***Тест «САН» (самочувствие, активность, настроение)***

Методика может быть использована для выявления показателей морально-психологического климата как педагогического коллектива, так и коллектива детей среднего и старшего школьного возраста.  
Инструкция: «Вам предлагается описать своё состояние 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».  
Участникам раздаются бланки, которые они заполняют.

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. Весёлый | 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. Напряжённый | 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 | Увлечённый |
| 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 | Изнурённый |
| 21. Сонливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Возбуждённый |
| 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 подсчёте 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 постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие.   
Таким образом, перевод баллов будет следующий, начиная с позитивного качества: 7 баллов – 3, 6 баллов – 2, 5 баллов – 1, 4 балла – 0, 3 балла – 1, 2 балла – 2, 1 балл – 3. Баллы будут располагаться по порядку 7 6 5 4 3 2 1, если позитивное качество расположено слева, или 1 2 3 4 5 6 7, если позитивное качество расположено справа. 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, 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 четырёх баллов свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.  
Участники самостоятельно обрабатывают и подсчитывают суммы набранных баллов по шкалам С, Н, А и общий балл по тесту.