

Опросник на определение лабильности нервной системы. (авт. Козлова В.Т.)

Инструкция: Определите по 5-ти бальной системе выраженность каждого из названных качеств. 1 балл – наименьшая выраженность (отсутствие), 5 баллов – самая высокая выраженность, 3 балла – средняя, умеренная выраженность, 2 и 4 балла – промежуточные оценки.

- 1. Быстро ли Вы можете переложить свои мысли в слова?**
(очень быстро – 5, быстро – 4, средне – 3, медленно – 2, очень медленно – 1)
- 2. Доставляет ли Вам удовольствие или Вам неприятно вовлечение в работу, которая требует быстрого темпа?**
(очень большое удовольствие – 5, некоторое удовольствие – 4, безразличие – 3, неприятно – 2, очень неприятно – 1)
- 3. Легко ли Вам делать одновременно несколько дел (н-р, слушать лекцию, осмыслённо её записывать, что-нибудь писать и в то же время разговаривать и т.д.)?**
(очень легко – 5, легко – 4, средне – 3, трудно – 2, очень трудно - 1)
- 4. Часто ли Вы говорите первое, что приходит Вам в голову?**
(очень часто – 5, часто – 4, иногда – 3, редко – 2, очень редко – 1)
- 5. Быстро ли Вы осваиваетесь с новыми видами работы по сравнению с окружающими людьми?**
(очень быстро – 5, быстро – 4, средне – 3, медленнее других – 2, гораздо медленнее других – 1)
- 6. Успеваете ли Вы постоянно следить за мыслями учителя, быстро излагающего материал?**
(всегда успеваю – 5, почти всегда успеваю – 4, иногда успеваю – 3, не успеваю – 2, никогда не успеваю – 1)
- 7. Часто ли бывает, что Вы действуете под влиянием минуты?**
(очень часто – 5, часто – 4, иногда – 3, редко – 2, никогда – 1)
- 8. Всегда ли Вы уверены в том, что всё припомните и сделаете в нужный момент?**
(всегда – 5, почти всегда – 4, иногда – 3, редко – 2, очень редко – 1)
- 9. Часто ли Вам при чтении приходится возвращаться к прочитанному, чтобы лучше усвоить материал?**
(очень часто – 1, часто – 2, иногда – 3, редко – 4, очень редко – 5)
- 10. Быстро ли Вы формулируете ответ на вопрос, реплику?**
(очень быстро – 5, быстро – 4, средне – 3, медленно – 2, очень медленно – 1)
- 11. Удаётся ли Вам сосредоточенно и успешно работать в напряжённой и ответственной ситуации (н-р, при лимите времени)?**
(очень часто – 5, часто – 4, когда как – 3, редко – 2, очень редко – 1)
- 12. Долго ли Вы переживаете события, Вас касающиеся?**
(очень долго – 1, долго – 2, когда как – 3, недолго – 4, очень недолго – 5)
- 13. Не бывает ли с Вами так, что в самый ответственный момент Вам особенно легко соображать, припоминая даже то, что считали забытым?**
(так бывает всегда – 5, чаще всего бывает так – 4, бывает по-разному – 3, бывает, но редко – 2, никогда такого не бывает – 1)
- 14. Часто ли Вы говорите или действуете быстро, не задерживаясь на обдумывании?**
(очень часто – 5, часто – 4, иногда – 3, редко – 2, очень редко – 1)
- 15. Замечали ли Вы, что когда Вам задают вопрос, Вы сначала повторяете его про себя, а потом отвечаете?**
(всегда – 1, почти всегда – 2, иногда – 3, редко – 4, очень редко – 5)

16. После того, как дело выполнено, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно, думая, что могли бы сделать лучше?
(очень часто – 1, часто – 2, иногда – 3, редко – 4, очень редко – 5)
17. Легко ли Вам приходят в голову примеры, иллюстрирующие или доказывающие Вашу мысль?
(очень легко – 5, легко – 4, средне – 3, трудно – 2, очень трудно – 1)
18. Быстро ли Вы переходите от одного занятия к другому?
(очень быстро – 5, быстро – 4, средне – 3, медленно – 2, очень медленно – 1)
19. Вы из тех людей, которые не лезут «в карман за словом»?
(так всегда бывает – 5, чаще всего так бывает – 4, по-разному – 3, бывает, но редко – 2, никогда такого не бывает – 1)
20. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
(всегда действую – 5, предпочитаю действовать – 4, когда как – 3, чаще всего предпочитаю подождать – 2, всегда предпочитаю подождать – 1)
21. Быстро ли Вы припоминаете необходимый материал при сдаче экзамена или зачёта?
(очень быстро – 5, быстро – 4, средне – 3, медленно – 2, очень медленно – 1)
22. Долго ли Вы переживаете после случившегося конфликта?
(очень долго – 1, долго – 2, средне – 3, недолго – 4, очень недолго – 5)
23. Приносит ли Вам удовлетворение спокойная и однообразная работа?
(всегда – 1, иногда – 2, не имеет значения характер работы – 3, обычно не удовлетворяет – 4, такая работа мне невыносима – 5)
24. Часто ли Вас терзает мысль о том, что Вам следовало сделать что-то иначе?
(очень часто – 1, часто – 2, иногда – 3, редко – 4, очень редко – 5)

Ключ

Подсчитать общую сумму баллов по всем вопросам.

97 и выше – чрезмерно лабильные;

96 – 84 – лабильные;

83 – 75 – средние;

74 – 46 – инертные;

45 и ниже – чрезмерно инертные.

Наибольшей дифференцирующей силой обладают – **1, 5, 10, 11, 14, 20** вопросы.

Только лабильные дифференцирующие вопросы – **2, 3, 6, 7, 8, 13** (4 - 5 баллов).

Только инертны дифференцирующие вопросы – **9, 12, 16, 22, 24** (1 - 2 балла).