

# МЕТОДИКА САН

ОПРОСНИК Г.  
АЙЗЕНКА «САМООЦЕНКА  
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ  
ЛИЧНОСТИ»

# САН (САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ)

- ОПРОСНИК РАЗРАБОТАН В.А. ДОСКИНЫМ, Н.А. ЛАВРЕНТЬЕВОЙ, В.Б. ШАРАЙ И М.П. МИРОШНИКОВЫМ (1973)
- ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ОПЕРАТИВНОЙ ОЦЕНКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА НА МОМЕНТ ОБСЛЕДОВАНИЯ.

- ТРИ ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ - САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ МОГУТ БЫТЬ ОХАРАКТЕРИЗОВАНЫ ПОЛЯРНЫМИ ОЦЕНКАМИ, МЕЖДУ КОТОРЫМИ СУЩЕСТВУЕТ КОНТИНУАЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ЗНАЧЕНИЙ.
- ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ БОЛЕЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ШКАЛЫ: «САМОЧУВСТВИЕ», «УРОВЕНЬ НАПРЯЖЕННОСТИ», «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН», «МОТИВАЦИЯ» (А.Б. ЛЕОНОВА, 1984).
- КОНСТРУКТИВНАЯ ВАЛИДНОСТЬ САН УСТАНОВЛИВАЛАСЬ НА ОСНОВАНИИ СОПОСТАВЛЕНИЯ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК С УЧЕТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРИТИЧЕСКОЙ ЧАСТОТЫ МЕЛЬКАНИЙ, ТЕМПЕРАТУРНОЙ ДИНАМИКИ ТЕЛА, ХРОНОРЕФЛЕКСОМЕТРИИ.
- ТЕКУЩАЯ ВАЛИДНОСТЬ УСТАНОВЛИВАЛАСЬ ИЗ СОПОСТАВЛЕНИЯ ДАННЫХ КОНТРАСТНЫХ ГРУПП, А ТАКЖЕ ПУТЕМ СРАВНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИСПЫТУЕМЫХ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ РАБОЧЕГО ДНЯ. РАЗРАБОТЧИКАМИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНА ЕЕ СТАНДАРТИЗАЦИЯ НА МАТЕРИАЛЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ВЫБОРКИ 300 СТУДЕНТОВ.

**Инструкция:** Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете 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

### Типовая карта методики САН

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 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. 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	Легко 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

# ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

- КРАЙНЯЯ СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ НЕГАТИВНОГО ПОЛЮСА ПАРЫ - 1 БАЛЛ, А КРАЙНЯЯ СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ПОЗИТИВНОГО ПОЛЮСА ПАРЫ – 7 БАЛЛОВ.
- САМОЧУВСТВИЕ – СУММА БАЛЛОВ ПО ШКАЛАМ №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;
- АКТИВНОСТЬ – СУММА БАЛЛОВ ПО ШКАЛАМ №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;
- НАСТРОЕНИЕ – СУММА БАЛЛОВ ПО ШКАЛАМ №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30
- ОЦЕНКИ, ПРЕВЫШАЮЩИЕ 4 БАЛЛА, ГОВОРЯТ О БЛАГОПРИЯТНОМ СОСТОЯНИИ ИСПЫТУЕМОГО, ОЦЕНКИ НИЖЕ ЧЕТЫРЕХ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ ОБ ОБРАТНОМ.
- НОРМАЛЬНЫЕ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЛЕЖАТ В ДИАПАЗОНЕ 5-5,5 БАЛЛОВ.
- ПРИ АНАЛИЗЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВАЖНЫ НЕ ТОЛЬКО ЗНАЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЕГО ПОКАЗАТЕЛЕЙ, НО И ИХ СООТНОШЕНИЕ.



# САН НАШЕЛ ШИРОКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПРИ ОЦЕНКЕ:

- ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ ЛИЦ
- ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ НА НАГРУЗКУ,
- ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ
- ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ.

# ОПРОСНИК Г.АЙЗЕНКА «САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ»

1. НЕ ЧУВСТВУЮ В СЕБЕ УВЕРЕННОСТИ.
2. ЧАСТО ИЗ-ЗА ПУСТЯКОВ КРАСНЕЮ.
3. МОЙ СОН БЕСПОКОЕН.
4. ЛЕГКО ВПАДАЮ В УНЫНИЕ.
5. БЕСПОКОЮСЬ О ТОЛЬКО ВООБРАЖАЕМЫХ ЕЩЕ НЕПРИЯТНОСТЯХ.
6. МЕНЯ ПУГАЮТ ТРУДНОСТИ.
7. ЛЮБЛЮ КОПАТЬСЯ В СВОИХ НЕДОСТАТКАХ.
8. МЕНЯ ЛЕГКО УБЕДИТЬ.
9. Я МНИТЕЛЬНЫЙ.
10. Я С ТРУДОМ ПЕРЕНОШУ ВРЕМЯ ОЖИДАНИЯ.
11. НЕРЕДКО МНЕ КАЖУТСЯ БЕЗВЫХОДНЫМИ ПОЛОЖЕНИЯ, ИЗ КОТОРЫХ ВСЕ-ТАКИ МОЖНО НАЙТИ ВЫХОД.
12. НЕПРИЯТНОСТИ МЕНЯ СИЛЬНО РАССТРАИВАЮТ, Я ПАДАЮ ДУХОМ.
13. ПРИ БОЛЬШИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ Я СКЛОНЕН БЕЗ ДОСТАТОЧНЫХ ОСНОВАНИЙ ВИНИТЬ СЕБЯ.
14. НЕСЧАСТЬЯ И НЕУДАЧИ НИЧЕМУ МЕНЯ НЕ УЧАТ.
15. Я ЧАСТО ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ БОРЬБЫ, СЧИТАЯ ЕЕ БЕСПЛОДНОЙ.
16. Я НЕРЕДКО ЧУВСТВУЮ СЕБЯ БЕЗЗАЩИТНЫМ.
17. ИНОГДА У МЕНЯ БЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ ОТЧАЯНИЯ.
18. Я ЧУВСТВУЮ РАСТЕРЯННОСТЬ ПЕРЕД ТРУДНОСТЯМИ.
19. В ТРУДНЫЕ МИНУТЫ ЖИЗНИ ИНОГДА ВЕДУ СЕБЯ ПО-ДЕТСКИ, ХОЧУ, ЧТОБЫ ПОЖАЛЕЛИ.
20. СЧИТАЮ НЕДОСТАТКИ СВОЕГО ХАРАКТЕРА НЕИСПРАВИМЫМИ.
21. ОСТАВЛЯЮ ЗА СОБОЙ ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО.
22. НЕРЕДКО В РАЗГОВОРЕ ПЕРЕБИВАЮ СОБЕСЕДНИКА.
23. МЕНЯ ЛЕГКО РАССЕРДИТЬ.
24. ЛЮБЛЮ ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ ДРУГИМ.
25. ХОЧУ БЫТЬ АВТОРИТЕТОМ ДЛЯ ДРУГИХ.
26. НЕ ДОВОЛЬСТВУЮСЬ МАЛЫМ, ХОЧУ НАИБОЛЬШЕГО.
27. КОГДА РАЗГНЕВАЮСЬ, ПЛОХО СЕБЯ СДЕРЖИВАЮ.
28. ПРЕДПОЧИТАЮ ЛУЧШЕ РУКОВОДИТЬ, ЧЕМ

- 30. Я МСТИТЕЛЕН
- 31 МНЕ ТРУДНО МЕНЯТЬ ПРИВЫЧКИ
- 32 НЕЛЕГКО ПЕРЕКЛЮЧАЮ ВНИМАНИЕ
- 33 ОЧЕНЬ НАСТОРОЖЕННО ОТНОШУСЬ КО ВСЕМУ НОВОМУ
- 34 МЕНЯ ТРУДНО ПЕРЕУБЕДИТЬ
- 35 НЕРЕДКО У МЕНЯ НЕ ВЫХОДЯТ ИЗ ГОЛОВЫ
- МЫСЛИ, ОТ КОТОРЫХ СЛЕДОВАЛО БЫ ОСВОБОДИТЬСЯ
- 36 НЕЛЕГКО СБЛИЖАЮСЬ С ЛЮДЬМИ
- 37 МЕНЯ РАССТРАИВАЮТ ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПЛАНА
- 38 НЕРЕДКО Я ПРОЯВЛЯЮ УПРЯМСТВО
- 39 НЕОХОТНО ИДУ НА РИСК
- 40 РЕЗКО ПЕРЕЖИВАЮ ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ПРИНЯТОГО МНОЮ РЕЖИМА

Обработка результатов теста  
Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- **I.** Вопросы №1-10 – тревожность;
- **II.** Вопросы №11-20 – фрустрация;
- **III.** Вопросы №21-30 – агрессивность;
- **IV.** Вопросы №31-40 – ригидность.



- *ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ* - СКЛОННОСТЬ ИНДИВИДА К ПЕРЕЖИВАНИЮ ТРЕВОГИ, ПОРОГОМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЕАКЦИИ ТРЕВОГИ;
- *ФРУСТРАЦИЯ* - ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЮЩАЯСЯ НИЗКИМ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ ВСЛЕДСТВИЕ РЕАЛЬНОЙ ИЛИ ВООБРАЖАЕМОЙ ПОМЕХИ, ПРЕПЯТСТВУЮЩЕЕ ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ;
- *АГРЕССИЯ* – ПОВЫШЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, СТРЕМЛЕНИЕ К ЛИДЕРСТВУ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ;
- *РИГИДНОСТЬ* – ЗАТРУДНЕННОСТЬ В ИЗМЕНЕНИИ НАМЕЧЕННОЙ СУБЪЕКТОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ, ОБЪЕКТИВНО ТРЕБУЮЩИХ ЕЕ ПЕРЕСТРОЙКИ.

## Интерпретация результатов теста

### I. **Тревожность:**

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

### II. **Фрустрация:**

- 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

### III. **Агрессивность:**

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

### IV. **Ригидность:**

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

- В МЕТОДИКЕ САН ИССЛЕДУЮТСЯ...
- А) САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ
- Б) САМООЩУЩЕНИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ
- В) САМОЧУВСТВИЕ, АГРЕССИВНОСТЬ, НОРМАТИВНОСТЬ

- ОПРОСНИК Г.АЙЗЕНКА «САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ» ИССЛЕДУЕТ...
- А) ТРЕВОЖНОСТЬ, ФРУСТРАЦИЮ, АГРЕССИВНОСТЬ, АКТИВНОСТЬ
- Б) ТРЕВОЖНОСТЬ, ФРУСТРАЦИЮ, РИГИДНОСТЬ, САМООЦЕНКУ
- В) САМООЦЕНКУ, АГРЕССИВНОСТЬ, ФРУСТРАЦИЮ
- Г) ТРЕВОЖНОСТЬ, ФРУСТРАЦИЮ, АГРЕССИВНОСТЬ, РИГИДНОСТЬ