## Методика УНП

## (Уровень нейротизма, психопатизации)

### Инструкция для испытуемого

В опроснике содержится 90 утверждений, касающихся Вашего состояния здоровья и Вашего характера. Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно по отношению к Вам или неверно.

Если Вы сочли, что утверждение верно, поставьте в бланке для ответов под его номером “*да*”; если оно по отношению к Вам неверно, то поставьте “*нет*”. Если утверждение по отношению к Вам бывает и верно и неверно, то выбирайте ответ в соответствии с тем, что бывает чаще. Если утверждение по отношению к Вам верно или неверно в разные периоды Вашей жизни, выбирайте то, решение, которое соответствует настоящему времени.

Всякое утверждение, которое Вы не можете оценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

## Внимательно следите за тем, чтобы Ваши ответы на бланке соответствовали номерам утверждений.

1. Я часто чувствую жжение, покалывание, ползание мурашек, онемение в различных частях тела.
2. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
3. Я редко задыхаюсь и у меня не бывает сильных сердцебиений.
4. Мне часто хотелось бы быть женщиной.

(Если Вы женщина: Я довольна тем, что я женщина, а не мужчина).

1. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
2. Страх перед мышами у меня отсутствует.
3. Голова у меня болит часто.
4. Бывали случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо, например, в магазине.
5. Временами мне очень хочется выругаться.
6. Кое-кто рад бы мне навредить.
7. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
8. Бывало, что в школе меня вызывали к директору за озорство.
9. Сейчас я себя чувствую лучше, чем когда-либо.
10. Я стараюсь запомнить всякие интересные истории, чтобы потом пересказать их другим.
11. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
12. О любви я читаю с удовольствием.
13. У меня бывают периоды, когда из-за волнений пропадал сон.
14. Иногда я говорю неправду.
15. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
16. Я придерживаюсь принципов морали более строго, чем большинство других людей.
17. Иногда я бываю так возбужден, что это даже мешает мне заснуть.
18. Я бы хотел быть мотогонщиком.
19. Большую часть времени я вполне доволен жизнью.
20. Я злоупотреблял спиртными напитками.
21. У меня гораздо меньше всяких опасений и страхов, чем у моих знакомых.
22. Я мало пугаюсь, когда вижу змей.
23. Бывает, что я отвечаю на письма с опозданием.
24. Я всегда был равнодушен к игре в куклы.
25. Мне бы хотелось часто встречаться вне работы со своими знакомыми и друзьями.
26. Мне часто кажется, что у меня комок в горле.
27. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
28. Я люблю читать научно-популярные журналы по технике.
29. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
30. Плохое настроение у меня быстро проходит, потому что всегда находится что-нибудь интересное, что меня отвлекает.
31. Я мало устаю.
32. Бывает, что я сержусь.
33. Я верю в будущее.
34. Нужно очень много доказательств, чтобы убедить людей в какой-нибудь истине.
35. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
36. В школе я часто прогуливал уроки.
37. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
38. Я считаю. что детей следовало бы ознакомить со всеми вопросами половой жизни.
39. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
40. Охота мне нравится.
41. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
42. Как правило. отметки за поведение в школе у меня были неважными.
43. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
44. Временами я бываю полон энергии.
45. У меня мало уверенности в себе.
46. Временами я был вынужден обходиться резко с людьми, которые вели себя грубо или назойливо.
47. Я вполне уверен в себе.
48. Я возмущаюсь всякий раз, когда узнаю, что преступник по каким-либо причинам остается безнаказанным.
49. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
50. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
51. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
52. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.
53. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
54. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
55. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
56. Я опасаюсь пользоваться ножом или другими острыми или колющими предметами.
57. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
58. Временами я ощущаю странные запахи.
59. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
60. Я люблю собирать цветы и выращивать комнатные растения.
61. Мое зрение осталось таким же, каким и было в последнее время.
62. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
63. Я верю в конечное торжество справедливости.
64. Меня ужасно задевает, когда меня ругают или критикуют.
65. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
66. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня раздражают.
67. Я люблю ходить на танцы.
68. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
69. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
70. Бывает, что я испытываю ненависть к членам моей семьи, которых я обычно очень люблю.
71. Мой желудок сильно беспокоит меня.
72. Думаю, что очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы им посочувствовали и помогли.
73. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
74. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
75. Часто я и сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
76. Я отказываюсь играть в некоторые игры потому, что у меня это плохо получается.
77. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
78. Почти все мои родственники относятся ко мне доброжелательно.
79. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
80. Зачастую мои поступки неправильно истолковываются.
81. Если бы мне дали такую возможность, я мог бы успешно руководить людьми.
82. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на хищных зверей.
83. Боли в сердце или в груди у меня бывают редко (или не бывают совсем),
84. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе самому или кому-нибудь другому.
85. В гостях я часто сижу где-нибудь в сторонке или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
86. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

***Бланк для ответов****:*

Ваш пол (обведите кружком букву): **М Ж**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Интерпретация

*Высокий уровень психопатизации* (отрицательная шкальная оценка) свидетельствует о беспечности и легкомыслии, холодном отношении к людям, напористости, упрямстве в межличностных отношениях. Присуща тенденция к выходу за рамки общепринятых правил поведения и моральных норм, что может приводить к непредсказуемости поступков и созданию конфликтных ситуаций.

*Низкий уровень психопатизации* (положительная шкальная оценка) может говорить об осмотрительности, уступчивости, ориентированности на мнение окружающих, о приверженности к строгому соблюдению общепринятых правил и норм морали.

При *высоком уровне невротизации* (высокая по абсолютной величине отрицательная оценка) может наблюдаться выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность). Безынициативность этих лиц формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Их эгоцентрическая личностная направленность проявляется как в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость.

При *низком уровне невротизации* (низкая по абсолютной величине положительная оценка) отмечается эмоциональная устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формирует чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении.

При профотборе лиц для работы в особо трудных условиях предпочтительны кандидаты, получившие “сверхвысокие” оценки по шкале невротизации, что свидетельствует о выраженной стабильности. Сочетание невысоких положительных (до 20) оценок по шкале невротизации с отрицательными оценками по шкале психопатизации (свидетельствующими о сходстве испытуемого с больными психопатией) является при профотборе настораживающим фактором и ставит под вопрос возможность его использования для работы в экстремальных условиях.

**Средние оценки в экпериментальных и контрольных группах:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | | Средняя оценка по шкале психотизации | Средняя оценка по шкале невротизации |
|  | мужчины | 4 | -33 |
| Невротики | женщины | 6 | -19 |
|  | в целом | 5 | -26 |
|  | мужчины | -14 | 15 |
| Психотики | женщины | -8 | 4 |
|  | в целом | -11 | 10 |
|  | мужчины | 3 | 27 |
| Здоровые | женщины | 11 | 17 |
|  | в целом | 7 | 22 |
|  | мужчины | 1 | 48 |
| Полярники | женщины | 5 | 41 |
|  | в целом | 3 | 46 |