**Методика САН**

**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. Ноль означает, что ни одна из характеристик не преобладает.

 **Типовая карта методики САН**

ФИО **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Пол:\_\_\_\_\_\_\_ Возраст:\_\_\_\_\_ Дата:\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 данных**

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал не зависят от положения в таблице и могут располагаться как справа от оценок, так и слева. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждому 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, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

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