

ОПРОСНИК "САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ НАСТРОЕНИЕ" (САН)

ОПИСАНИЕ

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).

Конструктивная 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.

ОБРАБОТКА

При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7). При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются.

Вариант 1. Полученные баллы группируются в соответствии с ключам в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

| | | | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|-----|-----|--------|--------|--------|-----|-----|
| — Самочувствие: | 1, | 2, | 7, | 8, | 13, | 14,19, | 20, | 25, | 26. |
| — Активность: | 3, | 4, | 9, | 10, | 15,16, | 21, | 22, | 27, | 28. |
| — Настроение: | 5, | 6,11, | 12, | 17, | 18, | 23, | 24,29, | 30. | |

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого. Оценки состояния лежащие в диапазоне 5,0—5,5 баллов свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого. Следует учитывать, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей САН, но и их соотношение.

Вариант 2. Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.

1—3 балла — человек, у которого преобладает плохое настроение
3,5—4,5 балла — человек, у которого доминирует изменчивое настроение или такой человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое.
5—7 баллов — человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение

Бланк опросника САН

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагается описать свое 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».

Фамилия, инициалы _____

Пол ____ Дата рождения __.__.____ Дата проведения исследования __.__.____

| | | | |
|-----|-----------------------|---------------|----------------------|
| 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. | Напряженный | 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 |

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО МЕТОДИКЕ САН

1. Проведите тестирование по методике САН. Пользуясь толковым словарем определите семантическое значение положительных и отрицательных полюсов по методике САН и на основе этих значений напишите развернутую характеристику эмоционального состояния респондента. Результаты оформите письменно.

Характеристика эмоционального состояния

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Время и дата обследования _____

Характеристика эмоционального состояния: _____

[illegible]

2. Укажите достоинства и недостатки данной методики. Обоснуйте свой ответ в письменном виде:

[illegible]