##  Описание теста

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б.Шарай, М.П.Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» (А.Б.Леонова, 1984).

Конструктная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня. Стандартизация методики проведена на материале обследования выборки 300 студентов.

САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Самочувствие — это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность — 1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества.. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма; 2) одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение — сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как 1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное) т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий; 2) четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

## Стимульный материал (список вопросов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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 |

## Ключ обработки

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.

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.

Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:
самочувствие – 5,4;
активность – 5,0;
настроение – 5,1.

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.