

# ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ОБЛАСТИ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ОПЕРАТИВНОЙ ОЦЕНКИ САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ И НАСТРОЕНИЯ<sup>1</sup>

*Донцов Дмитрий Александрович,*

*кандидат психологических наук, доцент, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, dontsov-junior@bk.ru*

НАСТОЯЩАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ СТАТЬЯ ОТОБРАЖАЕТ СОБОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР ТЕСТОВОЙ НАУЧНО-ЭМПИРИЧЕСКОЙ ОПРОСНИКОВОЙ ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ. В ЭТОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКЕ Д.А. ДОНЦОВА ПРИВЕДЕНА ЕГО АВТОРСКАЯ МОДИФИКАЦИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ТЕСТОВОЙ МЕТОДИКИ САН (САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ). ДАННЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ЧАСТЬЮ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ, ПРИМЕНЯЕМОГО ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДИНАМИКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ.

• самочувствие • активность • настроение • спортсмены • функциональное состояние  
• психика • психология • диагностика • методика

## Вступление

Надобность нижеследующей разработки для специалистов в области спорта и физической культуры следующая. Данные специалисты, например учителя физической культуры в школах, могут осуществлять посредством применения приведённой далее диагностической разработки указанный мониторинг. Это: экспресс-мониторинг фактического функционального

состояния школьников перед уроком физической культуры, который даёт информацию об их физиопсихическом состоянии, в связи с чем можно варьировать физические нагрузки школьников; также это возможность проведения многократного «замера» психофункционального состояния школьников, с целью учёта динамики этого фактора в связи с физическими спортивными показателями их на уроках физической культуры.

## Классический вариант теста

«Самочувствие, активность, настроение (“САН”)<sup>2</sup>»

**Инструкция.** «Оцените своё состояние, везде отметив ту цифру, которая в наибольшей степени отражает Ваше состояние именно в данный момент. Старайтесь пользоваться всем диапазоном цифр и избегать крайних цифр. Таким образом, в каждом данном случае выбирайте именно ту характеристику, которая наиболее верно отражает ваше актуальное состояние, и отмечайте ту цифру, которая точнее соответствует уровню проявления этой характеристики у Вас, в настоящий момент времени»<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Данная статья составлена по результатам научно-эмпирических разработок, произведённых в рамках выполнения НИР по гранту РФФИ «Влияние психологической регуляции сна на динамику функционального состояния и результативность спортсменов» (номер договора 18-013-12111; номер ЦИТИС: АААА-А18-118092190125-5).

<sup>2</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский, Д.Я. — Самара: Бахрах-М, 2017. — С. 17–22.

<sup>3</sup> Донцов, Д.А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130), — С. 98–109; Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский Д.Я. — Самара: Бахрах-М, 2017. — С. 17–22.

## «Классический тестовый бланк методики «САН»»

Инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Весёлый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряжённый	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлечённый
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнурённый
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбуждённый
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомлённый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Универсальный «ключ» к тесту «САН»<sup>4</sup>

Фактор (основная шкала)	№№ каждой отдельной минишкалы (подшкалы, утверждения)
«Самочувствие»	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
«Активность»	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
«Настроение»	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

<sup>4</sup> Донцов, Д.А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130). — С. 98–109; Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский Д.Я. — Самара: Бахрах-М, 2017. — С. 17–22.

**Описание классической типовой формы тестовой методики «САН»<sup>5</sup>**

Психодиагностическая тестовая методика «САН» («Самочувствие», «Активность», «Настроение») является личностным опросником, по своей типологической содержательно-смысловой принадлежности направленным на психодиагностическое исследование психических состояний и свойств личности; имеющим целью оперативную оценку физиопсихического и психофизического состояния испытуемого в настоящий момент времени.

Анализируемая методика состоит из целого ряда понятийных дихотомических семантических антонимов (30 пар противоположных характеристик), имеющих определённые степени выраженности, по которым испытуемого просят оценить своё состояние в данный момент времени. Каждая антонимическая пара представляет собой мини-шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности своего состояния по данному конкретному параметру, — смотрите, пожалуйста, ранее, классический стимульный материал данной методики.

Таким образом, испытуемому предлагается описать своё состояние, которое он испытывает в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков (по 10 в каждой из основных шкал). Испытуемый в каждом отдельном случае должен выбрать ту степень выраженности по каждому из 30 микропараметров, которая наиболее точно функционально определяет его состояние по данному конкретному микропараметру; отметить тот уровень выраженности, который наибольшим образом соответствует проявлению у него данного микропараметра в настоящий момент времени (смотрите, пожалуйста, выше классическую видовую форму тестового бланка этой методики).

В итоге имеет место сумма баллов по базовым шкалам (основным факторам текущего состояния респондента по представленной методике): А) Самочувствие; Б) Активность; В) Настроение. Имеющиеся показатели явно свидетельствуют об уровне выраженности благоприятного/неблагоприятного функционального состояния испытуемого по каждой основополагающей шкале и об

общей степени положительности-отрицательности общего функционального состояния испытуемого.

Следует учесть, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей данного состояния, но и их соотношение. Наряду с этим используется также определённый интегральный показатель «САН», совокупно отражающий актуальную степень самочувствия, активности, настроения, — выраженные в имеющемся на данный момент состоянии испытуемого.

Представленная методика особенна тем, что может применяться много раз, с целью выявления динамики текущего общего психофизического состояния испытуемого в разных фазах его жизнедеятельности, что, кстати, и предполагается в подобного рода тестовых методиках. Классический стимульный материал данной экспресс-методики, «показанной» для задач изучения процессуальной специфики актуального функционального психологического состояния респондентов, приведён нами здесь ранее, выше.

**Обработка и подсчёт данных типового варианта теста «САН»<sup>6</sup>**

Предполагается, что как отдельный показатель по каждому утверждению (подшкале), так и сумма баллов по всем 30 отдельным шкалам (подшкалам, утверждениям), входящим, в свою очередь, в базовые факторные шкалы «Самочувствие», «Активность», «Настроение» (по 10 микропараметров или подшкал в каждой основополагающей шкале), будет иметь степень или уровень выраженности от условных «-3» до условных «+3» (см. выше классический тестовый бланк анализируемой методики), — в каждом конкретном случае, соответственно; а также будет иметь место соответствующий некий интегральный показатель общего актуального состояния испытуемого, вычисляемый, как и показатели по трём

<sup>5</sup> Донцов, Д.А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130), — С. 98–109; Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский Д.Я. — Самара: Бахрах-М, 2017. — С. 17–22.

<sup>6</sup> Там же.

базовым шкалам (факторам актуального состояния), путём нахождения т.н. среднего арифметического.

Таким образом, при подсчёте по данному классическому варианту описываемой методики, *крайняя степень выраженности каждого негативного полюса («минус три») каждой пары антонимов оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности каждого позитивного полюса («плюс три») каждой пары антонимов оценивается в семь баллов*<sup>7</sup>. Таким способом, при подсчёте, производимом самим психологом, так называемых сырых данных, представленных на классическом бланке, присваиваются этим сырым данным следующие балльные показатели: «-3» = 1; «-2» = 2; «-1» = 3; «0» = 4; «+1» = 5; «+2» = 6; «+3» = 7 (см. классическую бланковую вариацию рассматриваемого теста-задания).

При этом нужно учитывать, что в этой классической видовой форме «САН» полюса микрошкал постоянно меняются; тем не менее, конечно, по данной форме отмечаемая выраженность каждой из 30-ти полярных характеристик и, соответственно, по данному виду подсчёта — т.н. положительные отдельные аспекты состояния всегда получают высокие баллы, а т.н. отрицательные отдельные аспекты состояния всегда получают низкие баллы (см. ранее т.н. типовую карту (классический бланк) методики «САН»). Наряду с этим отметим, что в классическом бланке «САН» «минусовые» и «плюсовые» стороны (цифровые градации) никак НЕ отмечены, по непонятной причине, знаками «+» и «-», что однозначно сбивает с толку респондентов (см. существенно выше классическую бланковую форму обсуждаемой методики).

Затем набранные испытуемым сырые баллы, согласно анализируемому тесту, сводятся в сопоставлении с «ключами» к «САН», в три макрошкалы (по 3-м базовым шкалам самочувствия, активности и настроения) и подсчитывается сумма баллов по каждой из них (см. существенно ранее так называемые «ключи» к настоящей тестовой методике).

Подчеркнём, что в соответствии с классическим бланком (типовой формой) теста «САН», в которой диапазон оценок предполагается от условных минус три до условных плюс три (по каждой мини-шкале или вопросу-утверждению), то, соответственно, теоретически показатель по каждой из микрошкал может составлять собою семь баллов. Значит теоретически максимальная сумма всех показателей по микрошкалам, в рамках каждой из трёх базовых шкал, может составить собою совокупно семьдесят баллов.

Далее полученные результаты по каждой категории делятся на десять (число утверждений или подшкал — по каждой из трёх основных факторных шкал). Понятно, что теоретически полученный максимальный балл после этого деления общей суммы баллов по каждой шкале на десять составит собою семь баллов (максимально возможное значение). Исходя из этого, а также на основании соответствующей математической оценки, по типовому варианту обсуждаемой методики «САН», считается, что средний балл каждой из трёх основополагающих шкал (так же как и средний балл по каждой из десяти подшкал, имеющих в каждой из трёх базовых шкал-факторов) примерно равен условным четырём баллам.

Соответственно, считается, что итоговые оценки по всем трём базовым шкалам-факторам, которые превышают четыре балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого по каждой из трёх основополагающих шкал («самочувствие», «активность», «настроение»); а итоговые оценки ниже четырёх баллов говорят о неблагоприятном состоянии испытуемого, что верно, конечно, по каждой из этих факторных шкал в отдельности, прежде всего.

Основываясь на данных выкладках, в общем психофизиологически «опредмечивается» также и контекст того, что названные приблизительные нормативно-усреднённые (умеренные) оценки-показатели психического функционального состояния испытуемого по каждой факторной шкале, для занятий физической культурой и спортом, находятся в диапазоне 5,0–5,5 балла. Таким образом, 5,0–5,5 балла — это показатель некоего среднего условно-нормативного психофункционального состояния испытуемого по каждой

<sup>7</sup> Донцов, Д.А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130). — С. 98–109.

из трёх базовых шкал методики: самочувствию, активности, настроению, — умеренно-оптимальный именно для занят и физкультурой и спортом.

Далее, при желании, можно вычислить и некий интегральный показатель «САН» — путём сложения полученных по базовым шкалам трёх показателей «разбираемой» методики. Например, теоретически, если три базовых показателя составляли каждый по отдельности 5,0–5,5 балла, то этот совокупный показатель будет в рамках пятнадцати — шестнадцати с половиной единиц.

Кроме того, считается так, что и совокупный балл «физиопсихической формы» испытуемого (обобщённая степень выраженности его самочувствия, активности и настроения), если его для удобства «восприятия» поделить на три, то в проявлениях его «усреднённой» выраженности иметь будет такое же значение анализируемого показателя (5,0–5,5), хотя если он был на максимально возможной степени выраженности для этого условно умеренного уровня 16,5 балла (см. выше), то он составит ровно 5,5 балла.

**Итак, мы тщательно проанализировали, со своими весьма существенными дополнительными информационными аналитическими объяснениями, классическую вариацию методики «САН»<sup>8</sup>.**

### Авторские две модификации методики "САН" для сферы спорта<sup>9</sup>

**«1-я модификация формы представления стимульного материала (бланка) теста «Самочувствие. Активность. Настроение. («САН»)» (см. с. 104.)**

*Инструкция.* «Оцените, пожалуйста, своё текущее состояние, отметив в каждом случае ту цифру (от 1-го как минимума до 7-ми как максимума), которая, по этому конкретному параметру, в наибольшей степени отражает Ваше физическое и психологическое состояние именно в данный момент времени. Желательно, чтобы Вы каждый раз рассматривали весь цифровой диапазон имеющихся оценок, так как очень важ-

но оценить Ваше актуальное функциональное состояние наиболее точно»<sup>10</sup>.

### «2-я модификация формы представления стимульного материала теста «САН»»

*Инструкция.* «Оцените, пожалуйста, своё текущее состояние, отметив в каждом случае ту цифру (от 7-ми как максимума до 1-го как минимума), которая, по этому конкретному параметру, в наибольшей степени отражает Ваше физическое и психологическое состояние именно в данный момент времени. Желательно, чтобы Вы каждый раз рассматривали весь цифровой диапазон имеющихся оценок, так как очень важно оценить Ваше актуальное функциональное состояние наиболее точно»<sup>11</sup>.

Уважаемые коллеги, как вы можете видеть, в сравнении с классической формой «САН» (см. в начале данного материала) — **в обеих предложенных модификациях НЕ изменены сами семантически дифференциальные слова-понятия и НЕ изменён порядок утверждений** (никак не поменяна последовательность тридцати пар семантических антонимов-подшкал, составляющих собою три базовые шкалы методики).

Таким образом, «классические ключи» к тесту «САН», представленные существенно

<sup>8</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский, Д.Я. — Самара: Бахрах-М, 2017. — 672 с. С. 17–22. Карлинская, И.М., Леонова, А.Б. Тест Самочувствие, активность, настроение (САН) // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики / Под ред. С.Р. Панталева. — М.: МГУ, 1989; Общий психологический практикум: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. С.А. Капустина. — СПб.: Питер, 2018. — 480 с.; Донцов, Д.А. (автор-составитель). Психологическая диагностика. Учебное пособие и практикум для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры психологических специальностей и направлений подготовки / Д.А. Донцов. — М.: РУСАЙНС, 2019. — 292 с.

<sup>9</sup> Донцов, Д.А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130). — С. 98–109; Донцов, Д.А. Модификация методики «Самочувствие, активность, настроение» для сферы спорта // PSYCHOLOGIYA. — 2020. — № 1. — С. 91–98.

<sup>10</sup> Донцов, Д.А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130). — С. 98–109.

<sup>11</sup> Донцов, Д.А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130). — С. 98–109.

## Тестовый бланк

Инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

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

выше, являются верными и правильными наряду с классической видовой формой и для этих двух модификаций.

При этом в обеих модификациях все термины-утверждения семантически представлены в каждой дихотомичной паре таким образом, что это снимает вероятные вопросы респондентов о смысловом позитивном/негативном наполнении целого ряда слов-понятий, так как в первой модификации все термины с отрицательным значением

расположены слева, а все термины с положительным значением — справа; а во второй модификации — наоборот, при этом точно также однозначно понятно представлены для испытуемого по смыслу «полюса» отнесения содержания понятий, что также снимает возможные вопросы респондентов.

Кроме того, малопонятная респондентам система оценки своего состояния, по каждому из 30-ти параметров, от условных

**Тестовый бланк**

Инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

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

«-3» до условных «+3» (в классическом варианте бланка «САН» почему-то, даже не указаны знаки «-» и «+» перед цифрами 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3), имеющаяся в классическом стимульном материале, **заменена на точно такую же по смыслу семибалльную систему оценки (см. здесь, выше)**, но при этом полностью ясную для респондентов систему.

Представляемая «система» обходится без всяких «минусов-плюсов» и без весьма ус-

ловного «нуля». Это сделано потому и для того, что система оценки своего состояния от одного до семи баллов, как в первой модификации, или от семи баллов до одного балла, как во второй модификации<sup>12</sup>, — в обоих случаях без «отрицательно-положительного» разброса «-3» — «+3», производимого через «0», — выступает в сознании

<sup>12</sup> Донцов, Д.А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130). — С. 98–109.

буквально всех испытуемых в качестве ясной и понятной (смотрите, пожалуйста, выше модификационные бланки данных двух новых форм представления стимульного материала теста «САН»).

К тому же именно благодаря этой относительно простой семибалльной системе оценки **инструкция к тестовому бланку, содержательно видоизменённая в двух представленных модификационных формах (смотрите, пожалуйста, ранее), становится для всех респондентов также существенно более понятной «удобоваримой» приобретает заметно большую исполнительскую действенность.**

Кроме того, приведённые две целиком и полностью «разнополюсные» (однозначно дихотомичные и однозначно «разносторонние» по семантическому дифференциалу, в отличие, кстати, от классического бланка «САН») модификации данной методики, — снимают вопрос привыкания испытуемых к стимульному материалу при вторичных и последующих применениях методики («САН» рекомендуется применять на одних и тех же испытуемых минимум трижды, согласно традиционному подходу).

К тому же представленные модификации нивелируют вопрос монотонии при заполнении тестовых бланков испытуемыми в процессе лонгитюдных исследований, применение в которых метода поперечных срезов и предполагает собою изначально методика «САН».

В спортивной же отрасли количество этих применений данного теста может составить порядка десяти и более раз, скажем, в течение одного спортивного сезона: обычные тренировки, предсоревновательный этап, соревновательный период, постсоревновательная фаза, снова обычные тренировки и т.д.

Наконец, предложенные две новые видовые формы теста-задания «САН» довольно значимо повышают по затрачиваемому времени скорость осуществления проанализированного теста, который становится так называемой экспресс-методикой в полномасштабном понимании названного термина!

При всём при этом именно математическая обработка данных по предложенным двум модификациям существенно упрощается, начиная с подсчёта «сырых» баллов, так как эти модификации не требуют математического соотношения цифр-оценок с присваиваемыми баллами, — как это имеет место в классическом виде стимульного материала, и заканчивая выводением несколько условного среднего арифметического и другими математическими выкладками (см. в данном информационном материале, существенно выше, подзаголовок «Обработка и подсчёт данных типового варианта теста “САН”»).

Таким образом, мы очень подробно проанализировали как классический вариант методики «САН», так и во всех деталях рассмотрели две авторские модификации этой тестовой методики, рекомендуемые для применения в сфере спорта и успешно использующиеся именно в спортивной области деятельности, включая широкую область массового спорта и физической культуры населения, начиная с детей и подростков, обучающихся, физически и психологически развивающихся в общеобразовательных учебных заведениях, на уроках физической культуры. □

## Литература

1. Донцов, Д.А. Модификация методики «Самочувствие, активность, настроение» для сферы спорта // PSIXOLOGIIYA. — 2020. — № 1. — 250 с., С. 91–98.
2. Донцов, Д.А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки // Человеческий капитал. — 2019. — № 10 (130), — С. 98–109.
3. Донцов, Д.А. (автор-составитель). Психологическая диагностика. Учебное пособие и практикум для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры психологических специальностей и направлений подготовки / Д.А. Донцов. — М.: РУСАЙНС, 2019. — 292 с.
4. Донцов, Д.А., Денисова, К.И. Мотивационные и личностные характеристики спортсменов старшего школьного возраста // Школьные технологии. — № 6. — 2019. — С. 121–129.

5. Донцов, Д.А., Денисова, К.И. Мотивационные особенности спортсменов юношеского возраста // Человеческий капитал. — 2019. — № 7 (127), — С. 168–177.
6. Донцов, Д.А., Денисова, К.И. Связь мотивационных и личностных параметров у юных спортсменов // Образовательные технологии. — 2019. — № 4. — С. 124–136.
7. Донцов, Д.А., Сагова, З.А., Кубанова А.К. Психологические аспекты эмоциональной сферы личности российских гимнасток подросткового возраста // Человеческий капитал. — 2018. — № 11 (119), — С. 105–118.
8. Карлинская, И.М., Леонова, А.Б. Тест Самочувствие, активность, настроение (САН) // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики / Под ред. С.Р. Панталева. — М.: МГУ, 1989.
9. Общий психологический практикум: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. С.А. Капустина. — СПб.: Питер, 2018. — 480 с.
10. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский Д.Я. — Самара: Бахрах-М, 2017. — 672 с.
11. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта. Учебное пособие под об. ред. В.А. Родионова. — М.: МГПУ, 2017. — 212 с.
12. Психология спорта. Коллективная монография. Под ред. Ю.П. Зинченко / Б.И. Беспалов, А.Н. Веракса, А.И. Грушко, Д.А. Донцов, С.Ю. Егоров, Ю.П. Зинченко, А.В. Исаев, С.А. Исайчев, С.В. Леонов, И.С. Поликанова, З.А. Сагова, К.С. Смирнов, А.М. Черноризов. — Москва: Издательство Московского университета, 2019. — 349 с.
13. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте. Учебник под общ. ред. А.В. Родионова. — М.: Издательство «Юрайт», 2020. — 251 с.
14. Сагова, З.А., Донцов, Д.А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал. — 2018. — № 4 (32). — С. 96–108.
15. Сагова, З.А., Донцов, Д.А. Постановка и достижение целей как факторы спортивной эффективности // Вестник практической психологии образования. — № 2 (51). — С. 111–116.

## Literatura

1. Dontsov, D.A. Modifikatsiya metodiki «Samochuvstviye, aktivnost', nastroyeniye» dlya sfery sporta // PSIXOLOGIYA. — 2020. — № 1. — 250 s., S. 91–98.
2. Dontsov, D.A. Psikhodiagnosticheskoye izucheniye funktsional'nogo sostoyaniya atletov na raznykh etapakh sportivnoy podgotovki // Chelovecheskiy kapital. — 2019. — № 10 (130), — S. 98–109.
3. Dontsov, D.A. (avtor-sostavitel'). Psikhologicheskaya diagnostika. Uchebnoye posobiye i praktikum dlya studentov bakalavriata, spetsialiteta i magistratury psikhologicheskikh spetsial'nostey i napravleniy podgotovki / D.A. Dontsov. — M.: RU-SAYNS, 2019. — 292 s.
4. Dontsov, D.A., Denisova, K.I. Motivatsionnyye i lichnostnyye kharakteristiki sportmenov starshego shkol'nogo vozrasta // Shkol'nyye tekhnologii. — № 6. — 2019. — S. 121–129.
5. Dontsov, D.A., Denisova, K.I. Motivatsionnyye osobennosti sportmenov yunosheskogo vozrasta // Chelovecheskiy kapital. — 2019. — № 7 (127), — S. 168–177.
6. Dontsov, D.A., Denisova, K.I. Svyaz' motivatsionnykh i lichnostnykh parametrov u yunyx sportmenov // Obrazovatel'nyye tekhnologii. — 2019. — № 4. — S. 124–136.
7. Dontsov, D.A., Sagova, Z.A., Kubanova A.K. Psikhologicheskiye aspekty emotsional'noy sfery lichnosti rossiyskikh gimnastok podrostkovogo vozrasta // Chelovecheskiy kapital. — 2018. — № 11 (119), — S. 105–118.
8. Karlinskaya, I.M., Leonova, A.B. Test Samochuvstviye, aktivnost', nastroyeniye (SAN) // Praktikum po psikhodiagnostike. Konkretnyye psikhodiagnosticheskiye metodiki / Pod red. S.R. Pantileeva. — M.: MGU, 1989.
9. Obshchiy psikhologicheskiy praktikum: Uchebnik dlya vuzov. Standart tret'yego pokoleniya / Pod red. S.A. Kapustina. — SPb.: Piter, 2018. — 480 s.

10. Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy: Uchebnoye posobiye. Redaktor-sostavitel' Raygorodskiy D.Ya. — Samara: Bakhrakh-M, 2017. — 672 s.
11. Psikhologicheskoye soprovozhdeniye detsko-yunosheskogo sporta. Uchebnoye posobiye pod ob. red. V.A. Rodionova. — M.: MGPU, 2017. — 212 s.
12. Psikhologiya sporta. Kollektivnaya monografiya. Pod red. Yu.P. Zinchenko / B.I. Besspalov, A.N. Veraksa, A.I. Grushko, D.A. Dontsov, S.Yu. Yegorov, Yu.P. Zinchenko, A.V. Isayev, S.A. Isaychev, S.V. Leonov, I.S. Polikanova, Z.A. Sagova, K.S. Smirnov, A.M. Chernorizov. — Moskva: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta, 2019. — 349 s.
13. Podgotovka pedagoga dopolnitel'nogo obrazovaniya v oblasti fizicheskoy kul'tury: psikhologicheskoye soprovozhdeniye v detsko-yunosheskom sporte. Uchebnik pod obshch. red. A.V. Rodionova. — M.: Izdatel'stvo «Yurayt», 2020. — 251 s.
14. *Sagova, Z.A., Dontsov, D.A.* Issledovaniye emotsional'no-lichnostnoy sfery kak regul'yatora funktsional'nogo sostoyaniya yunikh sportmenov // Natsional'nyy psikhologicheskyy zhurnal. — 2018. — № 4 (32). — S. 96–108.
15. *Sagova, Z.A., Dontsov, D.A.* Postanovka i dostizheniye tseley kak faktory sportivnoy effektivnosti // Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya. — № 2 (51). — S. 111–116.