

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 полярных 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	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

	ный								ый
16	Равноду шный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнов анный
17	Восторже нный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостны й	3	2	1	0	1	2	3	Печальны й
19	Отдохнув ший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренн ый
21	Сонливы й	3	2	1	0	1	2	3	Возбужде нный
22	Желание отдохнут ь	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойн ый	3	2	1	0	1	2	3	Озабочен ный
24	Оптимис тичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимис тичный
25	Выносили вый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленн ый
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображ ать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображ ать легко
28	Рассеянн ый	3	2	1	0	1	2	3	Внимател ьный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочаро ванный
30	Довольны й	3	2	1	0	1	2	3	Недоволь ный