

Психо-эмоциональный статус при различных общих неспецифических адаптационных реакциях.
Опросник 7-балльной самооценки состояния.

1

1) Тревожность (Тр):

- 3: меня могут встревожить только жизненно важные ситуации, я спокоен (спокойна).
- 2: я спокоен (спокойна), меня могут встревожить, кроме жизненно важных, лишь значительные неприятности.
- 1: я спокоен (спокойна), но меня могут встревожить и незначительные неприятности.
- 0: пожалуй, я спокоен (спокойна), но не уверен(а), что так будет весь день.
- +1: я тревожусь по пустякам и одновременно о здоровье своем и своих близких, о будущем и т.д.
- +2: малейшая угроза изменения обычного существования вызывает у меня тревогу.
- +3: я весь(вся) охвачен(а) беспричинным беспокойством и тревогой.

2) Агрессивность (Аг)-раздражительность:

- 3: даже если меня будут обвинять или оскорблять — у меня не появится раздражения и даже желания рассердиться.
- 2: в случае обвинений и оскорблений у меня появится не большое раздражение.
- 1: только если близкие люди будут конфликтовать со мной, они смогут ненадолго «вывести меня из себя».
- 0: пока со мной все дружелюбны, меня сегодня ничто не раздражает.
- +1: я, пожалуй, могу вспылить и даже накричать на кого-нибудь, если представится случай.
- +2: только троньте меня — вам же будет хуже: вспылю и накричу.
- +3: все окружающие, и чужие, и свои, меня сильно раздражают, так бы и «побил» кого-нибудь.

3) Утомляемость(Ут):

- 3: на мне можно «воду возить», и я не устану, или мгновенно восстановлюсь.
- 2: я могу довольно много работать без усталости.
- 1: пожалуй, я не очень устаю сегодня.
- 0: пожалуй, я устаю сегодня от обычной работы, но лишь немного.
- +1: после обычной работы я сегодня слишком утомляюсь.
- +2: я очень устаю сегодня, даже немного поработав.
- +3: при малейшей нагрузке я сразу сильно устаю.

4) Угнетенность (УГ):

- 3: я совершенно не угнетен (а), радуюсь жизни, почти летаю, хочется петь и смеяться, настроение приподнятое.
- 2: угнетенности нет, настроение хорошее.
- 1: я скорее в хорошем настроении, чем в плохом.
- 0: я не угнетен (а), но легкости и веселья тоже нет.
- +1: немного угнетен (а), у меня неважное настроение.
- +2: угнетен (а), грустно, тяжесть на душе.
- +3: я совсем угнетен (а), подавлен(а), в мерзком настроении, самые мрачные и тяжелые мысли.

5) Активность(Ак):

- 3: абсолютно ничего не хочу делать, только бы оставили меня в покое.
- 2: за дело браться не хочу, но развлечься не против.
- 1: работать могу, но совсем без желания, только по необходимости.
- 0: особого желания нет, но работать могу.
- +1: пожалуй, есть желание что-то делать.
- +2: работать хочется.
- +3: у меня жажда деятельности.

6) Оптимизм - Оп(имеется в виду сегодняшний эмоциональный настрой, а не философская или политическая позиция):

- 3: я резко пессимистичен(на), уверен(а), что все будет плохо.
- 2: от будущего хорошего не жду.
- 1: я скорее пессимистичен(на), чем оптимистичен(на).
- 0: ни оптимизм, ни пессимизм во мне не преобладает.
- +1: я скорее оптимистичен, чем нейтрален.
- +2: оптимизма у меня достаточно.
- +3: я прямо излучаю оптимизм и уверен(а), что все будет прекрасно.

7) Сон (Сон):

- 3: сон почти отсутствовал, ужасная ночь.
- 2: хорошего сна почти не было, за всю ночь спал(а) мало.
- 1: сон был неудовлетворительный: либо заснул(а) не сразу, либо просыпался(лась) среди ночи, либо не выспался(лась), хотя долго спал(а).
- 0: сон не вполне достаточен, но и большого недосыпа нет.
- +1: сон удовлетворительный.
- +2: хорошо спал(а) и выспался(лась).
- +3: сон отличный, мгновенно засыпаю, глубоко сплю, просыпаюсь отдохнувшим(ей) и бодрым(ой).

8) Аппетит (Ап):

- 3: даже мысль о еде неприятна.
- 2: аппетита нет, равнодушие к еде.
- 1: что-нибудь съем, хотя без удовольствия.
- 0: аппетит средний, любимое блюдо съем.
- +1: сегодня есть аппетит, хотя и не очень большой.
- +2: хороший аппетит, ем с большим удовольствием.
- +3: «зверский» аппетит, во время еды получаю наслаждение.

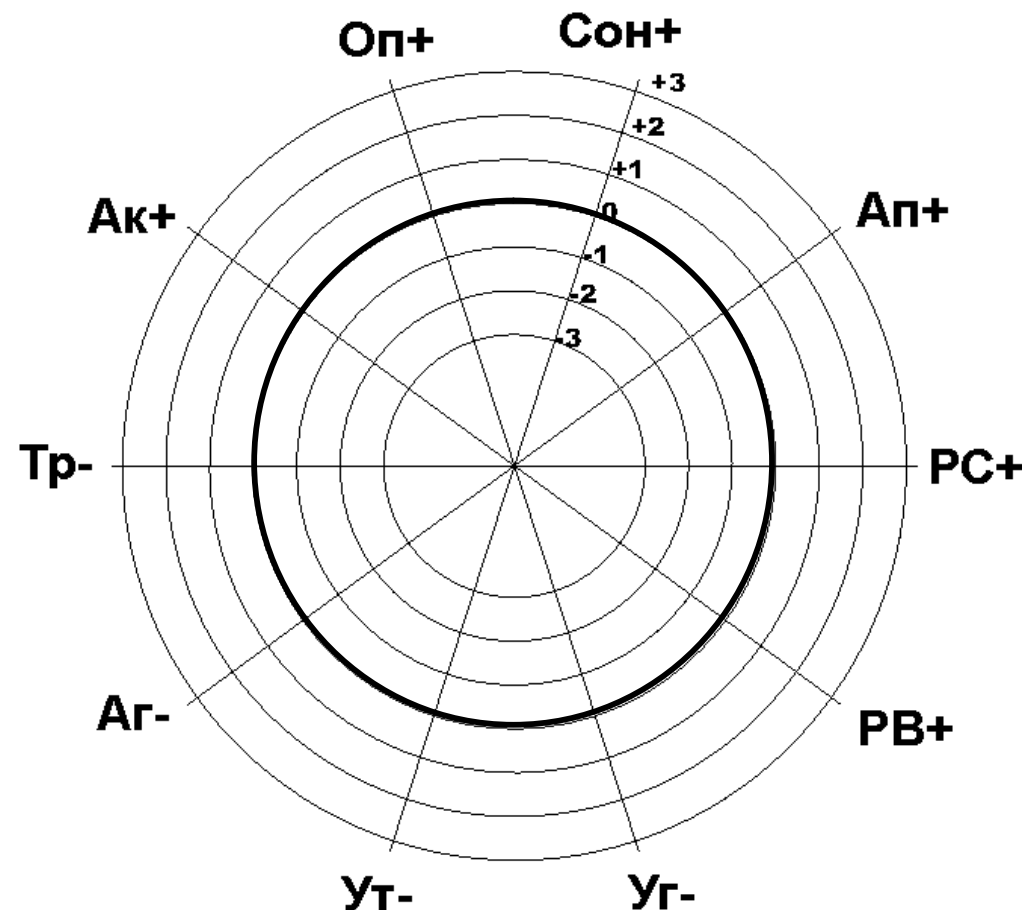
9) Работоспособность по скорости (РС):

- 3: я совсем не способен работать быстро, производительность крайне низка.
- 2: я работаю не интенсивно, не быстро.
- 1: темп (интенсивность) работы невысок.
- 0: работать могу, но не очень быстро (интенсивно).
- +1: могу работать, пожалуй, достаточно быстро (интенсивно).
- +2: могу работать очень интенсивно (быстро).
- +3: я могу работать с очень большой скоростью (интенсивностью).

10) Работоспособность по времени (РВ):

- 3: я могу продуктивно работать только очень короткими периодами с большими перерывами.
- 2: долго непрерывно работать не смогу.
- 1: я мало пригоден к длительной непрерывной работе.
- 0: пожалуй, длительно работать могу, но с трудом.
- +1: пожалуй, смогу работать довольно долго.
- +2: смогу работать много часов без усталости.
- +3: смогу работать хоть с утра до ночи.

Ваш адаптационный статус



Адаптационная реакция (выраженность реакции) _____

Уровень реактивности (уровень защит) _____