.

Выявленные факты желательно отражать в план-схеме учета признаков НПН сразу после беседы, при обязательном отсутствии собеседника, а также посторонних лиц.

Данная информация предназначена для служебного пользования, является конфиденциальной и разглашению среди личного состава не подлежит.

ПЛАН-СХЕМА индивидуальной беседы с военнотружущими по выявлению у них признаков нервно-психической неустойчивости

№	Перечень признаков нервно-психической неустойчивости и условий, способствующих ее развитию	№ военнотружущего по списку									
		1	2	3	4	5	6	7	8	..	
1	Воспитывался без родителей										
2	Умер один из родителей										
3	Родители в разводе										
4	Близкие родственники или родители страдают (страдали) психическими заболеваниями										
5	Родители или близкие родственники имели судимость										
6	Неприятное отношение к родителям										
7	Плохие взаимоотношения в семье										
8	Чрезмерно строгое воспитание										
9	Чересчур мягкое ("тепличное") воспитание										
10	Безнадзорность										
11	Побеги из дома										
12	Отец (мать) злоупотреблял (а) спиртными напитками										
13	Отец (мать) лечился (ась) от алкоголизма										
14	Тяжелые жилищно-бытовые условия										
15	Очень низкая успеваемость в школе										
16	Значительные нарушения дисциплины в школе										
17	Замкнутость, боязнь выступлений перед аудиторией										

№	Перечень признаков нервно-психической неустойчивости и условий, способствующих ее развитию	№ военнослужащего по списку									
		1	2	3	4	5	6	7	8	..	
18	Значительные и частые конфликты с товарищами										
19	Нарушения производственной дисциплины (опоздания, прогулы ...)										
20	Значительные и частые конфликты с товарищами по работе										
21	Низкая работоспособность, быстрое наступление усталости										
22	Систематическое употребление алкоголя										
23	Признаки алкоголизма										
24	Раннее начало употребления алкоголя (в 13–15 лет)										
25	Раннее начало курения (в 13–15 лет)										
26	Употребление наркотиков										
27	Многочисленные конфликты в семье, школе, на производстве и в других коллективах										
28	Повышенная раздражительность вспыльчивость										
29	Агрессивность										
30	Чрезмерные депрессивные реакции										
31	Эгоистическая направленность интересов										
32	Концентрация интересов на сфере отдыха и развлечений										
33	Антисоциальная направленность личности										
34	Сверхценные идеи										
35	Отсутствие определенных целей в жизни, определяемое низким общим развитием										
36	Отрицательное отношение к военной службе и требованиям воинской дисциплины										
37	Необщительность, замкнутость										
38	Стеснительность, робость, застенчивость										
39	Чрезмерная общительность, депрессивные реакции в одиночестве										
40	Отчуждение от коллектива по причине общего развития										
41	Постоянное желание быть в центре внимания окружающих										
42	Подозрительность, злобность, мнительность по отношению к товарищам										
43	Ощущение несправедливого отношения со стороны окружающих, обидчивость мстительность										
44	Чрезмерно выраженные явления адаптационного периода										
45	Многочисленные жалобы на состояние здоровья										
46	Имелись тяжелые травмы головы с потерей сознания										
47	Повышенная утомляемость										
48	Расстройства сна (длительное засыпание, поверхностный сон, частые пробуждения ночью, устрашающие сновидения)										
49	Ощущение усталости и вялости по утрам										
50	Сонливость днем										
51	Нетерпеливость, непоседливость, суетливость										
52	Раздражительность, вспыльчивость										
53	Головные боли										
54	Головокружения										
55	Обмороки, потеря сознания										

№	Перечень признаков нервно-психической неустойчивости и условий, способствующих ее развитию	№ военнослужащего по списку									
		1	2	3	4	5	6	7	8	..	
56	Судорожные припадки										
57	Перенесенные инфекции нервной системы										
58	Преобладание беспричинно плохого настроения										
59	Преобладание беспричинно приподнятого настроения										
60	Беспричинные периодические перемены настроения										
61	Плаксивость										
62	Частые ощущения "комка" в горле										
63	Трудности сосредоточения внимания										
64	Плохая память										
65	Навязчивости										
66	Страхи										
67	Частые сомнения в правильности выполненных действий (закрыл ли дверь, выключил ли свет ...)										
68	Снохождение										
69	Энурез (ночное недержание мочи);										
70	Раннее начало половой жизни										
71	Беспорядочные и многочисленные половые связи										
72	Повышенный интерес к сексуальным вопросам										
73	Чрезмерная фиксация внимания на вопросе о верности подруги										
74	Сведения о половых извращениях										
75	Отсутствие элементарных знаний										
76	Непонимание сущности явлений										
77	Малый запас слов										
78	Примитивность суждений										
79	Очень низкая успеваемость в школе										
80	Развязанное поведение										
81	Враждебное отношение к проводящему беседу										
82	Замкнутость										
83	Нерешительность, робость										
84	Усталый, угнетенный вид у испытуемого										
85	Нетерпеливость, суетливость										
86	Заикание										
87	Тик, дрожание, судорожное подергивание мышц										
88	Недостатки артикуляции (косноязычие, шепелявость)										
89	Неловкость, угловатость движений										
	Общее количество фактов фиксации ("+")										

В ходе анализа собираются сведения по результатам беседы с военнослужащим, при этом наличие признака отмечается в соответствующей графе знаком "+".

При обработке результатов подсчитывается общее количество "+" в графе номера соответствующего конкретному военнослужащему.

Если общая сумма фактов фиксации признаков нервно-психической неустойчивости (знаков "+") **превышает 45 ед.** данный военнослужащий

требует особого контроля и внимания в ходе последующего наблюдения и изучения документов с целью выявления у него признаков нервно-психической неустойчивости.

Если общая сумма фактов фиксации признаков нервно-психической неустойчивости (знаков "+") **более 60 ед.**, данный военнослужащий явно имеет признаки нервно-психической неустойчивости и заносится в списки для последующего углубленного обследования психологом части.

Если общая сумма фактов фиксации признаков нервно-психической неустойчивости (знаков "+") **превышает 75 ед.**, данного военнослужащего требуется немедленно представить на обследование к невропатологу, психиатру [6;10;14].

По результатам проведенной работы командирами подразделений, их заместителями по воспитательной работе составляется список военнослужащих, нуждающихся в углубленном психологическом обследовании. Психолог проводит анкетирование прибывшего пополнения с помощью анкеты "Прогноз-2" (Прил. 1). Лица, нуждающиеся в углубленном психологическом обследовании, изучаются с помощью личностного опросника "Адаптивность" (Прил. 3) и "НПН-А" (Прил. 3), а также других психологических методик. Конкретный набор которых определяется уровнем профессиональной подготовленности психолога.

2.3. Диагностические методики для определения уровня нервно-психической устойчивости/неустойчивости у военнослужащих

Анкета "Прогноз-2"

Разработана В. Ю. Рыбниковым. Она предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) у военнослужащих и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ "да" или "нет". Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут [25].

Многоуровневый личностный опросник

"Адаптивность" (МЛО)

Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность" (МЛО) разработан А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным (1993). Он предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.

Используется для решения задач профессионально-психологического отбора и психологического сопровождения профессиональной деятельности военнослужащих.

Многоуровневый личностный опросник (МЛО) рассчитан на использование специалистами с различным уровнем специальной подготовки: командирами, офицерами по работе с личным составом, психологами, психофизиологами и психиатрами. В зависимости от подготовки пользователя результаты тестирования по МЛО могут быть интерпретированы от общего заключения («годен – не годен») до подробной личностной характеристики.

Теоретической основой теста является представление об адаптации как о постоянном процессе активного приспособления индивида к условиям окружающей среды, затрагивающей все уровни функционирования человека. Процесс адаптации чрезвычайно динамичен и его эффективность зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов: генетически обусловленных свойств нервной системы и приобретенного социального опыта, условий развития и воспитания, жизненных установок и многого другого. Однако можно выделить ряд личностных характеристик, которые отличаются относительной стабильностью и во многом определяют успех процесса адаптации в самых различных условиях деятельности. На основании анализа литературных данных и мнения специалистов-экспертов в области психодиагностики, а также по результатам экспериментальных исследований к таким характеристикам могут быть отнесены: уровень поведенческой регуляции и нервно-психической устойчивости, развитие коммуникативных качеств и степень ориентации на общепринятые морально-нравственные нормы поведения.

Поведенческая регуляция – это понятие, характеризующее способность человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности. Она осуществляется в единстве энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. Основными элементами поведенческой регуляции являются: самооценка, уровень нервно-психической устойчивости, а также наличие социального одобрения (социальной поддержки) со стороны окружающих людей. Все выделенные структурные элементы не являются первоосновой регуляции поведения. Они лишь отражают соотношение потребностей, мотивов, самосознания, эмоционального фона и др. Поэтому система регуляции – это сложное, иерархическое образование, а интеграция всех её

уровней в единый комплекс обеспечивает устойчивость процесса регуляции поведения.

Следующей характеристикой, определяющей эффективность процесса социально-психологической адаптации и выступающей в качестве одной из основных составляющих личностного адаптационного потенциала, являются коммуникативные качества человека. Поскольку человек практически всегда находится в социальном окружении, его деятельность сопряжена с умением строить взаимоотношения с другими людьми. Коммуникативные возможности (или умение достигнуть контакта и взаимопонимания с окружающими) у каждого человека различны. Они определяются наличием опыта и потребности в общении, а также уровнем конфликтности.

Не менее важным в процессе адаптации является соблюдение морально-нравственных норм, обеспечивающих способность индивида адекватно воспринимать предлагаемую для него определенную социальную роль. В данном тесте вопросы, характеризующие уровень моральной нормативности индивида, отражают два основных компонента процесса социализации: восприятие морально-нравственных норм и отношение к требованиям непосредственного социального окружения.

Таким образом, данный тест оценивает адаптационные возможности индивида с учетом особенностей не только психологического, но и нравственного развития, что позволило практически объединить в одном тесте теоретические основы различных психологических школ относительно проблемы адаптации.

Эффективность адаптации во многом зависит от того, насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи, точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности и ухудшением состояния здоровья. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к грубым нарушениям воинской дисциплины, правопорядка, суицидальным поступкам, срыву профессиональной деятельности и развитию болезней.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

- "достоверность" (Д);
- "нервно-психическая устойчивость" (НПУ);
- "коммуникативные способности" (КС);
- "моральная нормативность" (МН);
- "личностный адаптивный потенциал" (ЛАП).

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» имеет 4 структурных уровня, что позволяет получить информацию различного объема и характера. Шкалы 2-го, 3-го и 4-го уровней конструктивно связаны между собой. Шкалы 1-го уровня являются самостоятельными и соответствуют базовым шкалам СМИЛ.

Для осуществления профессионального психологического отбора и психологического сопровождения достаточно использовать характеристики 3-го и 4-го уровней [24; 30; 33].

Личностный опросник "НПН-А"

(нервно-психическая неустойчивость - акцентуации)

Опросник разработан К. Н. Поляковым, А. Н. Глушко и предназначен для выявления нервно-психической неустойчивости и некоторых акцентуаций характера.

Теоретической основой опросника является концепция "акцентуированных личностей" К. Леонгарда (1976) и А. Е. Личко (1977), которая определяет акцентуации как крайний вариант нормы и может привести к социальной дезадаптации.

Акцентуации характера по Личко А. Е. – это крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим [18].

Акцентуации по мнению К. Леонгарда – это, те же индивидуальные черты личности, но обладающие тенденцией к переходу в патологическое состояние. Особенности акцентуированного характера могут проявляться лишь в определенных условиях (психические травмы, критические ситуации в жизни) [16].

Определение типа акцентуаций необходимо как для медицинских целей, так и для индивидуально-воспитательных, в частности для повышенного психолого-педагогического внимания в подразделении с целью исключения психотравмирующих ситуаций.

Личностный опросник применяется на этапе углубленного обследования военнослужащих на предмет выявления НПН в виде акцентуаций.

Опросник содержит 276 высказываний и имеет следующие шкалы:

- достоверности,
- нервно-психической неустойчивости,
- истерии,
- психастении,
- психопатии,
- паранойи,
- шизофрении.

Диагностика акцентуаций характера у военнослужащих специалистами профессионального психологического отбора позволит повысить прогности-

ческую значимость результатов обследования, а военному психологу эффективно проводить коррекционную работу с ними [35].

2.4. Краткие методические рекомендации по профилактике НПН у военнослужащих

Решение задач по профилактике НПН возможно при тесном сотрудничестве командиров, их заместителей по воспитательной работе, психологов и медицинских работников. Организация работы по выявлению военнослужащих с признаками нервно-психической неустойчивости должна предусматривать плановые мероприятия в период прибытия пополнения в часть.

Кроме этого, до должностных лиц доводятся основные **меры по профилактике нервно-психической неустойчивости:**

- внимательное, чуткое отношение к подчиненным, уважение к их чувствам, мыслям, суждениям, предложениям и т. д., недопущения в их адрес резких оскорбительных высказываний, несправедливости и т. п.;

- создание здорового морально-психологического климата в воинских коллективах - атмосферы уважительности, доброжелательности и взаимопомощи;

- создание здорового быта, борьба против пьянства, токсикомании и наркомании;

- предупреждение конфликтных и исключение других психотравмирующих ситуаций;

- ограничение физической нагрузки для ослабленных военнослужащих;

- временное, полное или частичное освобождение от несения службы, перевод в подразделения, занимающиеся выполнением хозяйственных работ;

- разъяснение военнослужащим типологических черт их характера, возможных негативных проявлений, связанных с ними, и формулирование рекомендаций для самоконтроля и коррекции (проводит лично психолог);

- знание наиболее типичных ситуаций, в которых поведение воинов с признаками нервно-психической неустойчивости может быть неадекватным.

Особо подчеркивается недопущение случаев использования полученной информации во вред военнослужащим.

Данные наблюдения анализируются психологом, уточняются в процессе беседы и дополняются результатами тестирования. Ход адаптации к условиям военной службы удастся оценить с помощью многоуровневого личностного опросника "Адаптивность". Обобщенные данные изучения служат базой для выработки конкретных предложений командованию о мерах индивидуально-воспитательного характера, рационального использования того или иного военнослужащего, психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий. Все перечисленные мероприятия должны быть отражены в плане работы психолога с военнослужащими, у которых выявлены признаки НПН.

В период последующего прохождения воинской службы осуществляется динамическое наблюдение за лицами с признаками нервно-психической неустойчивости (в соответствии с планом работы) с целью контроля их текущего состояния, изучения системы отношений наблюдаемого военнослужащего в коллективе, оценки его эмоционального и делового статуса и своевременного проведения психопрофилактических и коррекционных мероприятий.

Наиболее информативной в этом плане является социометрическая методика. Кроме того могут быть использованы и другие методы изучения личности – независимых характеристик, экспертный опрос, наблюдение [10;14].

Методами профилактики нервно-психической неустойчивости могут быть:

- собеседование;
- психотренинг;
- аутотренинг;
- поддержка, подбадривание;
- режим труда;
- профессиональная ориентация и рациональное распределение;
- отдых;
- психологическая реабилитация;
- социальная реабилитация;
- индивидуальный подход;
- эмоциональная разрядка;
- психологическая релаксация;
- медицинская помощь;
- административные меры;
- постоянный контроль;
- периодическое тестирование.

Указанные методы профилактики НПН проводятся на всех этапах прохождения военной службы и зависят как от организации службы в целом, так и от уровня профессиональной подготовки всех должностных лиц отвечающих за сохранение психического здоровья военнослужащих.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Краткое руководство к методике "ПРОГНОЗ-2"

Методика содержит **86** вопросов (утверждения), на каждый из которых обследуемому предлагается ответить "да" или "нет". Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится **около 20 минут**.

Инструкция обследуемым

"Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте первый ответ, который придет Вам в голову. Помните, что нет "хороших" или "плохих" ответов. Если Вы отвечаете "Да", поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак "+" (плюс), если Вы выбрали ответ "Нет", поставьте знак "-" (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний".

Текст анкеты "Прогноз-2"

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т. п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, то как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.

22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение о вопросе, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.

52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.

83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом сожалею.
86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Регистрационный бланк к анкете "Прогноз-2 "

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86				

Обработка результатов выполнения методики производится с помощью специальных "ключей" (таб. 1).

Таблица 1

"Ключ" для обработки данных по методике "Прогноз-2"

Наименование шкал	Содержание Ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале
Шкала Искренности	Нет (-)	1,6,10,12,15,19,21,26,33,38,44,49,52,58,61
Шкала нервно-психической устойчивости	Да (+)	2,3,5,7,9,11,13,14,16,18,20,22,23,25,27,28,29,31,32,33,34,36,37,39,40,42,43,45,47,48,51,53,54,56,57,59,60,62,63,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86
	Нет (-)	4,8,17,24,30,35,41,46,50,55,64

Обработка проводится с помощью "ключей", которые изготавливаются в количестве трех штук из прозрачной пластмассы (пленки). На пластмассу наносится сетка, совпадающая с сеткой регистрационного бланка. Прорези в каждом из "ключей" должны соответствовать номерам высказываний, сгруппированным в шкалы. Один "ключ" готовится для подсчета баллов по шкале искренности, два – по шкале нервно-психической устойчивости (для оценки положительных и отрицательных высказываний).

Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. "Ключ" накладывается на заполненный регистрационный бланк, после чего подсчитывается количество минусов, которые видны через прорезы в "ключе". Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если военнослужащий получил **10** и более баллов, то использовать данные анкеты **не рекомендуется**, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости.

Затем подсчитывается количество совпадений с "ключом" по шкале нервно-психической устойчивости. Количество полученных военнослужащим баллов переводят в "стэны" по таблице 2 и оценивают по таблице 3.

Таблица 2

Стэновая шкала оценки
нервно-психической устойчивости по методике "Прогноз-2" 02

Первичные показатели по шкале НПУ	41 и более	40–35	34–29	28–21	20–16	15–10	9–6	5–4	3–2	1–0
Стэны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 3

Характеристика уровней нервно-психической устойчивости

Стэны	Уровень НПУ	Заключения и рекомендации
1–2	Неудовлетворительный	Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость или нервно-психическая неустойчивость (4-й уровень НПУ). Очень высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное обследование психиатра, невропатолога.
3–5	Удовлетворительный	Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость (3-й уровень НПУ). Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.
6–8	Хороший	Хорошая нервно-психическая устойчивость (2-й уровень НПУ). Нервно-психические срывы маловероятны
9–10	Высокий	Высокая нервно-психическая устойчивость (1-й уровень). При наличии других положительных данных можно рекомендовать для службы на воинских должностях, требующих повышенной НПУ.

Краткое руководство к методике (МЛО) "Адаптивность"

Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность" (МЛО)

Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность" (МЛО) разработан А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным. Он предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.

В основу методики положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности. Эффективность адаптации во многом зависит от того, насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи, точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности и ухудшением состояния здоровья. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к грубым нарушениям воинской дисциплины, правопорядка, суицидальным поступкам, срыву профессиональной деятельности и развитию болезней.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

- "достоверность" (Д);
- "нервно-психическая устойчивость" (НПУ);
- "коммуникативные способности" (КС);
- "моральная нормативность" (МН);
- "личностный адаптивный потенциал" (ЛАП).

Инструкция обследуемым

“Сейчас вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей вашего самочувствия, поведения, характера. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, дайте естественный ответ, который первым придет вам в голову. Помните, что нет "хороших" или "плохих" ответов. Если вы отвечаете на вопрос "Да", поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак "+" (плюс), если вы выбрали ответ "Нет", поставьте знак "-" (минус). Вни-

мательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Если у вас возникнут вопросы – поднимите руку”.

Текст опросника

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я, примерно, так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно не справедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.

32. Обычно я считаю, что жизнь – стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвигаться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее), нет ни хрипоты, ни невнятности.
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.

62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывали.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять – самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня и, иногда, я это делаю ради забавы.

92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому, что это у меня плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания ли начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, то я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне бывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а следовать указаниям других.

151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко и возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так как надо.
155. Будущее мне кажется безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

**Регистрационный бланк
к личностному опроснику "Адаптивность" (МЛО)**

Ф.И.О. _____ Дата обследования _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165

Обработку результатов проводят по четырем "ключам", соответствующих шкалам: "достоверность", "нервно-психическая устойчивость", коммуникативные способности, "моральная нормативность", личностный адаптивный потенциал". На каждый вопрос теста обследуемый может отвечать "да" или "нет". Поэтому при обработке результатов учитывается количество

ответов, совпавших с "ключом". Каждое совпадение с ключом" оценивается в один "сырой" балл.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае, если общее количество "сырых" баллов превышает **10**, то полученные данные следует считать недостоверными вследствие стремления военнослужащего соответствовать социально желаемому типу личности.

При массовом обследовании, а также при дефиците времени процесс определения социально-психологической адаптации военнослужащих может быть ускорен. Для этого достаточно иметь два "ключа". Для шкалы достоверности и шкалы личностного адаптивного потенциала. Шкала ЛАП является более высокого уровня. Она включает в себя шкалы "нервно-психическая устойчивость", "коммуникативные способности", моральная нормативность" и дает представление в целом об адаптивных возможностях личности, но не позволяет получить дополнительную информацию о психологических особенностях обследуемых.

Таблица 1

Ключи
к многоуровневому личностному опроснику "Адаптивность" (МЛО)

Наименование шкалы	Номера вопросов с ответом "Да"	Номера вопросов с ответом "Нет"
Достоверность (Д)		1,10,19,31,51,69,78,92,101,116,128,138,148
Личностный адаптивный потенциал (ЛАП)	4,6,7,8,9,11,12,14,15,16,17,18,20,21,22,24,27,28,29,30,33,36,37,39,40,41,42,43,46,47,50,56,57,59,60,61,63,64,65,67,68,70,71,72,73,75,77,79,80,81,82,83,84,86,88,89,90,91,93,94,95,96,98,99,102,103,104,106,108,109,110,111,112,113,114,115,117,118,119,120,121,122,123,124,125,126,129,131,133,135,136,137,139,141,142,143,145,146,149,150,151,152,153,154,155,156,157,158,161,162,164,165.	2,3,5,13,23,25,26,32,34,35,38,44,45,48,49,52,53,54,55,58,62,66,74,76,85,87,97,100,105,107,127,130,132,134,140,144,147,159,160,163
Нервно-психическая устойчивость (НПУ)	4,6,7,8,11,12,15,16,17,18,20,21,28,29,30,37,39,40,41,47,57,60,63,65,67,68,70,71,73,75,80,82,83,84,86,89,94,95,96,98,102,103,108,109,110,111,112,113,115,117,118,119,120,122,123,124,129,131,135,136,137,139,143,146,149,153,154,155,156,157,158,161,162	2,3,5,23,25,32,38,44,45,49,52,53,54,55,58,62,66,87,105,127,132,134,140
Коммуникативные способности	9,24,27,33,43,46,61,64,81,88,90,99,104,106,114,121,126,133,142,151,152	26,34,35,48,74,85,107,130,144,

		147, 159
Моральная нормативность (МН)	14,22,36,42,50,56,59,72,77,79,91,93,125,141,145,150,164,165	13,76,97,100,160, 163

Таблица 2

Перевод в стэны результатов, полученных по шкалам методики "Адаптивность"

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стэны
ЛАП	НПУ	КС	МН	
62->	46->	27-31	18->	1
51-16	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Итоговую оценку по шкале "Личностный адаптивный потенциал" можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам "нервно-психическая устойчивость", "коммуникативные способности", "моральная нормативность" с последующим переводом полученной суммы по таблице 3.

Таблица 3

Интерпретация адаптивных способностей по шкале "ЛАП" методики "Адаптивность"

Уровень адаптивных способностей (стэны)	Интерпретация
5-10	Группы высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.
3-4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения,

	коррекционных мероприятий.
1-2	Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

Таблица 4

Интерпретация основных шкал методики "Адаптивность"

Наименование шкалы	Уровень развития качеств	
	Ниже среднего (1-3 стэна)	Выше среднего (7-10 стэнов)
НПУ	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности.	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.
КС	Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.	Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен.
МН	Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.	Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Многоуровневый личностный опросник (МЛО) "Адаптивность" применяется для прогнозирования дееспособности военнослужащих в экстремальных ситуациях.

В интересах профессионального психологического отбора и психологического сопровождения в процессе прохождения срочной службы применяется вариант

многоуровневого личностного опросника (МЛО) "Адаптивность-02". Методика рекомендована директивой Главного Штаба ВС РФ. Перевод значений методики в баллы 10 бальной шкалы (Прил. 4).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Краткое руководство к методике "НПН-А" (нервно-психическая неустойчивость – акцентуации)

Личностный опросник "НПН-А" (нервно-психическая неустойчивость - акцентуации)

Опросник содержит 276 высказываний и имеет следующие шкалы:

- достоверности,
- нервно-психической неустойчивости,
- истерии,
- психастении,
- психопатии,
- паранойи,
- шизофрении.

Инструкция обследуемым

“Сейчас вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей вашего самочувствия, поведения, характера.

Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет вам в голову. Помните, что нет "хороших" или "плохих" ответов. Если вы отвечаете на вопрос "Да", поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка над цифрой знак "+" (плюс), если вы выбрали ответ "Нет", поставьте под цифрой знак "-" (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Если у вас возникнут вопросы – поднимите руку”.

Текст опросника

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко.
3. Временами у меня бывают приступы смеха и плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Временами мне так и хочется выругаться.

5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Мое настроение зависит от общества, в котором я нахожусь.
8. Сон у меня обычно богат яркими сновидениями.
9. Люблю костюмы яркие и броские.
10. Мой аппетит зависит от настроения: то ем с удовольствием, то нехотя, через силу.
11. Часто какая-нибудь навязчивая мысль не дает мне заснуть.
12. Я сильно теряюсь, оказавшись неожиданно в центре внимания.
13. Критика в том виде, в котором ее осуществляют многие люди, скорее выбивает меня из колеи, чем помогает.
14. Я часто поступаю по настроению, а не по убеждению.
15. Часто в споре я ухожу от сущности вопроса и перехожу на личности.
16. Я не пойду на риск, если есть только малая надежда на успех.
17. Если со мной поступают несправедливо, то я чувствую, что должен отплатить, хотя бы из принципа.
18. Судьба определенно несправедлива ко мне.
19. Мне кажется, что меня никто не понимает.
20. Временами в меня вселяется злой дух.
21. Внешний вид меня очень мало интересует.
22. Иногда я ощущаю, что моя душа покидает тело и летает где-то в космосе.
23. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
24. Бывает, что я пропускаю передовицы в газетах.
25. Бывает, что я сержусь.
26. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
27. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
28. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
29. Считаю, что одетым надо быть всегда привлекательно, т. к. "встречают по одежке".
30. Я считаю, что не следует выделяться среди окружающих чем бы то ни было.
31. В необычной и привлекающей внимание одежде я чувствую себя прекрасно.
32. Стараюсь жить так, чтобы окружающие могли сказать обо мне: "Вот это человек".
33. Часто мне трудно удержаться от жалости к самому себе.
34. Если мое удачное замечание осталось незамеченным, я больше не повторяю его.
35. Если я совершил какой-то промах в обществе, то об этом забываю довольно быстро.
36. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в спор.

37. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют со мной терпение.
38. Я не могу до конца выслушать человека, если он, по моему мнению, говорит глупые вещи.
39. Иногда мне хочется сделать что-либо опасное или ошеломляющее.
40. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
41. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
42. Большую часть времени (жизни) я вполне доволен жизнью.
43. Я верю, что некоторые люди могут одним прикосновением исцелить болезнь.
44. Я знаю людей, которые пытаются присвоить мои мысли.
45. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.
46. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
47. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
48. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
49. В гостях за столом я держусь лучше, чем дома.
50. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там где положено.
51. Больше всего со стороны окружающих я ценю внимание ко мне.
52. Я люблю одежду модную и необычную, которая невольно привлекает взоры.
53. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне моментально внушает доверие и симпатию.
54. Приключения и риск меня привлекают, когда в них мне достается первая роль.
55. Часто я склонен мысленно возвращаться к своим пустяковым неприятностям, и мне трудно выбросить их из головы.
56. Я часто чувствую себя одиноким и никому ненужным.
57. Я чувствую, что мои друзья и близкие не так сильно нуждаются во мне, как я в них.
58. Иногда я могу не удержаться и наругать, даже если это повредит моим интересам.
59. Довольно часто я действую под влиянием минутного настроения.
60. Когда на меня кричат, я отвечаю тем же.
61. Часто я готов на все, чтобы победить в споре.
62. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
63. Кое-кто рад бы мне навредить.
64. Я никогда не делал в жизни ничего рискованного только ради острых ощущений.
65. Я считаю, что религия имеет такое же право на существование, как и различные науки.

66. Нередко я испытываю своеобразное чувство, будто "Я"- это не "Я".
67. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
68. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение самому себе или кому-нибудь другому.
69. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
70. В игре я предпочитаю выигрывать.
71. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
72. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает вес в собственных глазах.
73. Я всегда стремлюсь быть среди людей, чтобы "показать" себя.
74. Я люблю опекать кого-нибудь, кто мне нравится.
75. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной бы следовали другие.
76. Иногда я ощущаю комок в горле или другие необычные ощущения.
77. Вставая утром, я часто чувствую себя усталым и разбитым.
78. Изменения погоды влияют на мою трудоспособность и настроение.
79. В отношениях с людьми я часто испытываю трудности из-за чувства стеснительности, реальных причин для которого нет.
80. Часто я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из-за принципа.
81. У меня часто плохое, злобное настроение.
82. Я, наверное, человек раздражительный и вспыльчивый.
83. Часто я "завожусь с пол-оборота".
84. Большинство людей честны лишь потому, что боятся, что на обмане они попадутся.
85. По-моему, против меня что-то замышляют.
86. Я знаю, что за мной следят.
87. У меня бывают приступы плохого самочувствия, раздражительности и тоски.
88. Временами я ощущаю странные запахи.
89. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
90. Бывает, что с моим рассудком творится что-то неладное.
91. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
92. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
93. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
94. Думаю, что я человек обреченный.
95. Я охотно слушаю те наставления, которые мне приятны и льстят.
96. Я люблю, когда окружающие уделяют мне много внимания.
97. Ужасно не люблю всякие правила и ограничения, которые меня стесняют.

98. Я долго не раздумываю в трудных ситуациях, решение возникает у меня сразу, моментально.
99. В компании я чувствую себя неловко и из-за этого произвожу впечатление хуже, чем мог бы.
100. Мне бывает трудно заснуть из-за беспокойства по поводу неудачи.
101. Иногда я замечаю, что совершенно пустяковые мысли и воспоминания целиком захватывают меня.
102. Я против того, чтобы надо мной подшучивали.
103. Меня сильно раздражают люди, которые лезут без очереди, и я им это всегда высказываю или не пускаю.
104. Меня трудно рассердить.
105. Я довольно часто совершаю поступки (чаще чем другие), о которых потом приходится сожалеть.
106. Я думаю, что большинство людей готовы пойти на нечестный поступок ради выгоды.
107. Я знаю кто виноват в большинстве моих неприятностей.
108. Я трудно доступный для контакта человек.
109. Я никогда не нуждаюсь в сочувствии окружающих.
110. Мои родные не понимают меня и кажутся мне чужими.
111. Были случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы не стащить у кого-либо или где-либо, например, в магазине.
112. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
113. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
114. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
115. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
116. Моя внешность меня в общем устраивает.
117. Я очень люблю читать о преступлениях и таинственных приключениях.
118. Мне нравится участвовать в конкурсах художественной самодеятельности.
119. Считаю, что очень важно, чтобы результат моей работы стал известен окружающим.
120. Я считаю, что большинство людей способны солгать, если это в их интересах.
121. Мне бывает трудно изложить свои мысли словами, поэтому я редко включаюсь в беседу.
122. Бывает, что меня беспокоит чувство вины или угрызения совести из-за какого-нибудь пустяка.
123. В разговоре с представительницами другого пола я часто избегаю щекотливых тем, которые могут вызвать смущение.
124. Я сильно раздражаюсь, если меня торопят или подгоняют.
125. Иногда пустяк, сказанный в мой адрес, способен вызвать у меня бурную реакцию.

126. Если я считаю, что поступаю правильно, то мнение других людей меня мало интересует.
127. Терпеть не могу, если меня перебивают в то время, когда я занят.
128. Я считаю, что часто меня наказывали незаслуженно.
129. Я легко плачу.
130. Я предпочитаю темные и серые тона.
131. Я живу своими внутренними мыслями, и меня не интересует действительность.
132. Я не ощущаю (не воспринимаю) возражений и критики, а всегда думаю и делаю по-своему.
133. Я вполне уверен в себе.
134. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
135. Иногда я чувствую, что кто-то управляет моими мыслями.
136. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
137. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
138. Счастливей всего я бываю, когда один.
139. В компании я не привлекаю к себе внимания.
140. В компании мое настроение куда лучше, чем дома.
141. Я способен совершить нечто выдающееся.
142. Мне нравится выступать перед кем-нибудь.
143. Думаю, что я более чувствителен к эстетическим сторонам жизни, чем большинство людей.
144. Я часто чувствую себя менее приспособленным к жизни и ее требованиям, чем другие.
145. Я гораздо больше заинтересован в поисках духовных и художественных ценностей, чем деловых и материальных.
146. В большинстве случаев я придерживаюсь формулы: "Риск – благородное дело".
147. Мне очень трудно, почти не возможно смолчать за оскорбление.
148. Мне часто что-либо так надоедает, что я чувствую себя "сытым по горло".
149. У меня никогда не было неприятностей из-за грубых нарушений дисциплины, конфликтов с товарищами и др.
150. У меня редко звенит или гудит в ушах.
151. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.
152. Мои идеи и мысли выглядят, как опережающие время.
153. Меня раздражает, когда меня отвлекают от важной работы, например, просят совета.
154. Мне кажется, что меня никто не понимает.
155. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
156. Я любил сказки Андерсена.
157. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
158. Меня легко привести в замешательство.

159. Я легко теряю терпение с людьми.
160. Мне часто хочется умереть.
161. Я бы согласился выступить в роли конференсье на концерте у какой-нибудь знаменитости.
162. Меня всегда раздражают люди, которые стремятся быть первыми в компании.
163. У меня портится настроение, я чувствую себя плохо, если окружающие не проявляют ко мне должного внимания.
164. Мне нравится цитировать необычные или шокирующие высказывания мудрецов или великих людей.
165. Иногда я не решаюсь осуществить свои идеи из-за боязни, что они могут оказаться нереальными.
166. Я сильно смущаюсь, если говорят о моем характере.
167. Меня смущают неприличные анекдоты и истории.
168. Я не считаю нужным скрывать свое презрение или отрицательное мнение о ком-то или о чем-то.
169. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
170. Я не очень лажу с людьми.
171. В современной жизни слишком много раздражающих препятствий, ограничений.
172. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
173. У меня никогда не было столкновений с законом.
174. Я считаю, что пророчества и озарения имеют большой смысл.
175. Я бы предпочел большую часть времени сидеть, ничего не делать, мечтать ("философствовать").
176. Временами я сожалею, что живу на этом свете.
177. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
178. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
179. К вопросам религии я отношусь равнодушно, они меня не занимают.
180. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
181. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
182. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
183. Очень редко критика и возражения в мой адрес бывают справедливыми.
184. В компаниях я всегда являюсь центром внимания.
185. Я отношусь к таким людям, которые умеют восторгаться и преклоняться перед кем-либо или чем-либо.
186. Думаю, что классические музыкальные произведения, живопись оказывают на меня большее впечатление, чем на других.
187. У меня нередко бывает состояние, когда я вот-вот могу заплакать.
188. Уходя из дома, я часто беспокоюсь о том, закрыта ли дверь, выключен ли газ и т.д.

189. Меня никогда не беспокоит опасность заразиться какой-нибудь болезнью через дверные ручки.
190. Довольно часто я чувствую, что у меня все "кипит" внутри.
191. Люди меня считают спокойным и уравновешенным человеком.
192. Иногда я чувствую такую ярость, что хочется сломать дверь или разбить окно.
193. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
194. Человек, который вводит людей в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно так же, как и тот, кто это имущество крадет.
195. Думаю, что каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.
196. Я довольно спокойно переношу вид страдающих животных.
197. У меня бывают очень необычные и своеобразные внутренние переживания.
198. Все на земле подчиняется какой-то властной "магической" силе.
199. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
200. Я человек нервный и легко возбудимый.
201. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как у других (не хуже).
202. Все у меня получается плохо, не так как надо.
203. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
204. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
205. В компании я люблю рассказывать разные истории с тем, чтобы завладеть общим вниманием.
206. Мне нравится заводить знакомства с влиятельными и авторитетными людьми.
207. Для меня свойственна некоторая капризность.
208. Я смущаюсь вступить в спор даже по хорошо известному мне вопросу.
209. Я чрезмерно чувствителен и легко раним.
210. Мне, безусловно, не хватает уверенности в себе.
211. Я готов отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что я не прав или этого делать не стоит.
212. Я предпочитаю действовать импульсивно, под влиянием момента, даже если это приводит к трудностям.
213. Обычно я спокойно переношу самодовольных людей, даже если они много хвастают.
214. Я всегда в состоянии строго контролировать проявление своих чувств.
215. Я впечатлительней большинства людей.
216. Большинство людей в глубине души не любят утруждать себя ради того, чтобы помочь другим.
217. Моя мать и отец часто заставляли меня повиноваться даже тогда, когда я считал это неразумным.
218. Мне в голову приходят часто странные и необычные мысли.
219. Часто какие-нибудь мелочи позволяют мне прийти к потрясающим выводам.

220. Мне нравится искать необычные или парадоксальные приемы решения различных задач и вопросов.
221. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
222. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
223. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
224. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
225. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
226. Мне кажется, что по отношению ко мне особенно часто поступают несправедливо.
227. Мне нравится, когда все признают меня главой или зачинщиком.
228. Я стараюсь избегать необычных высказываний и поступков, которые смущают окружающих.
229. Мне доставляет большое удовольствие совершать рискованные поступки ради забавы.
230. Я вполне могу обойти закон, если по существу не нарушаю его.
231. Я часто упускаю возможность из-за своей внутренней нерешительности.
232. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
233. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий.
234. Принимая решение, я больше руководствуюсь сердцем, чем разумом.
235. Редко что можно осуществить постепенными, умеренными методами, чаще необходимо применить силу.
236. Я высказываю свои мысли так, как они приходят мне в голову, а не стараюсь их сначала лучше сформулировать.
237. Определенно, на мою долю выпало больше забот и беспокойства, чем положено.
238. Иногда мой слух настолько обостряется, что это даже мне мешает.
239. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне какое-нибудь зло.
240. Меня не волнует, если окружающие считают мои поступки необычными.
241. Я не могу понять людей, которые плачут в кино.
242. Считаю, что я отличаюсь от большинства людей своим необычным поведением.
243. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
244. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
245. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.
246. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
247. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

248. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть. Никого!
249. Мне трудно проснуться в назначенный час.
250. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это поднимает мой авторитет.
251. Мне нравится пища, приготовленная из экзотических продуктов.
252. Я остро и длительно переживаю неудачи.
253. Люди легко могут изменить мое мнение, которое перед этим казалось мне окончательным.
254. Я могу идти впереди других в мысленных рассуждениях, но не в действиях.
255. Временами я уверен в своей бесполезности.
256. Некоторые истории (анекдоты) настолько интересны, что мне бывает не просто смешно, а наступает "дикий смех и восторг".
257. Считаю, что сильному человеку можно многое простить.
258. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и ограничения можно обойти.
259. Обычно меня настораживают люди, которые ведут себя несколько дружелюбнее чем я ожидал.
260. Обо мне говорят пошлые и оскорбительные вещи.
261. Когда я нахожусь в помещении, я чувствую себя как-то тревожно и неспокойно.
262. Я человек особенный и непонятный для других (не такой как все).
263. Временами мне очень хотелось покинуть дом.
264. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
265. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
266. В детстве я был капризным и раздражительным.
267. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатолога или психиатра.
268. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин или другие успокаивающие средства.
269. Есть ли у Вас судимые родственники?
270. Имели ли Вы приводы в милицию?
271. Оставались ли Вы в школе на второй год?
272. У меня есть такие качества, по которым я определенно превосхожу других людей.
273. Я серьезно интересуюсь гимнастикой йогов.
274. Я склонен принимать все слишком близко к сердцу.
275. Я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
276. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.

Регистрационный бланк к личностному опроснику "НПН-А"

Ф.И.О. _____ Дата обследования _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11
											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2
13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15
3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4
15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17
5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6
17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19
7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8
19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22
9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2
24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26	26	26
3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4
26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27										
5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6										

Обработку результатов проводят по **семи "ключам"**, соответствующих шкалам: "достоверность", "нервно-психическая устойчивость", "истерии", "психастении", "психопатии", "паранойи", шизофрении". На каждый вопрос теста обследуемый может отвечать "да" или "нет". Поэтому при обработке результатов учитывается количество ответов, совпавших с "ключом". Каждое совпадение с ключом оценивается в один "сырой" балл.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае, если общее количество "сырых" баллов равно или превышает **8**, то полученные данные следует считать недостоверными вследствие стремления военнослужащего соответствовать социально желаемому типу личности.

Таблица 1

"Ключи" для обработки
регистрационного бланка к личностному опроснику "НПН-А"

Наименование шкалы	Номера вопросов с ответом "Да"	Номера вопросов с ответом "Нет"
1	2	3
Достоверность (Д)		1,4,6,24,25,27,47,49,50,70,72,93,112,114,137
Нервно-психической неустойчивости (НПН)	3,5,23,26,48,68,89,90,91,94,110,111,113,115,134,135,136,138,155,157,158,159,160,177,178,181,199,200,202,203,204,221,222,223,225,226,243,244,245,246,247,248,249,265,266,267,268,269,270,271	2,28,45,46,67,69,71,92,116,133,156,179,180,182,201,224
Истерики (И)	7,8,9,10,29,31,32,51,52,53,54,73,74,75,76,95,96,97,98,117,118,119,120,140,141,142,161,162,163,164,183,184,185,205,206,207,227,229,250,251,272,273	30,139,228
Психастении (Пс)	11,12,13,33,34,55,56,57,77,78,79,99,100,101,121,122,123,143,144,145,165,166,167,186,187,188,189,208,209,210,211,231,232,233,252,253,254,255,274,275,276	35,230
Психопатии (Пп)	14,15,17,36,37,38,39,58,59,60,61,80,81,82,83,102,103,105,124,125,126,127,146,147,148,168,169,170,171,190,192,212,234,235,256,257,258	16,104,149,191,213,214,236
Паранойи (Пя)	18,19,20,40,63,85,86,107,128,129,151,172,193,215,237,238	41,42,62,64,84,106,150,173,194,195,216,217,239,259,260,261
Шизофрении (Ш)	21,22,43,44,65,66,87,88,108,109,110,130,131,132,152,153,154,174,175,176,196,197,198,218,219,220,240,241,242,262,263,264	

Графарет с "Ключами"
для обработки регистрационного бланка
к личностному опроснику "НПН-А"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154
155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176
177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198
199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242
243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264
265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276										

НПН Истории Психастении Психопатии Паранойи Шизофрнии

Таблица 2

Перевод в стэны результатов,
полученных по шкалам методики "НПН-А"

Наименование шкал и количество ответов совпавших с ключом							Стэны
Д	НПН	И	Пс	Пп	Пя	Ш	
10->	13->	36->	27->	30->	16->	11->	10
9	12	33-35	23-26	27-29	15	10	9
8	10-11	29-32	19-22	23-26	14	9	8
6-7	8-9	25-28	16-18	20-22	13	7-8	7
4-5	7	22-24	12-15	16-19	12	6	6
3	5-6	18-21	9-11	13-15	11	4-5	5
2	3-4	15-17	5-8	10-12	10-9	3	4
1	2	11-14	2-4	6-9	8	2-1	3
0	1	7-10	1	3-5	7	0	2
0	0	<-6	0	2	<-6	0	1

Показатели в **8, 9, 10** стэнов считаются высокими и свидетельствуют о значительной выраженности соответствующих признаков. **4, 5, 6, 7** стэнов – средние показатели и говорят о незначительной (допустимой норме) выраженности признаков. Показатели **менее 4 стэнов** – о практическом отсутствии указанных признаков.

Интерпретация шкал

Шкала нервно-психической неустойчивости.

Низкий уровень поведенческой регуляции, нарушение межличностных отношений, недостаточная социальная зрелость, нарушение профессиональной деятельности, нарушения дисциплинарных и моральных норм пове-

дения, отсутствие адекватной самооценки и реального восприятия действительности, низкие адаптационные возможности.

Высокие показатели по шкале НПП свидетельствуют о наличии у обследуемого признаков нервно-психической неустойчивости, характер которой уточняется при интерпретации профиля личности (графическое изображение результатов по шкалам опросника).

Шкала истерии.

Для лиц с высокими показателями характерны позерство, эгоцентризм, самовлюбленность, демонстративность и театральность поведения, желание быть в центре внимания, стремление показаться в глазах окружающих значительной личностью, жажда признания и оригинальности, склонность к преувеличениям. Поверхностное отношение к поставленным задачам, небрежное их исполнение. Болезненная и неадекватная реакция на общественное порицание, непризнание "заслуг". Деятельность и поведение ориентированы на внешний эффект.

Шкала психастении.

Характерны высокая тревожность, мнительность, нерешительность, неуверенность в себе, особенно в условиях динамичной обстановки, дефицита времени и информации; повышенная ранимость и чувство неполноценности, бесконечное анализирование своих действий, склонность к сомнениям, пониженной самооценке и недовольству собой; требовательность в выполнении формальностей, деликатность и тактичность, робость, пониженная активность; трудность в принятии решений, избегание ответственных задач.

Шкала психопатии.

Повышенные возбудимость, агрессивность, неуживчивость, эксплозивность, упрямство и настойчивость; склонность к бурным реакциям протеста и прямолинейной критике; низкий уровень самоконтроля, властность, высокое чувство соперничества, стремление любой ценой отстоять, оправдать свои поступки и убеждения; непредсказуемость эмоций и поступков.

Шкала паранойи.

Склонность к образованию "выдающихся идей" и "борьбе за справедливость"; глубокое теоретизирование, прямолинейность в суждениях, высокомерие и самоуверенность; умение увлечь, организовать людей на реализацию своих идей; узость и односторонность интересов, недоверие и подозрительность, упорство в отстаивании убеждений, конфликтность в случае непризнания заслуг.

Шкала шизофрении.

Склонность к теоретическим построениям и неожиданным умозаключениям, часто не совпадающим с выводами и суждениями окружающих, оригинальность и созерцательность; эмоциональная холодность, поверхностное сопереживание, непонимание товарищей, бесцеремонность и жесткость или, наоборот, повышенная ранимость и чувствительность; стремление к погружению в собственный мир, отчужденность, замкнутость, бесплодная мечтательность, нарастающие затруднения в общении. **Следует помнить,**

что изолированной интерпретации может подвергаться только шкала НПН, все же остальные шкалы – как единое целое, а не как совокупность независимых шкал. Подъем по одной из шкал говорит о наибольшем присутствии признаков этой шкалы в общей характеристике нервно-психической неустойчивости личности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица перевода первичных значений методик психологического обследования военнослужащих в баллы 10 бальной шкалы

Перевод первичных значений методик психологического обследования военнослужащих, проходящих военную службу по призыву на воинских должностях солдат, матросов, сержантов, и старшин в баллы 10 бальной шкалы

Наименование методик психологического обследования, их шкал и количество ответов, совпадающих с ключом											
Баллы	«Прогноз 2-02»	«Адаптивность-02 (МЛЮ)»				«НПН-А-02»					
	Нервно-психическая устойчивость «НПУ»	Нервно-психическая устойчивость «НПУ»	адаптивные способности «АС»	коммуникативный потенциал «КП»	Моральная нормативность «МН»	Нервно-психическая устойчивость «НПУ»	Истерия «И»	Психастения «Пс»	Психопатия «Пп»	Паранойя «Пя»	Шизофрения «Ш»
1	41 и более	68 и более	104 и более	25 и более	18 и более	43 и более	36 и более	37 и более	36 и более	20 и более	26 и более
2	40–35	67–52	103–87	24–22	17–16	42–32	35–34	36–35	35–34	19–18	25–22
3	34–29	51–41	86–72	21–19	15–14	31–28	33–30	34–30	33–30	17–16	21–18
4	28–21	40–30	71–57	18–16	13–12	27–21	29–26	29–22	29–25	15–14	17–15
5	20–16	29–20	56–43	15–14	11–10	20–12	25–23	21–16	24–20	13–11	14–12
6	15–10	19–15	42–36	13–12	9	11–8	22–19	15–10	19–15	10–9	11–9
7	9–6	14–10	35–29	11–10	8–7	7–5	18–15	9–7	14–11	8–7	8–6
8	5–4	9–8	28–23	9–8	6	4–3	14–12	6–7	10–8	6	5–3
9	3–2	7–6	22–19	7–6	5	2	11–9	3	7	5	2
10	1–0	5 и менее	18 и менее	5 и менее	4 и менее	1–0	8 и менее	2 и менее	6 и менее	4 и менее	1–0

Примечания: 1. Характеристика результатов по шкалам «АС», «КП» и «МН» методики «Адаптивность – 02 (МЛЮ)»: 1 – 3 балла низкие показатели, 5 – 4 баллов – удовлетворительные показатели, 6 – 8 баллов хорошие показатели, 9 – 10 баллов – высокие показатели.

2. Характеристика результатов по шкалам «И», «Пс», «Пп», «Пя» и «Ш» методики «НПН-А-02»: 1 – 3 балла – значительная выраженность соответственных признаков, 4 – 7 баллов – умеренная выраженность, 8 – 10 баллов – практическое отсутствие соответственных признаков.

Список литературы

1. Акинщикова Г. И. Соматическая и психофизиологическая организация человека. – Л., 1977.
2. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация: (Пограничные нервно-психические расстройства). – М., 1976. – 272 с.
3. Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щузин Б. П. Психология в экстремальных условиях. – М.: Медицина, 1991. – С. 20–68.
4. Анастаси А. Психологическое тестирование. Кн. 2. – М., 1982. – 285 с.
5. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. – М., 1984.
6. Баранов Ю. А. Нервно-психическая неустойчивость и методы выявления у призывников // Актуальные вопросы ППО и рациональное распределение призывников в военных комиссариатах. М.: МО СССР, 1988.
7. Бачерников Н. Е. Ситуационные реакции у военнослужащих: Дисс. ... д-ра мед. наук. – Л.: ВМедА., 1965. – 545 с.
8. Бодров В. А., Орлов В. Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. – М.: РАН, 1998. – 285 с.
9. Бычков П. И. Состояние привлекательности и престижа военной службы // Ракурс. – М., 2002. № 1. – 96 с.
10. Введение в профессию: для войсковых психологов. – М.: ГУ по работе с личным составом. – М.: Воениздат, 1992. – 128 с.
11. Выготский Л. С. Вероятное прогнозирование в деятельности человека. Собр. соч. в 6 т. – М.: Педагогика, 1982–1984. – С. 221–222.
12. Горбов Ф. Д., Лебедев В. И. Психо-неврологические аспекты труда операторов. – М.: Медицина, 1975. – 205 с.
13. Дружинин В. Н. Структура и логика психологического исследования. – М., 1993. – 163 с.
14. Дьяченко М. Н. Рекомендации по изучению личности военнослужащего // "Ориентир" №8, 1996.
15. Крамаренко Г. И., Рудой И. С. Нервно-психическая неустойчивость у военнослужащих срочной службы. – Л.: ВмедА., 1984. – 26 с.
16. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на/Д: Феникс, 2000. – 539 с.
17. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологическая профилактика функциональных состояний человека. – М., 1987. – 103 с.
18. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Изд. 2-ое, Л.: Медицина, 1983.
19. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – М., 2001. Т. 22. – № 1. – С. 16–24.

20. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
21. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л.: Наука, 1982. – 106 с.
22. Медико-психологическая коррекция в окружных госпиталях. Методические указания. – М.: Воениздат, 1999. – 125 с.
23. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988.
24. Методики военного профессионального психологического отбора / Под ред. Лазуткина В. И., Зацарного Н. Н., Зараковского Г. М. – М.: МО РФ 178 Научно-практический центр Генерального штаба, 1999. – 535 с.
25. Методы исследования в физиологии военного труда / Под ред. Новикова В. С. – М.: Воениздат, 1993. – 238 с.
26. Муцинов С. С. Молодые воины: воспитание и адаптация в коллективе / Институт военной истории МО СССР. – М.: Воениздат, 1989. – 86 с.
27. Наенко Н. И. Психическая напряженность. – М., 1976. – 112 с.
28. Нервно-психическая неустойчивость и мероприятия по ее выявлению у военнослужащих. Учебно-методическое пособие / Министерство обороны РФ. – М., 1992. – 32 с.
29. Нечипоренко В. В. Нервно-психическая неустойчивость как фактор суицидального риска: Дисс. ... канд. мед. наук. – Л.: ВМедА., 1984. – 160 с.
30. Новиков В. С., Боченков А. А. Теоретические и прикладные основы профессионального отбора военнослужащих. – СПб.: ВМедА., 1997. – 187 с.
31. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности. – М., 1992. – 224 с.
32. Печчеи А. Человеческие качества. – М., 1980. – 302 с.
33. Потемкин Н. Т. Профессиональный отбор корабельных специалистов ВМФ по психофизиологическим и психологическим показателям. – М.: Воениздат, 1987. – 59 с.
34. Практическая психодиагностика / Под ред. Райгородского Д. Я. – Самара: Бахрах, 1998. – 672 с.
35. Психическая напряженность в трудовой деятельности. Сб. научных трудов. – 1989. – 300 с.
36. Психологическая диагностика: Проблемы и исследования / Под ред. К. М. Гуревича. – М., 1979. – 232 с.
37. Психофизиологическое обеспечение боевой деятельности частей и подразделений. Методические указания. – М.: ГВМУ МО РФ, 1995.
38. Ранняя диагностика и профилактика психических расстройств у корабельных специалистов в плавании / Под ред. Ягнёнкова С. К. – М.: Воениздат, 1989. – 96 с.

39. Репин А. А. Психогигиена и психопрофилактика труда плавсостава. – М., 1979. – 136 с.
40. Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация. – М., 1984. – 193 с.
41. Сенокосов Ж. Г. Молодые воины: трудности адаптации // А педагогом быть обязан. – М., 1990. – С. 63–68.
42. Сохранение работоспособности плавсостава ВМФ / Под ред. Жеглова В. В., Сапова И. А., Щеголева В. С. Руководство. М.: Воениздат, 1990. – 192 с.
43. Спивак Л. И. Раннее выявление военнослужащих с нервно-психическими расстройствами. Методическое пособие. – М.: Воениздат, 1984.
44. Тарнавский Ю. Б. Срыва можно избежать (невроты, их лечение и профилактика). – М., 1990. – 144 с.
45. Ушаков Г. С. Пограничные и нервно-психические расстройства. М: Медицина, 1987.
46. Шафранская К. Д. Адаптивные реакции при психических состояниях человека // Тез. науч. сообщ. советских психологов к XXII Междунар. Психол.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	1
ГЛАВА 1. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОНЯТИЯ «НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ».....	5
1. 1. Понятие о нервно-психической устойчивости (НПУ) и неустойчивости (НПН).....	5
1.2. Основные формы и характерные признаки НПН	8
1.3. Основные причины и факторы риска развития нервно-психической неустойчивости.....	11
ГЛАВА 2. СИСТЕМА ОЦЕНКИ И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	15
2.1. Особенности диагностики нервно-психической неустойчивости у военнослужащих.....	15
2.2. Методы оценки и выявления нервно-психической устойчивости/неустойчивости у военнослужащих	17
Изучение документов	18
Наблюдение за поведением военнослужащих	18
Индивидуальная беседа.....	19
ПЛАН – СХЕМА индивидуальной беседы с военнослужащими по выявлению у них признаков нервно-психической неустойчивости.....	20
2.3. Диагностические методики для определения уровня нервно-психической устойчивости/неустойчивости у военнослужащих	23
Анкета "Прогноз-2".....	23
Многоуровневый личностный опросник.....	23
"Адаптивность" (МЛО)	24
Личностный опросник "НПН-А"	26
(нервно-психическая неустойчивость - акцентуации).....	26
2.4. Краткие методические рекомендации по профилактике НПН у военнослужащих	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	34
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	57
Список литературы.....	58

Позиция № 87
в плане издания
учебной литературы
МГУ на 2005 г.

Татьяна Николаевна Берг

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ
И СПОСОБЫ ЕЕ ВЫЯВЛЕНИЯ

Учебное пособие

3,9 уч.-изд. л.

Формат 60 × 84 ¹/₁₆

Тираж 150 экз.

Заказ №

Отпечатано в типографии ИПК МГУ им. адм. Г. И. Невельского
690059, Владивосток, ул. Верхнепортовая, 50а