

Опросник САН (Самочувствие, Активность, Настроение)

Инструкция: Вам нужно оценить Ваше состояние в данный момент. Вы оцениваете состояние между двумя противоположными полюсами и выбираете только одну из цифр в соответствующей строке. Оценка «3» и справа и слева означает значительную степень выраженности состояния. Оценка «2» — среднюю степень выраженности, «1» — низкую. «0» — это нейтральное состояние. Когда трудно отнести себя к одному из состояний — отмечайте «0». Отметьте **номер** Вашего ответа на «бланке ответов».

		Номер ответа: 1 2 3 4 5 6 7								
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.	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	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	