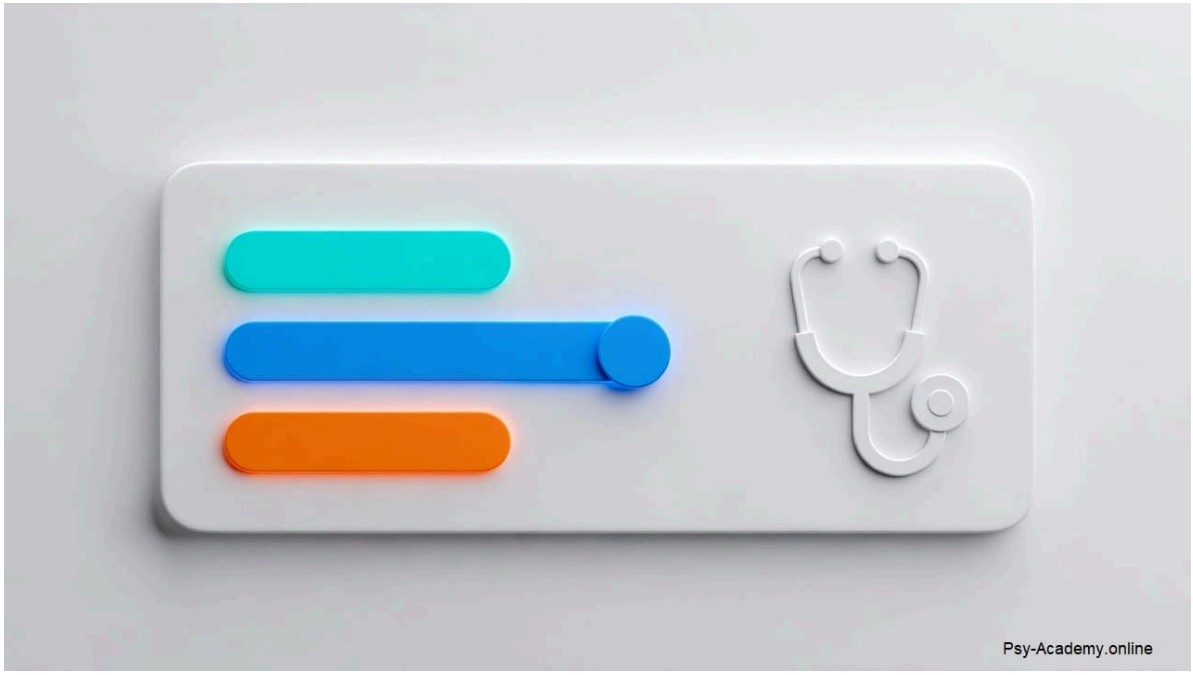
Методика САН: как оценить самочувствие, активность и настроение (описание теста)





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 03.02.2026

Методика «Самочувствие. Активность. Настроение» разработана и представлена широкой общественности впервые в 1973 году сотрудниками Московского медицинского института имени И.М. Сеченова. Известно, что авторами являются В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников на сегодняшний день является стандартом для экспресс-диагностики.

Основная цель методики заключается в оценке функционального состояния человека (активности, настроения и самочувствия). Для этого испытуемому предлагается пройти тест из 30 полярных пар слов и выбрать ту характеристику, которая ему подходит.

Данная методика сугубо отечественная и крайне редко используется в англоязычных источниках. Лишь одну статью в открытом источнике удалось найти, написанную зарубежными специалистами. Так методика применялась у них (R. Malinauskas, A. Vaicekauskas) как дополнительная форма оценки состояния спортсменов [1]. В то же самое время проведя анализ нами было выявлено, что данная методика широко применяется в диссертационных (кандидатских и докторских) исследованиях. На момент 2026 года фиксируется более 1500 таких диссертаций.

Три кита вашего состояния: что именно измеряет тест?

Всего изучается 3 состояния:

1) Самочувствие, представляющее собой состояние человека (физическое и душевное), которое отражает степень комфорта и благополучия личности. К данному состоянию можно отнести как ощущения тела (боль и усталость), так и общие чувства, радость, грусть, тревога и тд.)

2) Активность — это второй параметр, он представляет собой состояние человека в деятельности, данное состояние проявляется во взаимодействии с окружающей средой для достижения определенных осознаваемых целей.

3) Настроение представляет собой устойчивое во времени эмоциональное состояние человека, во многом определяющее поведение человека и его восприятие мира. Настроение отличается от эмоций тем, что оно является фоном, на котором разворачиваются другие психические процессы. Настроение в самом общем виде, может быть, нескольких видов, например нейтральным, положительным или же отрицательным.

По итогу прохождения теста определяется степень выраженности каждого из этих состояний.

Важно понимать, что САН — это субъективная оценка. Она отражает не то, насколько вы объективно здоровы, а то, как ваша психика прямо сейчас „чувствует“ ваши ресурсы. Именно поэтому тест идеально подходит для отслеживания динамики: как ваше состояние меняется от утра к вечеру или под влиянием стресса

Современные исследования: как САН помогает в борьбе с профессиональным выгоранием

В современных исследованиях известно, что показатели данной методики обратно коррелируют с профессиональным выгоранием. То есть, чем больше наблюдается уровень выгорания у человека, тем больше вероятность того, что он будет плохо себя чувствовать и настроение будет стабильно сниженным.

Норма и отклонения: как интерпретировать «разрыв» между показателями

Следует признать, что результаты по данной методике могут быть неоднородными. Например, активность высокая, а самочувствие низкое. Или уровень самочувствия высокий, а настроение низкое. Это может свидетельствовать о наличии риска психоэмоционального срыва. В то же самое время более сбалансированные по баллам показатели могут говорить о психоэмоциональной стабильности.

Вопросы к методике

№	Вариант 1	Выбор	Вариант 2
1.	А) Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Б) Самочувствие плохое
2.	А) Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Б) Чувствую себя слабым
3.	А) Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Активный
4.	А) Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Подвижный
5.	А) Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Б) Грустный
6.	А) Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Б) Плохое настроение
7.	А) Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Разбитый
8.	А) Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Б) Обессиленный
9.	А) Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Быстрый
10.	А) Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Деятельный
11.	А) Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Б) Несчастный
12.	А) Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Мрачный
13.	А) Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Расслабленный
14.	А) Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Б) Больной
15.	А) Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Увлеченный

16.	А) Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Взволнованный
17.	А) Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Унылый
18.	А) Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Печальный
19.	А) Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Б) Усталый
20.	А) Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Б) Изнуренный
21.	А) Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Б) Возбужденный
22.	А) Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Б) Желание работать
23.	А) Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Озабоченный
24.	А) Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Пессимистичный
25.	А) Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Б) Утомляемый
26.	А) Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Б) Вялый
27.	А) Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Б) Соображать легко
28.	А) Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Внимательный
29.	А) Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Б) Разочарованный
30.	А) Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Б) Недовольный

Интерпретация по шкалам

Баллы от 3 2 1 0 1 2 3 необходимо перевести в 7-ми значную шкалу. Где 3 слева это 1, 2 это 2, 1 это 3, 0 это 4, 1 это 5, 2 это 6 и 3 это 7. так складываются шкала "Активности". То есть все пункты на увеличение слева направо идут только и исключительно по шкале Активности. А в шкалах Самочувствие и Настроение наоборот, все баллы идут слева направо начиная от 7 до 1.

1) **Шкала Самочувствие** (необходимо сложить пункты и поделить полученный балл на 10): (1 + 2 + 7 + 8 + 13 + 14 + 19 + 20 + 25 + 26)/10. Полученный балл соотнесите с уровнем.

2) **Шкала Активность:** (3 + 4 + 9 + 10 + 15 + 16 + 21 + 22 + 27 + 28)/10.

3) **Шкала Настроение:** (5 + 6 + 11 + 12 + 17 + 18 + 23 + 24 + 29 + 30)/10.

От 0 до 3.9 балла: Неблагоприятное состояние

От 4 до 7 баллов: Благоприятное состояние

Практический совет: как использовать САН как «градусник» эмоций каждый вечер

Хоть и считается, что настроение в отличие от эмоций более стабильное, но тем не менее оно также может зависеть от факторов окружающей среды. Поэтому рекомендуется данную методику проводить каждый день, если того требует, например личная психотерапия (в ходе, которой необходимо следить за сдвигом в психоэмоциональном состоянии).

А для полного и достоверного изучения Вашего состояния рекомендуется пройти полностью данный тест по ссылке ниже.

Тест Самочувствие. Активность. Настроение (полный вариант)

Литература:

1) Malinauskas, R. / Well-being, activity, mood and optimistic way of thinking of adolescent athletes // R. Malinauskas, A. Vaicekauskas. Sveikatos Mokslai. Health Sciences - 2013, 23 tomas, Nr. 2, p. 25-27

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте