Методика Доскина В. А.

 «Самочувствие, активность, настроение» САН

Предназначение — быстрая оценка текущего психологического состояния индивида. Она используется в работе со школьниками и студентами. При этом важно помнить, что этот способ оценки рассчитан на учащихся не моложе 14 лет.

*Описание процедуры диагностики*

Для проведения диагностики по методике САН попросите учащегося (либо группу учащихся) заполнить специальный бланк. На бланке указаны 30 альтернативных состояний, например, «я счастлив — я несчастен», «мне весело — мне грустно». Между этими определениями находится шкала: 3–2-1–0-1–2-3. Если учащийся чувствует себя счастливым, он подчёркивает цифру «3», размещённую рядом с утверждением «я счастлив». Если несчастен, выбирает противоположную «тройку». Если учащийся не чувствует себя ни счастливым, ни несчастным, отмечает «0». Если чувствует, что «почти счастлив», выделяет «двойку», если «скорее счастлив, чем несчастлив» — «единицу».

**Методика САН**

Очень важно, чтобы подросток чётко понимал: ответ должен отражать текущее состояние, а не то, как он в целом оценивает удовлетворённость жизнью.

Критически важно, чтобы ученик давал честные ответы. Об этом нужно предупредить до начала процедуры диагностики. Проведение исследования занимает 10–15 минут.

**Обработка данных, подсчёт результатов и их интерпретация**

 Для подведения итогов используйте модернизированную шкалу, в которой самый негативный ответ («я несчастлив») оценивается в 1 балл, а самый позитивный («я счастлив») в 7 баллов. Ответ «+2», соответственно, будет стоить 6 баллов, ответ «+1» — 5, «0» — 4 и т. д. При этом помните, что в некоторых вопросах самый негативный вариант расположен не справа, а слева, поэтому готовьте ключ внимательно.

 Для того чтобы оценить самочувствие учащегося, просуммируйте его баллы, полученные за ответы на вопросы 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Оценка активности производится по вопросам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Оставшиеся десять вопросов помогают оценить текущее настроение подростка.

Сумму, полученную в каждой категории, разделите на 10. Таким образом, максимальный показатель в каждой категории составляет 7, минимальный — 1.

Валерий Доскин писал, что балл **выше** 4 свидетельствует о благоприятном самочувствии испытуемого. Если балл **ниже** 4, то на это следует обратить внимание.

Если балл ниже 2,5, имеет смысл провести с учеником отдельную беседу. Возможно, ребёнок нуждается в срочной психологической помощи. Однако важно помнить, что категории нельзя оценивать в отрыве друг от друга.

Пусть низкие показатели в категории «самочувствие» не вызывают у вас особой тревоги, если в категории «настроение» у подростка выше четырёх. Такая ситуация означает лишь то, что испытуемый чувствует физическую усталость, но его психологическое состояние находится на вполне приемлемом уровне. Эта методика — надёжный и проверенный способ быстро и эффективно оценить психологическое состояние учащихся.

**Обработка данных:**

При выборе самого негативного полюса пары, его оценивают в один балл, а крайний показатель позитивного полюса - в семь баллов. Нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам):

1, 2, 7, 8, 13, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам):

3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам):

5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов.

**Обработка результатов и интерпретация**

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

* < 30 баллов — низкая оценка;
* 30 — 50 баллов — средняя оценка;
* > 50 баллов — высокая оценка.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**Типовая карта методики САН**
Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_       Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3210123 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3210123 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3210123 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3210123 | Подвижный |
| 5. Весёлый | 3210123 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3210123 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособность | 3210123 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3210123 | Обессиленный |
| 9. Медлительный | 3210123 | Быстрый |
| 10. Бездеятельный | 3210123 | Деятельный |
| 11. Счастливый | 3210123 | Несчастный |
| 12. Жизнерадостный | 3210123 | Мрачный |
| 13. Напряженный | 3210123 | Расслабленный |
| 14. Здоровый | 3210123 | Больной |
| 15. Безучастный | 3210123 | Увлеченный |
| 16. Равнодушный | 3210123 | Взволнованный |
| 17. Восторженный | 3210123 | Унылый |
| 18. Радостный | 3210123 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3210123 | Усталый |
| 20. Свежий | 3210123 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3210123 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3210123 | Желание работать |
| 23. Спокойный | 3210123 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3210123 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3210123 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3210123 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3210123 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3210123 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3210123 | Разочарованный |
| 30. Довольный | 3210123 | Недовольный |
|  |  |  |
|  |  |  |