

ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Психическое состояние - устойчивая на определённом промежутке времени характеристика психической деятельности человека.

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.

Эмоциональные состояния формируют настроение, окрашивающее продолжительное время психические процессы, определяющее направленность субъекта и его отношение к происходящим явлениям, событиям, людям.

Некоторые чувства, эмоциональные состояния становятся ведущими, доминирующими в структуре личности и в силу этого могут серьезно влиять на формирование характера.

Повышение эмоциональной напряженности воздействует на сознание, и постепенно познавательная активность может определяться уже не объективными условиями и реальными возможностями субъекта, а качеством, силой доминирующих у него эмоциональных переживаний, что иногда приводит к свертыванию процесса познания и, как следствие этого, к субъективизации, одностороннему подходу к принятию решений.

К состояниям эмоциональной напряженности, активно влияющим на поведение лиц, следует прежде всего отнести: состояния тревоги страха, стресса и его разновидности – фрустрации, аффект, а также страдания.

Состояние тревоги (тревога, тревожность) – особое эмоциональное состояние психической напряженности человека, возникающее в результате предчувствия им неопределенной, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности. Тревога вызывает активизацию внутренних ресурсов организма, психики человека до того, как наступает ожидаемое событие, помогая субъекту адаптироваться к изменяющимся условиям своего существования, выстоять в любой кризисной ситуации.

Состояние тревожности часто бывает обусловлено не только самой ситуацией, имеющей место в действительности, но и тем, какой она представляется индивиду, какое он ей придает значение и какой смысл вкладывает в нее.

Страх, по мнению известного исследователя эмоциональных состояний Кэррола Е. Изарда, является наиболее опасной из всех эмоций.

Страх мешает людям использовать свои способности, добиваться поставленных целей, быть счастливыми и довольными. Переживание страха обычно варьируется от предчувствия опасности, боязни, до ощущения испуга, ужаса. В последнем случае ситуация, вызывающая интенсивный страх (аффект страха), может даже завершиться летальным исходом.

Обычно страх зарождается, когда источник тревоги невозможно устранить, и она переходит, постепенно трансформируясь, в состояние страха, который является своего рода производным продуктом воздействия на психику, сознание человека переживаемой им тревоги и ее интеллектуальной переработки.

Наиболее общими причинами появления страха считаются следующие: ощущение субъектом непреодолимой опасности для себя и своих близких, ощущение приближающейся неудачи, чувство собственной беспомощности, незащитности перед ней.

Длительно переживаемые эмоции тревоги, страха могут свидетельствовать о том, что субъект находится в состоянии психической напряженности или в состоянии стресса.

Стресс — это состояние психической напряженности, обусловленное адаптацией (приспособлением) психики человека, его организма в целом к сложным, изменяющимся условиям его жизнедеятельности.

Жизнь современного человека полна всевозможными ограничениями и запретами, и любые препятствия на пути удовлетворения его желаний вызывают естественные ответные эмоциональные реакции. Эти реакции, возникающие в условиях конфликта как следствие противоречия между неудовлетворенными желаниями и существующими в обществе ограничениями и запретами, получили название фрустрации.

Фрустрация — это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задач.

Самой распространенной группой методов диагностики функционального состояния являются опросники, направленные на самооценку своего психологического состояния испытуемым. Это субъективно-оценочные методы диагностики психических состояний. Это группа методов представлена двумя типами методик.

К первой группе относятся методики, которые представляют собой шкалы-градусники, по которым обследуемому необходимо оценить степень выраженности каждого признака, выбрав необходимую цифру, между парами слов-состояний. В эту группу входят широко применяемые методики “САН”, “АСС”, “Шкала-градусник оценки состояния”, “Рельеф психического состояния” и т.д.

Одной из самых распространенных методик диагностики психологического состояния в отечественной психологии является методика САН, направленная на диагностику самочувствия, активности и настроения, построенная по принципу шкалы Ликерта и содержащий 30 пар высказываний, касающихся психологического состояния.

Ко второй группе относятся методики, которые представляют собой опросники, в которых приводится ряд признаков, описывающих то или иное состояние. Обследуемому необходимо оценить, насколько эти признаки свойственны именно ему в данный момент (или обычно) и свою оценку выразить с помощью выбора того или иного ответа. При этом ответ может быть в простой форме (да, нет) или в более сложной дифференцированной (нет, совсем не так; пожалуй, так; верно; совершенно верно). В эту группу входят такие методики, как “Шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина”, Методика Тейлора, Опросник МВІ, Методика “Прогноз”, Методика диагностики состояния агрессии Басс А. - Дарки А. и т.д.

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

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

Методы, направленные на изучение неосознаваемых компонентов психических состояний, можно также разделить на две группы.

К первой группе относятся физиологические методы, которые не являются психологическими, но, тем не менее, используются психологами в своей работе. При помощи данных методов диагностируется функциональное состояние человека путем снятия психофизиологических показателей (вегетативных проявлений): частоты пульса, дыхания, КГР, электроэнцефалограммы мозга и т.д.

К данной группе относятся такие методики как Релаксационно-активационный тест (РАТ), направленный на определение состояний напряженности по динамике параметров кожно-гальванических реакций; Методика измерения частоты пульса по данным ЭКГ и кожно-гальванической реакции; “Методика экспресс-диагностики функционального состояния и работоспособности человека” доктора биологических наук М.П. Мороз, в основе которой лежит анализ показателей вариационной хронорефлексометрии — динамических характеристиках времени простой зрительно-моторной реакции.

Ко второй группе данных методов, направленных на изучение неосознаваемых компонентов психических состояний, относятся психологические проективные методики. Они направлены на исследование глубинных неосознаваемых переживаний, связанных как с ситуативно обусловленным состоянием, так и с базовыми индивидуально типологическими особенностями конкретного человека.

К данной группе относятся такие методики, как Метод цветных выборов (МЦВ), “Методика изучения фрустрационных реакций” С. Розенцвейга. Преимущество этих проективных методов перед субъективно-оценочными методами в диагностике психических состояний в том, что они меньше провоцируют реакции защитного характера.

Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)

- 1. Наличие физического дискомфорта:
 - а) полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений;
 - б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе,
 - в) большое количество неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.
- 2. Наличие болевых ощущений:
 - а) полное отсутствие каких-либо болей;
 - б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;
 - в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.
- 3. Температурные ощущения:
 - а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела;
 - б) ощущение тепла, повышения температуры тела;
 - в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба»;
- 4. Состояние мышечного тонуса:
 - а) обычный мышечный тонус;
 - б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;
 - в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор);
- 5. Координация движений:
 - а) обычная координация движений;
 - б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;
 - в) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.
- 6. Состояние двигательной активности в целом:
 - а) обычная двигательная активность;
 - б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;
 - в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.
- 7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:
 - а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца;
 - б) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе,
 - в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца — учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.
- 8. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:
 - а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;
 - б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»;
 - в) выраженные неприятные ощущения в животе — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.
- 9. Проявления со стороны органов дыхания:
 - а) отсутствие каких-либо ощущений;
 - б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;
 - в) значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комков в горле».
- 10. Проявления со стороны выделительной системы:
 - а) отсутствие каких-либо изменений;
 - б) умеренная активизация выделительной функции — более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);
 - в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.

▶ 11. Состояние потоотделения:

- а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;
- б) умеренное усиление потоотделения;
- в) появление обильного «холодного» пота.

▶ 12. Состояние слизистой оболочки полости рта:

- а) обычное состояние без каких-либо изменений;
- б) умеренное увеличение слюноотделения;
- в) ощущение сухости во рту.

▶ 13. Окраска кожных покровов:

- а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;
- б) покраснение кожи лица, шеи, рук;
- в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.

▶ 14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:

- а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;
- б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;
- в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

▶ 15. Чувство уверенности в себе, в своих силах:

- а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;
- б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;
- в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

▶ 16. Настроение:

- а) обычное настроение;
- б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;
- в) снижение настроения, подавленность.

▶ 17. Особенности сна:

- а) нормальный, обычный сон;
- б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;
- в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

▶ 18. Особенности эмоционального состояния в целом:

- а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;
- б) чувство озабоченности, ответственности за исполняемую работу, «азарт», активное желание действовать;
- в) чувство страха, паники, отчаяния.

▶ 19. Помехоустойчивость:

- а) обычное состояние без каких-либо изменений;
- б) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помех;
- в) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

▶ 20. Особенности речи:

- а) обычная речь;
- б) повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности и т.д.);
- в) нарушения речи – появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос.

➤ 21. Общая оценка психического состояния:

- а) обычное состояние;
- б) состояние собранности, повышенная готовность к работе, мобилизованность, высокий психический тонус;
- в) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, снижение психического тонуса.

➤ 22. Особенности памяти:

- а) обычная память;
- б) улучшение памяти — легко вспоминается то, что нужно;
- в) ухудшение памяти.

➤ 23. Особенности внимания:

- а) обычное внимание без каких-либо изменений;
- б) улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел;
- в) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость.

➤ 24. Сообразительность:

- а) обычная сообразительность;
- б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;
- в) снижение сообразительности, растерянность.

➤ 25. Умственная работоспособность:

- а) обычная умственная работоспособность;
- б) повышение умственной работоспособности;
- в) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

➤ 26. Явления психического дискомфорта:

- а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;
- б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явления;
- в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.

➤ 27. Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:

- а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;
- б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;
- в) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов и систем организма.

➤ 28. Частота возникновения состояния напряжения:

- а) ощущение напряжения не развивается практически никогда;
- б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;
- в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.

➤ 29. Продолжительность состояния напряжения:

- а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;
- б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончания;
- в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, непрекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.

➤ 30. Общая степень выраженности напряжения:

- а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;
- б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;
- в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Обработка методики и интерпретация результата

За отметку «+», поставленную
испытуемым против пункта

«а» — 1 балл

«б» — 2 балла

«в» — 3 балла

- ▶ от 30 до 50 баллов – слабое нервно-психическое напряжение
- ▶ от 51 до 70 баллов – умеренное или «интенсивное»
- ▶ от 71 до 90 баллов – чрезмерное или «экстенсивное»

Спасибо за
Внимание!