



# ОПРОСНИК САН

(Самочувствие, активность, настроение).

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Составила: Шулепова С.М.



Психоэмоциональное состояние играет очень важную роль в жизни человека, оказывая влияние на все сферы деятельности. А если речь идёт о ребёнке, то эти показатели считаются основными для полноценного интеллектуального и физического развития.

Когда у нас хорошее самочувствие, высокая активность и прекрасное настроение, мы даже не думаем ни о том, ни о другом, ни о третьем. Другое дело, когда настроение или самочувствие ужасное: мы начинаем доискиваться – в чем причина. Плохое настроение у нас бывает тогда, когда наши желания превосходят наши реальные возможности, или по крайней мере мы так считаем. Другое дело, что мы не всегда понимаем, чего именно нам не хватает. А результатом всего этого будет плохое самочувствие.



Вот почему так важно вовремя диагностировать и устранить в случае необходимости любые нарушения, связанные с областью эмоций и чувств. Одним из эффективных способов определения самочувствия, настроения и общей активности является методика САН («Самочувствие, активность, настроение»). Этим опросником можно пользоваться регулярно, как только возникает необходимость выяснить состояние своего самочувствия, активности, настроения.

Методика САН разработана в 1973 году группой советских учёных, которую возглавлял физиолог и гигиенист Валерий Доскин (Доскин Валерий Анатольевич доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ). В состав разработчиков входили учёные Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников.

**Предназначение** — быстрая оценка текущего психологического состояния (самочувствия, активности и настроения) индивида.

В качестве **целей** исследования учёные выделили:

- оценку психического состояния испытуемого;
- выявление психоэмоциональной реакции на умственную нагрузку;
- определение биологических ритмов, свойственных физиологическим и психическим функциям.
- старт обучения в школе;
- переход в среднее звено;
- начало пубертатного периода;
- поступление в старшие классы и окончание школы.

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.



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.

Таким образом, методика САН может использоваться для диагностики детей любого возраста

# Самочувствие

**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. 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



**Настроение** — сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека, которое может быть представлено:

- 1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное);
- 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.

## Процедура тестирования САН

Возможен как групповой способ проведения диагностики, так и индивидуальный. Использование один на один с испытуемым рекомендуется в том случае, если ребёнок неуверенно читает и испытывает трудности с пониманием значения всех слов-состояний, на анализе которых и построен тест. Временных ограничений для детей нет, но стоит указать на то, что ответ должен быть дан быстро - первое пришедшее в голову. Только так можно рассчитывать на объективность результатов теста.

В работе с дошкольниками и младшими школьниками важно разбирать каждую пару слов, чтобы у испытуемого не возникло непонимания сути вопроса.

Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

## Инструкция по организации диагностики:

1. Взрослый выдаёт испытуемому опросник.
2. Затем доступно объясняет ребёнку, что перед ним расположен список из 30 пар состояний-настроений, а задача тестируемого — оценить степень проявления того или иного качества у себя, выставив один из баллов (от 1 до 3). При этом цифра 1 означает, что настроение проявляется лишь изредка, 2 — довольно часто, а 3 — постоянно.
3. Экспериментатор также оговаривает: если в паре ни одно из качеств не проявляется или они одинаково выражены, то нужно поставить 0.



		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

## Инструкция.

Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

Цифра "0" соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему.

Находящаяся слева от "0" единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры "0", аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего.

## Обработка и интерпретация результатов (обсчёт)

Индекс 3, обозначающий неудовлетворительное состояние, оценивается в 1 балл, индекс 2 — 2 очка, 3 — 3 балла. За отметку 0 засчитываем ребёнку 4 очка. Индекс 1, обозначающий слабую выраженность положительного состояния, оценивается в 5 баллов, 2 — в 6, 3 — в 7. То есть негативное испытываемый получает низкие баллы, а за позитивное — высокие. После подсчёта нужно вывести общую сумму оценок, ориентируясь на таблицу (ключ):

Исследуемое состояние	Вопросы, которые его выявляют
Самочувствие	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
Активность	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
Эмоциональное состояние или настроение	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

По общей сумме — от 10 до 70 баллов — можно определить состояние испытуемого на текущий момент времени:

меньше 30 — плохой показатель;

от 30 до 50 — средний;

больше 50 — высокий.

Ряд источников предлагает несколько иную систему подсчёта: полученные результаты по каждой шкале нужно поделить на 10.

В результате получится средний балл:

больше 4 — благоприятное состояние;

5–5,5 — нормальные показатели;

меньше 4 — плохое значение.

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.



Таким образом, максимальный показатель в каждой категории составляет 7, минимальный — 1. Валерий Доскин писал, что балл выше четырёх свидетельствует о благоприятном самочувствии испытуемого. Если балл ниже четырёх, то на это следует обратить внимание. Если балл ниже 2,5, имеет смысл провести с учеником отдельную беседу. Возможно, ребёнок нуждается в срочной психологической помощи. Однако важно помнить, что категории нельзя оценивать в отрыве друг от друга. Пусть низкие показатели в категории «самочувствие» не вызывают у вас особой тревоги, если в категории «настроение» у подростка выше четырёх. Такая ситуация означает лишь то, что испытуемый чувствует физическую усталость, но его психологическое состояние находится на вполне приемлемом уровне.

Методика САН — удобный инструмент диагностики для определения психоэмоционального состояния школьника в разном возрасте. С помощью теста можно оценить не только психическое состояние испытуемого, но и выявить биологические ритмы, связанные с процессами в организме ребёнка.

Спасибо за внимание!

