

*Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. — СПб: Речь, 2004. — 480 с, ил.*

*Руководство к практическим занятиям по психологии психических состояний предназначено студентам, аспирантам, практическим психологам и специалистам, интересующимся проблемами психических состояний.*

*Пособие содержит лабораторные и практические работы по курсу «Психология психических состояний». Основная цель пособия — дать точное изложение процедур диагностики и измерения психических состояний, позволяющее воспроизводить их как на учебных занятиях, так и в профессиональной деятельности психолога.*

*Пособие снабжено глоссарием психических состояний.*

# Оглавление

Введение.....	8
<b>Тема I. Методы изучения психических состояний.....</b>	<b>10</b>
<b>Тема II. Изучение осознаваемых компонентов</b>	
<b>психических состояний .....</b>	<b>15</b>
З а н я т и е 1. Самооценка психического состояния по шкалированному признаку состояний. Самоотчет .....	18
З а н я т и е 2. Дифференцированная самооценка психического состояния .....	19
Оценка функционального состояния «САН».....	19
Шкала-градусник.....	21
Тест-опросник «Оценка настроения».....	21
Качество жизни.....	23
З а н я т и е 3. Определение доминирующего и актуального психического состояния .....	34
Методика определения доминирующего состояния .....	34
Опросник ДС (полный вариант) .....	45
Опросник ДС (краткий вариант).....	48
Опросник «Актуальное состояние» (АС).....	62
З а н я т и е 4. Реконструкция субъективного семантического пространства психических состояний .....	74
З а н я т и е 5. Построение рельефа психического состояния.....	80
Методика «Рельеф психического состояния» .....	80
З а н я т и е 6. Выявление причин эмоционального дискомфорта.....	87
Анкета «Причины эмоционального дискомфорта» .....	87
З а н я т и е 7. Диагностика отдельных психических состояний, основанная на самооценке (тревога, агрессия, фрустрация, нервно-психическое напряжение, депрессия, дистимия,	

одиночество, эмоциональное выгорание, уверенность/неуверенность, интерес и др.).....	92
Синдром эмоционального выгорания В. Бойко .....	92
Профессиональное выгорание .....	105
Исследование синдрома отключения .....	106
Опросник на «выгорание» <i>MBI</i> .....	107
Шкала нервно-психического напряжения .....	110
Диагностика состояния стресса.....	115
Тест «Степень напряженности».....	116
Нервно-психическая устойчивость (НПУ).	
Методика «Прогноз» .....	117
Шкала ситуативной (реактивной) тревожности (полный вариант) .....	121
Шкала ситуативной (реактивной) тревожности (сокращенный вариант) .....	122
Личностная шкала проявлений тревоги.....	123
Шкала тревоги.....	125
Шкала астенического состояния (ШАС).....	127
Методика В. Бойко «Фрустрация» .....	129
Социальная фрустрированность .....	131
Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.....	134
Методика «Т и Д».....	134
Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптирована Т. И. Балашовой).....	138
Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова .....	140
Шкала депрессии Э. Бека .....	147
Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности .....	150
Самооценка эмоциональных состояний.....	158

Методика диагностики психических состояний (по Г. Айзенку) .....	160
Диагностика состояния агрессии .....	163
Тест агрессивности .....	167

### **Тема III. Изучение неосознаваемых компонентов**

<b>психических состояний</b> .....	171
<b>З а н я т и е 8. Изучение вегетативных проявлений</b> психического состояния.....	174
Определение состояний напряженности по динамике параметров кожно-гальванической реакции.....	174
Изучение вегетативных проявлений психического состояния " (методика измерения частоты пульса по данным ЭКГ и кожно-гальванической реакции) .....	184
<b>З а н я т и е 9. Диагностика психических состояний</b> с помощью проективных тестов .....	190
Тест «Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций».....	190
Метод цветowych выборов (МЦВ).....	204

### **Тема IV. Изучение экспрессивного компонента**

<b>психических состояний</b> .....	262
<b>З а н я т и е 10. Использование метода прямого наблюдения</b> эмоциональной экспрессии .....	263
Факторы успешности опознания эмоциональных состояний по выражению лица .....	263
Изучение экспрессивного компонента эмоций методом наблюдения эмоциональной экспрессии .....	266
Методика «Определение эмоционального состояния путем наблюдения за экспрессией» .....	275
<b>З а н я т и е 11. Самооценка склонности к проявлению эмоциональной</b> экспрессии. Вопросник по эмоциональной экспрессии (ВЭЭ) .....	278
Методика «Оценка своих средств экспрессии» .....	283

З а н я т и е 12. Детальный анализ мимического выражения психического состояния.....	283
Шкала мимического выражения психического состояния.....	283
Распознавание выражения эмоций и эмоциональных состояний .....	293
Умение понимать язык мимики и жестов .....	296
Методика «Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний» .....	300
Тест «Понимаете ли Вы язык мимики?».....	301
З а н я т и е 13. Определение эмоционального состояния говорящего по интонации голоса .....	302
<b>Тема V. Диагностика и измерение психических состояний, проявляющихся в деятельности .....</b>	<b>304</b>
З а н я т и е 14. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста, школьников, студентов и преподавателей.....	307
Методики диагностики психических состояний детей дошкольного возраста.....	307
Цветорисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников .....	319
Психические состояния школьников .....	326
Психические состояния студентов .....	328
Психические состояния учителей.....	329
Психические состояния преподавателей .....	331
З а н я т и е 15. Оценка физического и умственного утомления с помощью опросников .....	332
Опросник для оценки острого умственного утомления.....	335
Дифференцированная оценка работоспособности .....	337
З а н я т и е 16. Хроническое утомление и его проявление .....	341
Опросник «Степень хронического утомления» .....	341
З а н я т и е 17. Самооценка предсоревновательного психического состояния спортсменов .....	346

Исследование предсоревновательного психического состояния у спортсменов .....	350
Измерение предсоревновательного состояния спортсменов.....	357
<b>З а н я т и е 18. Комплексная методика моделирования психической напряженности.....</b>	<b>361</b>
<b>З а н я т и е 19. Методы измерения стресса и «синдрома выгорания» в профессиональной деятельности.....</b>	<b>364</b>
Шкала оценки профессионального стресса.....	365
Выявление «синдрома выгорания» в профессиональной деятельности .....	367
Опросник MS/.....	370
<b>З а н я т и е 20. Диагностика экзаменационной тревожности .....</b>	<b>373</b>
<b>З а н я т и е 21. Особенности психодиагностики посттравматического стрессового расстройства.....</b>	<b>374</b>
<b>З а н я т и е 22. Методика диагностики психического выгорания учителей.....</b>	<b>387</b>
<b>Тема VI. Регуляция психических состояний .....</b>	<b>397</b>
<b>З а н я т и е 23. Оценка индивидуального стиля саморегуляции состояния человека .....</b>	<b>397</b>
Методики, определяющие тип и характеристики индивидуального стиля саморегуляции состояния .....	398
Методики оценки оптимальности индивидуального стиля саморегуляции состояния .....	400
Определение индивидуального стиля саморегуляции состояния .....	401
<b>З а н я т и е 24. Методы управления психическим состоянием.....</b>	<b>404</b>
Методы прямой регуляции психического состояния.....	404
<b>З а н я т и е 25. Методы опосредованного влияния на психическое состояние.....</b>	<b>406</b>
<b>З а н я т и е 26. Общая характеристика методов психического самоуправления. Нервно-мышечная релаксация.....</b>	<b>408</b>

Методика «Нервно-мышечная релаксация».....	409
Занятие 27. Аутогенная тренировка и ее модификации .....	414
Методика «Аутогенная тренировка» .....	414
Методика «Идеомоторная тренировка».....	417
Методика «Сенсорная репродукция» (СР).....	420
З а н я т и е 28. Построение курса обучения навыкам самоуправления психическим состоянием.....	423
Комплексная программа обучения навыкам психического самоуправления .....	430
Задание для практикума.....	432
Психотехники развития эмоциональной гибкости .....	434
Глоссарий психических состояний .....	451