**Диагностика психических состояний. Опросник САН (самочувствия, активности и настроения).**

Этот бланковый тест, предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3210123), расположенных между 30 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. При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2 балла; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюсы шкалы постоянно меняются). Итак, 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. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1. Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**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. 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

**Код опросника**

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

**Вопросы на активность** — 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

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

**Сам себе психолог. Художник или мыслитель?**

|  |
| --- |
| **Художник или мыслитель?** Свою принадлежность к художественному или мыслительному типу можно выявить и по некоторым биологическим признакам. Проведем несложный экспресс-анализ.1. Переплетите пальцы рук. Сверху оказался большой палец левой руки (Л) или правой (П)? Запишите результат.2. Сделайте в листе бумаги небольшое отверстие и посмотрите сквозь него двумя глазами на какой-либо предмет. Поочередно закрывайте то один, то другой глаз. Предмет смещается, если вы закрываете правый глаз или левый?3. Станьте в позу Наполеона, скрестив руки на груди. Какая рука оказалась сверху?4. Попробуйте изобразить бурные аплодисменты. Какая ладонь сверху? **Теперь посмотрим, что у вас получилось.**ПППП — обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые формы поведения. ПППЛ — темперамент слабый, преобладает нерешительность. ППЛЛ — характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко. ПЛПП — аналитический склад ума, основные черты — мягкость, осторожность. Избегает конфликта, терпим и расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию. ПЛПЛ — слабый тип, встречается только среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, беззащитность, но вместе с тем способность идти на конфликт. ПЛЛП — артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов и переключаться на новый тип поведения. Среди женщин встречается примерно вдвое чаще, чем среди мужчин. ПЛЛЛ — а этот тип, наоборот, более характерен для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума. ЛППП — один из наиболее распространенных типов. Он эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию. ЛППЛ — похож на предыдущий тип, но еще менее настойчив, мягок и наивен. Требует особого бережного отношения к себе. ЛПЛП — это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению. Несколько консервативен из-за того, что нередко пренебрегает чужим мнением. ЛПЛЛ — характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрыта внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает. ЛЛПП — простодушие, мягкость, доверчивость — вот его основные черты. Очень редкий тип, у мужчин практически не встречается. ЛЛЛП — эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен. ЛЛЛЛ — обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью. Если результаты тестирования разных людей совпадают, это говорит о **психологической совместимости**личностей, в то время как полные антиподы совместимы очень редко.Как вы заметили, сочетание ПППП присуще мыслителям. Но поскольку в чистом виде эти типы встречаются нечасто, то остальные сочетания в какой-то мере отражают существующее многообразие психологических структур. **Источники.**1. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов.  |

**Тест на определение степени самостоятельности**

Этот тест поможет определить, насколько вы способны принимать ответственные решения. Есть люди настолько нерешительные, что пытаются свои проблемы свалить на других. Надеемся, что вы не принадлежите к их числу.

За каждый ответ «а» запишите себе 4 очка, за «б» — 2, за «в» — 1.

1. Окончив школу, как вы принимали решение о дальнейшей работе, будущей профессии? а) решали самостоятельно, следуя своему увлечению, своим данным; б) прислушивались к мнению своих родителей, родственников; в) прислушивались к совету только близких друзей. 2. На что вы рассчитывали, поступая в выбранное вами учебное заведение? а) только на свои силы; б) на благоприятный исход вступительных экзаменов; в) только на связи. 3. Как во время учебы вы готовились к экзаменам, занятиям? а) рассчитывали на свое трудолюбие; б) иногда просили преподавателей и однокурсников; в) рассчитывали только на чужую помощь. 4. Как вы поступили на работу? а) по распределению; б) прежде всего использовали информацию знакомых, знающих людей; в) устроились благодаря связям. 5. При сложных ситуациях в работе каким образом вы принимаете решения? а) рассчитываете только на свой опыт и знания; б) иногда консультируетесь и с коллегами; в) всегда с ними советуетесь. 6. Чем был продиктован ваш выбор перед вступлением в брак? а) вы сами приняли окончательное решение; б) вы прислушались к мнению близких; в) прежде всего вы представили своего избранника (избранницу) своим близким, посовещались с ними. 7. Если ваш муж (жена) в командировке, в состоянии ли вы сами, допустим, выбрать жилье, мебель, принять другие важные решения? а) да; б) конечно, вы это можете сделать, но лучше бы отложить решение; в) нет. 8. Насколько упорно в подростковом возрасте вы отстаивали свое мнение? а) всегда отстаивали, по этому поводу у вас даже были конфликты с родителями; б) отстаивали, но сохраняли уважение и к мнению родителей; в) вы ни на что не могли решиться сами. 9. В настоящее время насколько упорно вы отстаиваете свое мнение на службе, дома, с друзьями? а) разумеется, отстаиваете, независимо от обстоятельств; б) в большинстве случаев — да; в) редко. 10. Как вы развиваетесь в служебной, общественной, интеллектуальной сферах как личность? а) полностью отдаете себя профессии; б) для вас очень важно мнение вашей супруги (супруга) и близких; в) вы полностью полагаетесь на их мнение. 11. Если вы видите, что ваш муж (жена) или близкие делают что-то во вред своему здоровью: а) вы заставляете его (ее) или близких контролировать себя; б) тактично подсказываете, что нужно сделать; в) стараетесь подсказать, но это вам редко удается.

**Подведение итогов**

От 30 до 40 очков. Вы чересчур самостоятельны во всех отношениях. Вы не только не терпите какого-либо вмешательства в ваши дела, но и не можете прислушаться к чужому мнению. Уверены ли вы, что всегда сможете точно оценивать плюсы и минусы какого-либо решения, не проявляете ли вы излишнего упрямства в достижении какой-нибудь цели? Помните, что самоуверенность хороша только в меру, в противном случае она превращается в недостаток.

От 15 до 29 очков. У вас сильный характер, вы неплохо переносите стрессы. Вы надежный друг. Ваша уверенность в себе, в будущем обоснованна. Вы независимы, но всегда прислушиваетесь к мнению окружающих, которые вас за это ценят.

От 0 до 14 очков. Вы очень нерешительны. Настолько, что это, простите, граничит с малодушием. Может быть, поэтому к вам иногда относятся с пренебрежением? Почему бы вам ни попробовать проявить больше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах. Может быть, стоит сделать и так, чтобы ваша нерешительность не была написана у вас на лице? Станьте более самостоятельным, и у вас появится уверенность в себе, которой вам так не хватает.

**Тест на терпимость**

Прислушиваетесь ли вы к чужому мнению? Относитесь ли к нему с уважением, терпимы ли вы? Перед вами тест, который, надеемся, хотя бы приблизительно поможет определить степень вашей терпимости. Но одно условие: отвечайте быстро, не задумываясь.

1. Вы считаете, что у вас возникла интересная идея, но ее не поддержали. Расстроитесь? а) да; б) нет. 2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то предлагает начать игру. Что вы предпочтете? а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет; б) чтобы играли и те, кто еще не знает правил. 3. Спокойно ли воспримите неприятную для вас новость? а) да; б) нет. 4. Раздражают ли вас люди, которые в общественных местах появляются нетрезвыми? а) если они не переступают допустимых границ, меня это вообще не интересует; б) мне всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать. 5. Можете ли вы легко найти контакт с людьми с иными, чем у вас, профессией, положением, обычаями? а) мне трудно было бы это сделать; б) я не обращаю внимания на такие вещи. 6. Как вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь? а) мне не нравятся ни сами шутки, ни шутники; б) если даже шутка и будет мне неприятна, я постараюсь ответить в такой же манере. 7. Согласны ли вы с мнением, что многие люди сидят не на своем месте, делают не свое дело? а) да; б) нет. 8. Вы приводите в компанию друга (подругу), который становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете? а) мне, честно говоря, неприятно, что таким образом внимание отвлечено от меня; б) я лишь радуюсь за него (нее). 9. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как реагируете вы? а) уходите пораньше под благовидным предлогом; б) вступаете в спор.

А теперь подсчитайте очки. Запишите по 2 очка за ответы: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

От 0 до 4 очков. Вы непреклонны и, простите, упрямы. Возникает впечатление, что вы стремитесь навязать свое мнение другим во что бы то ни стало. Часто повышаете голос. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

От 6 до 12 очков. Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но, безусловно, можете и вести диалог, менять свое мнение, если это необходимо. Способны иногда и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер. Но стоит ли брать за горло тогда, когда можно победить более достойно?

От 14 до 18 очков. Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к достаточно парадоксальному на первый взгляд поступку, даже если вы их не одобряете. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны.