

Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения.

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар поллярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а 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, 14, 19, 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, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

	О.А.	В.Н.	Е.П.	И.П.	Е.З.	Е.К.	А.Н.	В.О.	Н.Х.
--	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Самочувствие	3.5	4.1	3.3	3.6	3.9	4.0	3.8	3.9	3.7
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Активность	3.9	4.0	3.6	3.8	3.8	3.5	3.0	3.5	3.3
------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Настроение	3.9	3.7	3.1	4.0	3.9	3.8	3.6	3.4	3.9
------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувс твие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувс твие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивн ый	3	2	1	0	1	2	3	Активны й
4	Малоподв ижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижн ый
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроен ие	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроен ие
7	Работосп особный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиле нный
9	Медлител ьный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездействел ьный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельн ый
11	Счастлив ый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастн ый
12	Жизнерад остный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряжен ный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабле нный
14	Здоровы й	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучаст ный	3	2	1	0	1	2	3	Увлечен

								ый
16	Равноду шный	3	2	1	0	1	2	3
17	Восторже нный	3	2	1	0	1	2	3
18	Радостны й	3	2	1	0	1	2	3
19	Отдохнув ший	3	2	1	0	1	2	3
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3
21	Сонливы й	3	2	1	0	1	2	3
22	Желание отдохнуть ь	3	2	1	0	1	2	3
23	Спокойн ый	3	2	1	0	1	2	3
24	Оптимис тичный	3	2	1	0	1	2	3
25	Выносли вой	3	2	1	0	1	2	3
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3
27	Соображ ать трудно	3	2	1	0	1	2	3
28	Рассеянн ый	3	2	1	0	1	2	3
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3
30	Довольны й	3	2	1	0	1	2	3