**ОПРОСНИК САН**

(Самочувствие, активность, настроение)

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале.

Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

**Инструкция:** Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытаете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Типовая карта методики САН

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

Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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. Веселый 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. Напряженный 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 Увлеченный

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 Изнуренный

21. Сонливый 3 2 1 0 1 2 3 Возбужденный

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 Утомляемый

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

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке эти цифры 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 (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, 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. Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**Код опросника:**

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.

Психологические тесты для профессионалов/ авт. Сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Соврем. шк., 2007. – 496с.