**Опросник САН  
(самочувствие, активность, настроение)**

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).  
Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала 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 испытываете 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».

Или «Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент».

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

**Обработка результатов и интерпретация**

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. Для этого полученные показатели по каждой категории делятся на 10, а для получения целостного представления – суммируются по всем трем и делятся на 30. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии обследуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

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.

**Ключ**

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

***Вопросы на активност***ь – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

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