**[Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский-Немчин)](http://www.psmetodiki.ru/index.php/vzroslye/lichnost/142-metodika-diagnostiki-psikhicheskoj-aktivatsii-interesa-emotsionalnogo-tonusa-napryazheniya-i-komfortnosti-kurganskij-nemchin)**

**Источник:** Барканова О.В. (сост.) Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып. 2 – Красноярск: Литера-принт, 2009. — 237 с.

**Возраст:** методика предназначена для людей старше 14 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам и рассчитана на неоднократное обследование одних и тех же лиц, учитывая динамичность психических состояний. Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют.

**Назначение:** методика разработана на факультете психологии Ленинградского государственного университета Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным (1990) и предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени. Представленность этого функционирования в сознании индивида реализуется в самооценке состояния, во многих случаях определяющей традиционные названия психических состояний.

Методика разработана на основе результатов факторного анализа с использованием модифицированного стимульного материала к методике САН (представляет собой аналог (модификацию) опросника САН). Испытуемому представлен перечень из 20 полярных состояний, которые он должен оценить относительно себя по рейтинговой шкале. Ответы методики обрабатываются по ключам, по результатам обработки делается вывод о степени выраженности каждого психического состояния (психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности). Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления измеренных пяти состояний между собой, а также полученных результатов с данными других исследований.

Инструкция*:*Оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке. Обведите кружком соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или в правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака.

**Бланк опросника**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | самочувствие плохое |
| 2 | активный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | пассивный |
| 3 | рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | внимательный |
| 4 | радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | грустный |
| 5 | усталый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | отдохнувший |
| 6 | беззаботный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | озабоченный |
| 7 | медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | быстрый |
| 8 | сосредоточенный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | отвлекающийся |
| 9 | плохое настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | хорошее настроение |
| 10 | бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | вялый |
| 11 | спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | раздраженный |
| 12 | желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | желание работать |
| 13 | полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | обессиленный |
| 14 | соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | соображать легко |
| 15 | безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | увлеченный |
| 16 | напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | расслабленный |
| 17 | выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | утомленный |
| 18 | равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | взволнованный |
| 19 | возбужденный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | сонливый |
| 20 | довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | недовольный |

**Обработка и интерпретация результатов**

Обработка результатов проводится с помощью ключей для оценки конкретных психических состояний. В ключах в первой колонке находится номер признака (порядковый номер состояния в бланке), далее – рейтинговая шкала из бланка и присуждаемое за каждый ответ количество баллов. Например, признак № 5 – это состояния «усталый – отдохнувший». Если испытуемый оценил свое состояние в 3 балла ближе к полюсу «усталый», то получает оценку в 7 баллов, если в 2 балла – то 6 и т. д. Если он, напротив, оценил свое состояние ближе к полюсу «отдохнувший» в 3 балла, то ответу присуждается 1 балл, если в 2 балла – то 2 и т. д.

**Оценка психической активации:
Ключи:**

|  |  |
| --- | --- |
| №признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке |
| **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

 **Оценка интереса:**

|  |  |
| --- | --- |
| №признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке |
| **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Оценка эмоционального тонуса:**

|  |  |
| --- | --- |
| №признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке |
| **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Оценка напряжения:**

|  |  |
| --- | --- |
| №признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке |
| **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Оценка комфортности:**

|  |  |
| --- | --- |
| №признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке |
| **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Баллы, набранные испытуемым,  суммируются по каждой шкале. Полученные таким образом данные заносятся в протокол исследования:**

**Бланк протокола**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психическое состояние | Оценка, баллы | Степень выраженности |
| Психическая активация |   |   |
| Интерес |   |   |
| Эмоциональный тонус |   |   |
| Напряжение |   |   |
| Комфортность |   |   |

Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как *«*высокая*», «*средняя*»*и *«*низкая*»*. Испытуемый может набрать по каждой шкале 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 напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней − при 9-15 баллах, низкой − при 3-8 баллах.

Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления пяти состояний между собой, а также сопоставления результатов с данными других исследований (анамнестических, психофизиологических, экспериментально- психологических и др.). Это сопоставление имеет конечной целью выяснить структурно-динамические, пространственные и временные, системные и другие характеристики и закономерности психических состояний человека в соответствии с конкретными задачами обследования.