

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- Психическое состояние - устойчивая на определённом промежутке времени характеристика психической деятельности человека (или животного).
- Психические состояния занимают промежуточную позицию в классификации психических явлений между психическими процессами, протекающими в конкретный момент времени и психическими свойствами личности, являющимися стабильными и устойчивыми характеристиками человека.

Опросники

- Если исключить методы диагностики функционального состояния путем снятия психофизиологических показателей, то, пожалуй, самой распространенной группой методов окажутся **опросники**, направленные на самооценку своего психологического состояния испытуемым.

No 1

- Одной из самых распространенных методик диагностики психологического состояния в отечественной психологии является **методика САН**, направленный на диагностику самочувствия, активности и настроения, построенный по принципу шкалы Ликерта и содержащий 30 пар высказываний, касающихся психологического состояния (по 10 на каждую шкалу).

№2

- Распространенным также является методика, разработанная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная Ю.Л. Ханиным, **на диагностику личностной тревожности и реактивной**. Последняя выступает в качестве психологического состояния.

№3

- Среди наиболее известных опросников на диагностику психологического состояния можно еще указать "Опросник нервно-психического напряжения" Т.А. Немчина, содержащий 30 высказываний и одну шкалу.

№4

и

№5

- Можно также указать на два опросника, предложенных А.О. Прохоровым: "Опросник психических состояний школьника" и "Опросник психических состояний учителя". Эти опросники содержат по (соответственно) 74 и 78 названий конкретных состояний, таких как "азарт", "гнев", "ненависть", "досада", "чуткость" и т.п. Испытуемому необходимо обозначить степень выраженности каждого психологического состояния.

№6

и

№7

- Существует и ряд прикладных (по отношению к разным профессиям) опросников психологического состояния. В качестве примера можно указать сборник, в котором опубликован ряд опросников, касающихся уровня стресса и тревожности спортсменов.
- К опросникам можно отнести еще и методику Семикина В.В. "Рефлексия", позволяющую оценивать также параметры как функциональный комфорт, операциональная напряженность, эмоциональная напряженность, начальная стадия утомления, состояние выраженного утомления.

Проективные методики

- К проективным методикам относится "Физиологический тест Кунина", позволяющий оценивать общую удовлетворенность работой.
- Использование цветового теста Люшера тоже относится к проективным методикам, и в последнее время он довольно широко используется для диагностики ПС. Базируясь на концепции М. Люшера о значениях основных четырех цветов, Н.А. Аминов предлагает диагностировать структуру текущих доминирующих мотиваций в психологического состояния: предпочтение синего цвета означает мотив аффилиации (доброжелательность-враждебность), предпочтение зеленого - мотив самоутверждения (доминирование-подчинение), предпочтение красного - поиск ощущений (возбуждение-скука), желтого - мотив конструктивного самовыражения (реактивность-заторможенность).

Остальные методики

- К методам, не относящимся к опросникам можно отнести **диагностику эмоциональной напряженности по особенностям речи, автоматизированную диагностику эмоциональной реактивности на основании предпочтения цвета или формы в структуре психического образа, методику экспертного визуального определения эмоционального состояния по мимике лица и др.**