# Методика определения психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфортности.

Методика разработана на факультете психологии Санкт-Петербургского университета Н.А.Курганским и Т.А.Немчиным на основе модифицированного стимульного материала к методике САН (самочувствие, активность, настроение).

Предлагаемая методика состоит из 20 пар противоположных по смыслу определений, характеризующих психическую активацию, интерес, эмоциональный тонус, напряженность и комфортность. Каждая из пар определений имеет оценочную шкалу, как и в методике САН (3210123). Взрослый в процессе работы с методикой самостоятельно оценивает свое состояние, определяя степень выраженности отдельных его признаков по семибалльной шкале.

Поскольку психические состояния личности динамичны, подвержены влиянию таких факторов, как время суток, погодные аномалии и т.п., андрагог получает экспресс-информацию об общем настрое группы, а также и отдельных слушателей, до всего коллектива информация доводится лишь в самой общей форме. Инструкция для опрашиваемых

Оцените свои психические состояния в данный момент по каждому из биполярных признаков, приведенных в опроснике. Обведите кружком цифры, соответствующие степени выраженности того или иного признака (3210123).

**Опросник**

| Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Активный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пассивный |
| Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| Усталый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Отдохнувший |
| Беззаботный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| Сосредоточенный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Отвлекающийся |
| Плохое настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Хорошее настроение |
| Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Раздраженный |
| Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомленный |
| Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| Возбужденный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Сонливый |
| Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

Оценку психических состояний испытуемого определяет вся сумма баллов по отдельным показателям опросника в соответствии с ключами для расчета конкретных психических состоянии, как указано ниже.

1. Ключ для оценки психической активации.

Признаки: 5, 10, 12.

Оценивание:

| 5 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| 12 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| Баллы | 7 6 5 4 3 2 1 |

| 10 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| Баллы | 1 2 3 4 5 6 7 |

2. Ключ для оценки интереса

Признаки: 3, 8, 15

Оценивание:

| 3 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| 15 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| Баллы | 7 6 5 4 3 2 1 |

| 8 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| Баллы | 1 2 3 4 5 6 7 |

3. Ключ для оценки эмоционального тонуса

Признаки: 1, 4, 14.

Оценивание:

| 1 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| 4 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| Баллы | 1 2 3 4 5 6 7 |

| 14 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| Баллы | 7 6 5 4 3 2 1 |

4. Ключ для оценки напряженности

Признаки: 11, 16, 18.

Оценивание:

| 11 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| 18 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| Баллы | 1 2 3 4 5 6 7 |

| 16 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| Баллы | 7 6 5 4 3 2 1 |

5. Ключ для оценки комфортности

Признаки: 6, 9, 20.

Оценивание:

| 6 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| 20 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| Баллы | 1 2 3 4 5 6 7 |

| 9 | 3 2 1 0 1 2 3 |
| --- | --- |
| Баллы | 7 6 5 4 3 2 1 |

По каждому из пяти психических состояний подсчитывается общая сумма набранных баллов.

Испытуемый может набрать по каждой из шкал от 3 до 21 балла. При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла. Степень выраженности напряженности, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9—15 баллах, низкой – при 3—8 баллах. При подсчете баллов следует контролировать себя и помнить, что чем хуже психическое состояние взрослого, тем большее количество баллов по каждой из характеристик он набирает. Результаты тестирования по всем пяти психическим состояниям взрослого заносятся в протокол.

Протокол:

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_ Специальность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Краткая характеристика актуальной ситуации (обычная не стрессовая, перед экзаменом, после экзамена, перед выполнением ответственной работы, после работы и т. п.).

Оценка состояний психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряженности, комфортности.

| **Психическое состояние** | **Оценка в баллах** | **Степень выраженности** |
| --- | --- | --- |
| 1. Психическая активация |  |  |
| 2. Интерес |  |  |
| 3. Эмоциональный тонус |  |  |
| 4. Напряжение |  |  |
| 5. Комфорт |  |  |

Анализ результатов тестирования производится путем сопоставления измеренных пяти состояний между собой.