

**Проф. д. п. н. инж. Димитър Кайков**

# **СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ**

**ЕКСПРЕСИВНА  
ПСИХОДИАГНОСТИКА**

**София, 1998**

## ПРЕДГОВОР

Разкриването на душевните състояния и предсказването на съдбата на човек по изражението на движенията, жестовете и позите е известно още от най-древни времена. Вероятно хората от древността са осъзнавали единството на вътрешните преживявания с външните движения на тялото, главата, ръцете и краката. Безспорен е фактът, че отделни хора много точно са „виждали“ душата в експресията (изразителността) на движенията. На базата на продължително наблюдение на връзката на външните движения с психичното състояние и особено на развитите способности да предсказват бъдещи събития тези хора са формирали умение много точно да „четат“ жестовете, позите и мимиките, т. е. експресивните движения на тялото на хората при различни ситуации.

През последните десетина години на този важен проблем се обръща все по-голямо внимание от изследователи в различни области на науката. В съвременната психологическа наука все още този проблем е недостатъчно добре изследван. Чрез разчитане на психичните особености на човек, попаднал в една или друга ситуация, по неговите експресивни движения (жестове, пози) е по-целесъобразно да се разкрива психичното състояние, защото именно то изразява „цялостната психична дейност“. Психичното състояние се формира винаги при определени ситуации върху основата на проектирането на трайните психични образувания и предишното състояние върху протичането на психичните процеси в единство. В спортната дейност, която се провежда при екстремални ситеации разкриването на психичните състояния по експресията на тялото има много голямо значение за повишаване на ефективността на педагогическото взаимодействие.

Проф. инж. ДИМИТЪР КАЙКОВ  
доктор на педагогическите науки

СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ  
Експресивна психоdiagностика

Редактор Митко Ганев

Коректор Нина Ганева

Предпечатна подготовка „Пропелер'92“

Печат ИПБ на Националната спортна академия

© Издателство „Пропелер'92“, София, 1998  
© Димитър Кайков, 1998  
c/o Jusautor, Sofia

## 1. ЕДИНСТВО НА ВЪТРЕШНОТО (ПСИХИЧНОТО) И ВЪНШНОТО (ФИЗИЧЕСКОТО) ДЕЙСТВИЕ В СТРУКТУРАТА НА ЧОВЕШКАТА ДЕЙНОСТ

Изходно начало на научното обосноваване на психодиагностиката по експресивните движения на човека при различни ситуации са теоретичните основи на дейността. В психологията все още проблемът за научното разкриване на същността на човешката дейност не е решен напълно. Разкриването на човешката дейност е възможно, като се изхожда от **принципа на единството на съзнанието и дейността**. Психиката на човека не само се проявява, но и се формира в неговата дейност. Човешката дейност е предметна дейност. Предметната дейност всъщност е практиката. Голямо значение за разкриване на същността на дейността има научната концепция за произхода на вътрешната дейност от външната, практическата дейност, разработена от Л. Виготски (1960). Всъщност под вътрешна дейност следва да се разбира психична дейност, а под външна – практическата, физическа дейност. Доразвивайки по-късно тази концепция, А. Леонтиев (1978) доказва двупосочните преходи между външната и вътрешна дейност и разкрива едно от най-важните открития на съвременната психология, че **външната и вътрешната дейност имат обща структура**, т. е. те са **двете детерминирани страни на човешката дейност**. Първостепенно значение за формиране на една или другата структура на дейността има външната дейност. Изискванията на външните условия за извършване на определена физическа дейност формират съответно психично състояние. Структурата на вътрешната дейност се определя от външната дейност. Психичната (вътрешната) дейност е регулатор на външната дейност. Този двустранен процес е много важно условие за научното анализиране на експресивните движения на тялото и на психичните състояния на човека при различни действия и ситуации.

Основни елементи на дейността са действията и движенията. Движенията са основен градивен елемент на дейността. Те влизат в структурата на действието. Действието има завършен вид. Действията, както и дейността, биват вътрешни и външни.

**Вътрешните действия** са психичните действия, които се проявяват чрез психичните процеси в цялостната за дадена ситуация психична дейност – психично състояние. Следователно вътрешната дей-

ност е психичното състояние на човека. Вътрешното действие винаги е свързано с определена ситуация и следователно е ситуативно (ситуационно).

**Външните действия** са практическите, физическите действия. Те се осъществяват чрез единство на физическите качества – сила, бързина, издръжливост и др.

**Физическите действия**, които са свързани предимно с общуването с хората, са **мимическите действия на лицето и тялото**, както и **вокално-мимическите действия**, т. е. това са **експресивни действия**.

Психичните състояния като вътрешно действие и експресивните движения на тялото като външно (физическо) действие имат една структура, те са детерминирани. Тази постановка като частна постановка от научната концепция за единството на структурата на вътрешната и външната дейност ни дава основание да търсим наследни методи за бързо диагностициране на психичните състояния от протичащите промени на експресивните движения на тялото като единни структурни и детерминирани страни на структурата на дейността.

Действието е изградено от взаимосвързани движения, чрез които се постига целта. Едно действие може да бъде реализирано с различни движения, както и целта може да се постига с решаването на различни задачи. Движенията са свързани с решаването на конкретна задача и винаги влизат в структурата на действието. Според значимостта си **движенията могат да бъдат основни и допълнителни**. Основните движения определят характера на действието и решават главните задачи за постигане на целта. Допълнителните действия изпълняват спомагателна роля и имат различен характер.

За настоящата разработка значение имат **експресивните движения на тялото**. Тези движения са външни мимически движения. Те се реализират чрез движението на мускулите на тялото на базата на тяхното съкращаване и разхлабване.

**Експресивните движения на тялото като външни физически движения решават определени задачи на цялото експресивно действие**, чрез което всъщност се постига и конкретна цел. При анализирането на значността, степента на напрежение, съдържанието на психичното състояние и особено отношението на човека към другите хора и по-конкретно към лицето, с което разговаря, се анализират всички експресивни движения в единство. Експресивността на движенията изразява силата на изразителността, емоционалната насиленост на отношенията и преживяванията на човека в дадения момент.

Изразяването на отделна поза, жест, както и цялостната позиция на тялото (външни, физически движения) в единство като експресивно действие на цялото тяло на даден човек е въщност изразяването на вътрешните преживявания като психично състояние (вътрешно действие). По този начин на интерпретация се разширява и задълбочава анализът и се обогатява психодиагностиката.

## 2. ПСИХИЧНИТЕ СЪСТОЯНИЯ КАТО ВЪТРЕШНО ДЕЙСТВИЕ

### 2.1. Същност и класификация на психичните състояния

Понятието психично състояние се е използвало още от най-древни времена за определяне на различни преживявания. То се разглежда от различни школи и учени, но задоволителен анализ не е направен до средата на XX век. За пръв път психичното състояние е разкрито пълно от Н. Левитов (1964), който определя същността му и създава надеждна класификация. За психичното състояние са публикувани много материали от различни автори, които в една или друга степен разкриват същността му. Психичното състояние е свързано със ситуацията. То се явява като следствие на дейността. Върху него се проектират психичните свойства и качества на човека, попаднал в дадена ситуация. Чрез психичното състояние се реализират физическите действия. По физическите действия се разкрива психичното състояние.

За основа на нашите разсъждения приемаме схващанията на Н. Левитов (1964) за същността и класификацията на психичните състояния. Според Н. Левитов психичното състояние е „...цялостна характеристика на психичната дейност за определен период от време, показваща своеобразното протичане на психичните процеси в зависимост от отразяваните предмети и явления от действителността и от предишните състояния и психични свойства на личността“.

Според Г. Йолов (1973) схващането на Н. Левитов за психичното състояние „... е едно от най-плодотворните за трактовката на проблемната ситуация и ситуативната психика“.

Психичните състояния определят цялостната дейност на човека. Те са динамични и относително устойчиви, отразяват индивидуални особености на личността.

Съществуват различни класификации на психичните състояния, изградени върху различни признания. Приемаме класификацията на психичните състояния на Н. Левитов (1964). Той класифицира състоянията по различни признания.

1. Според характера на влияние върху дейността състоянията биват **положителни и отрицателни**. Положителните активизират дейността, а отрицателните състояния я понижават.

2. По дълбочина на преживяване състоянията се разделят на **дълбоки и повърхностни**. Повърхностните преживявания противчат по-кратко време в сравнение с дълбоките.

3. Според доминирането на отделен фактор състоянията се разделят на **познавателни, емоционални и волеви**. Това разделяне е условно. Всяко състояние в своята структура съдържа неразделно свързани познавателни, емоционални и волеви компоненти.

4. В зависимост от първопричината за формирането състоянията им биват **ситуативни и личностни**. Ситуативните състояния се формират на базата на настъпилите промени на средата (ситуацията). Личностните състояния изразяват индивидуалните свойства на човека.

5. По продължителност на протичане различаваме **краткотрайни и дълготрайни** състояния.

6. В зависимост от степента на осъзнаност състоянията могат да бъдат **повече или по-малко осъзнати**.

Психичните състояния са характерни не само за отделния човек. Те обхващат целия колектив и обуславят готовността за успешното или неуспешното изпълнение на задачите.

### 2.2. Основни критерии за оценка на психичните състояния

За по-голямо приложение в практиката и за по-точната диагностика на психичните състояния е по-целесъобразно да ги разглеждаме и оценяваме по три основни критерии: 1) значност (положителни, отрицателни и стандартни състояния), 2) степен на психично напрежение и 3) съдържание.

**По първия критерий – значност** – всяко състояние при разкриването му може да бъде положително, отрицателно и стандартно (спокойно). Положителните и отрицателните състояния се разглеждат по гореописаната класация на психичните състояния. Стандартното състояние се разглежда като спокойно, индиферентно състояние – положително или отрицателно.

**Вторият критерий – степен на психично напрежение** – доста се доближава до горната класификация по дълбочина на Преживяванията, но не се покрива с него. Степента на преживяването се разглежда като **сила на преживяванията на състоянието**.

**По третия критерий – съдържание** – психичните състояния се различават много съществено. В съдържанието на състоянието до-

минират определени познавателни, емоционални и волеви преживявания. Разкриват се тези, които най-силно и цялостно са „заели“ структурата на психичното състояние. Освен това се разглеждат и другите преживявания, които в момента на наблюдението са се формирали и в една или друга степен се проявяват.

### 3. ЕКСПРЕСИВНИТЕ ДВИЖЕНИЯ НА ТЯЛОТО КАТО ВЪНШНИ ФИЗИЧЕСКИ ДВИЖЕНИЯ

#### 3.1. Същност и класификация на експресивните движения на тялото

**Експресивните действия са функция на психичните състояния при определените в момента на действията ситуации.** Експресивните движения решават определена задача, като изразяват конкретно отношение и преживяване. Отношението може да бъде различно при различните ситуации. То има разнообразни характеристики и е насочено към различни обекти, хора, дейности, явления и др. При отрицателно психично състояние отношението е отрицателно, реакцията на тялото е контактно свързана с изразходване на положителни енергии. Подсъзнателно, инстинктивно човек реагира с движения и позиции. По този начин той се предпазва и от вероятно въздействие при контакт. Той заема удобна позиция за защита и максимално ограничаване на изтичане на жизнената енергия, като завърта тялото на определен ъгъл наляво или надясно, поставя ръцете си с длани към тялото, особено в горната му част, и т. н. **Всички тези реакции са свързани със съхранение на тялото и неговите енергии.**

**При положително психично състояние** реакцията на тялото е свързана с положително отношение и търсене на контакт. **Повишават се енергийните възможности на организма. Усъвършенства се структурата на физическото поле на човека.** При тези положителни преживявания експресивните движения са така структурирани, че човек застава с лице, с отворена лицева част на тялото към хората.

Открытостта на тялото, изразена в различни експресивни движения, отразява положителното психично състояние.

**Следователно експресивните движения като физически действия са отражение на психичните състояния. Те изпълняват диагностични, адаптационни и прогностични функции.** Експресивните движения от своя страна се отразяват върху психичните състояния.

Върху основата на разгледаните научни постановки и на натрупания експериментален и емпиричен материал определяме следната класификация на експресивните движения, която се изгражда на различни признания:

1. Според постановката на главата, горните и долните крайници и отклонението на тялото от основните равнини експресивните движения биват **отворени и затворени**.

При отворените експресивни движения тялото и главата са изправени и са обърнати с лицевата част към обекта на общуване, ръцете са встрани на тялото с обърнати длани напред, краката са събрани или леко разтворени. Цялото тяло е открито към обекта, с когото се общува.

При затворени експресивни движения лицевата част на тялото се закрива. Ограничава се площта на тялото, обърната към обекта на общуване, чрез накланяне, завъртане, поставяне на ръцете пред тялото. Изменя се положението на краката и главата.

2. Експресивните движения могат да бъдат **с различна сила на изразителност (експресивност)**.

Екстремалните движения могат да бъдат с малка, средна, голяма и много голяма сила на изразителност (експресивност).

3. В зависимост от скоростите на движения на горните и долните крайници, главата и цялото тяло при формирането на различни жестове и пози експресивните движения могат да бъдат **с различно съдържание**.

4. В зависимост от времетраенето експресивните движения могат да бъдат **с различна продължителност на съществуване**. От продължителността на съществуването на експресивните движения може да се съди и за някои особености на психофизическото състояние на отделните хора.

5. В зависимост от степента на осъзнаване експресивните движения могат да бъдат **неосъзнати, по-малко осъзнати и осъзнати**. Много често в практиката при общуването хората не осъзнават експресивните си движения и пози.

6. В зависимост от първопричината за изграждане експресивните движения биват **ситуативни и личностни**. Ситуативното и личностното в експресивните движения винаги са взаимно детерминирани.

7. В зависимост от масовността на изразяването експресивните движения могат да бъдат **индивидуални и групови (масови)**. Индивидуалните експресивни движения са характерни само за отделен човек, а груповите обхващат група или маса от хора.

8. В зависимост от характера на въздействието експресивните движения могат да бъдат **заповядващи, указващи, одобряващи**

(неодобряващи), внушаващи (сугестивни). Заповядващите експресивни движения въздействат на человека чрез силата на натиска, заповедта.

Указващите (показващи) експресивни движения указват начин на изпълнение на отделни движения и действия.

Одобряващите (неодобряващите) движения изразяват съгласие (несъгласие) и оценката на действията на отделните хора. Сугестивното въздействие протича на подсъзнателно ниво, и е едно от силните невербални средства за психично въздействие.

### 3.2. Основни критерии за оценка на психичните състояния по експресивните движения на тялото

Определяме три основни и три допълнителни критерии за оценяване на психичните състояния по експресивните движения на човешкото тяло:

- 1) **Отвореност и затвореност** на експресивни движения като критерии за оценка на значността на психичното състояние;
- 2) **Сила на експресивност** като критерий за оценка на степента на психично напрежение;
- 3) **Съдържание** на експресивните движения като критерий за оценка на съдържанието на психичните състояния.

Към съдържанието на експресивните движения се включват личностните и ситуативните експресивни движения, по които могат да се правят прогнози за бъдещото развитие и реализиране на личността. Като допълнителни критерии могат да се използват продължителността на съществуването на експресивните движения и позиции и степента на осъзнаването им и зоните на общуване.

**ПЪРВИЯТ ОСНОВЕН КРИТЕРИЙ** служи за диагностициране на значността на психичните състояния по откритостта (закритостта) на лицевата страна на тялото. Прилага се постановката открыто тяло – „отворена“ душа, закрито тяло – „затворена“ душа.

Откритото тяло изразява положително психично състояние. Тялото е открыто, ръцете са встриани и са отворени с дланите навън, главата е права, краката са отдалечени един от друг на разстояние, съответстващо приблизително на ширината на раменете.

**Закритото тяло като затворено експресивно движение изразява отрицателно психично състояние.** Тялото се закрива, свиват се, главата се навежда напред, ръцете се поставят пред тялото с дланни, обрнати навътре. Площта на тялото максимално се ограни-

чава, душата се затваря. При определяне на позицията на тялото и от там на значността на състоянието е необходимо винаги да се отчита и характерът на ситуацията в момента.

**ВТОРИЯТ ОСНОВЕН КРИТЕРИЙ** за психодиагностициране е силата на експресивността на позициите.

Експресивността на позициите на тялото може да бъде с малка, средна, голяма и много голяма сила. Тя изразява и съответната степен на положително или отрицателно психично напрежение – ниска, повишена, висока, много висока.

При отрицателните преживявания и отношения позициите на тялото се затварят, закрива се площта на лицевата част на тялото с ръцете, които с нарастване на силата на експресивност се придвижват към горната част на тялото. Обратно, при нарастване на силата на положителните преживявания позициите на тялото се отварят, разкрива се площта на лицевата част на тялото. Ръцете се разтварят встриани до тялото.

**ТРЕТИЯТ ОСНОВЕН КРИТЕРИЙ** е определяне на съдържанието на психичното състояние по експресивните движения на тялото. Този подход се изгражда върху постановката на съдържателността на енергийно-информационни зони и системи на тялото на человека и особено на лицевата му страна. Освен това следва да се отчитат и функционалните характеристики на отделните части, области и зони на тялото, в които са разположени отделните органи и системи на организма. Един от съществените фактори за разкриване на отделните преживявания на психичното състояние по експресивните признания на движенията и позициите на тялото са по всяка вероятност затварянето на микропсихоенергийните мрежи на пръстите и дланите на ръката с отделни зони и точки на предната част на тялото, както и между двете ръце. Въсъщност с поставянето на пръсти или дланта на ръката върху точка или зона на тялото е свързана „включване“ на контакт на отделна психоенергийна мрежа, изразяваща определени преживявания. Тяхното съдържание може да се определя по съдържанието на мястото на контакта на тялото с пръсти или длани на ръката. Най-многобойни и с най-разнообразно съдържание са позите на поставената ръка върху горната част на тялото и лицето.

Най-много информация за съдържанието на преживяванията носи лицето. Мимическите мускули на лицето в зависимост от силата на съкрашаването им изразяват определени преживявания на познавателната, емоционалната и волевата страна на психичното състояние. Познавателните преживявания са свързани предимно с мимическите мускули на горната лицева област, емоционалната – със

средната, а волевата с долната лицева област. Всеки мускул изразява определени преживявания (вж. фиг. 1 и табл. 1). Мимическата експресия е въщност съкращаване на мимическите мускули в различна степен, изразяващи съответни преживявания.

В средната част на тялото – областта на гърдите, корема, гърба, слабините и седалището – се намират най-много органи и системи. Значение за психодиагностика имат зоните на отделните органи, основните активни и биологични точки, енергийните канали (меридиани) на белите дробове, stomаха, далака, сърцето, бъбреците, перикарда, черния дроб, жълчката и зачатъчния меридиан.

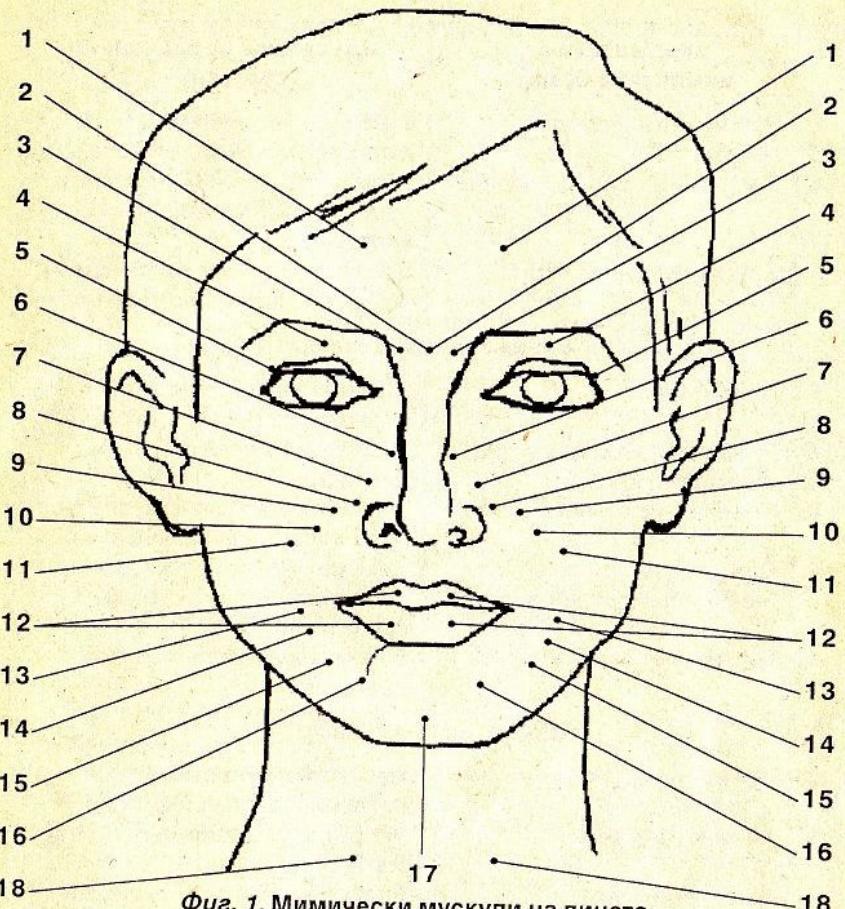
**В зависимост от поставянето на ръката върху активна биологична точка, меридиан или орган може да се разкрие съдържанието на съответните преживявания, свързани с временното изграждане на определена поза.** Меридианите на черния дроб и бъбреците са свързани с гневни преживявания, страх. Меридианите на stomаха и далака изразяват предимно преживявания с мисловната дейност и положително отношение към хората. Меридианите на сърцето, белите дробове и перикарда са свързани с преживявания на вътрешна радост и положителни отношения. Меридианът на жълчката, който се намира предимно в страничната част на тялото е свързан с гняв и понякога с неконтролирани агресивни действия. Зачатъчният меридиан минава през средата на предната част на тялото и е свързан с формиране на положителни отношения и преживявания.

Съществено значение за точната психодиагностика по експресивните движения и позиции имат връзката на основните седем активно биологични точки (чакри) с преживяванията и отношенията на човек при общуването. Според китайската традиционна медицина чакрите са основните посредници между вътрешната и външната енергия на тялото, която всъщност те разпределят за целите на физическите, психичните и духовните дейности на човека. Седемте основни чакри са определени области на тялото с голяма психоенергетична активност. Те са с повишена електромагнитна активност и се представляват от съответно седем енергийни точки на гръбначния стълб.

Със закриването на отделните области на лицевата част на тялото и зоните на чакрите с ръцете се формират експресивни движения, пози и жестове, изразяващи отрицателно отношение.

Всяка чакра изразява определени преживявания и отношения. При закриването на областта на отделните чакри може да се определи съдържанието на преживяването.

За уточняване на спорни моменти при оценяването на психичните състояния по основните критерии се използва информацията на



Фиг. 1. Мимически мускули на лицето

Таблица 1. Съдържание на психическото състояние, изразявано по мимиката на лицето

| №                          | Лицева област,<br>мимически мускули | Съдържание на психичното<br>състояние   |
|----------------------------|-------------------------------------|---|
| <i>Горна лицева област</i> |                                     |   |
| 1.                         | Челен мускул                        | Внимание, съзерцание, мислене, учудване                                       |
| 2.                         | Мускул, притискащ корена на носа    | Упористост, твърдост, устойчивост, издръжливост, мъжественост, сила, мрачност |

| №                           | Лицева област,<br>мимически мускули           | Съдържание на психичното<br>състояние  |
|-----------------------------|---|--|
| 3.                          | Набръчкаращ мускул на<br>веждата              | Съсредоточеност, строгост, непри-<br>ветливост, мрачност, душевна болка            |
| 4.                          | Повдигач на горния клепач                     | Внимание, припомняне, замисле-<br>ност, умора, разсейаност, сънили-<br>вост, страх |
| 5.                          | Кръгов мускул на окото                        | Внимание, мислене, разсъждаване,<br>обсъждане, вътрешно напрежение                 |
| <b>Средна лицева област</b> |   |  |
| 6.                          | Носов мускул                                  | Нерешителност, колебание,<br>съмнение, двоумение, възбуда                          |
| 7.                          | Повдигач на горната устна<br>и носовото крило | Тъга, скръб, силна степен на<br>потисканост  |
| 8.                          | Повдигач на горната устна                     | Тревога, страх, заплаха, опасност,<br>мъка, тъга, душевна болка                    |
| 9.                          | Повдигач на устния ъгъл                       | Невъздържаност, агресивност  |
| 10.                         | Малък ябълковиден мускул                      | Тъга, трогателност, състояние<br>преди плач  |
| 11.                         | Голям ябълковиден мускул                      | Радост, самочувствие, смях,<br>увереност   |
| <b>Долна лицева област</b>  |   |  |
| 12.                         | Кръгов мускул на устата                       | Недоволство, протест, закана,<br>резервираност, прикритост                         |
| 13.                         | Мускул на бузата                              | Упоритост, въздържаност, смях,<br>мъка, болка, плач                                |
| 14.                         | Мускул на смеха                               | Радост, вътрешно спокойствие,<br>весело състояние, усмивка                         |
| 15.                         | Потискащ мускул на<br>устния ъгъл             | Недоволство, надменност, пре-<br>зрение, отвращение, мрачност,<br>сърдитост        |
| 16.                         | Потискащ мускул на<br>долната устна           | Отвращение (душевно), против-<br>ност, осъждане, неприятно пре-<br>живяване        |
| 17.                         | Мускул на брадичката                          | Надценяване, самохвалство, осъж-<br>дане, порицание, заплаха, гняв                 |
| 18.                         | Кожен мускул на шията                         | Болка, страх, ужас, ярост,<br>жестокост  |

допълнителните критерии – продължителност на съществуване на експресивните движения и позиции, степен на осъзнаването им и зоните на общуване.

По първия допълнителен критерий – продължителността на съществуването на отделна поза – се оценява трайността на определените преживявания и отношения. Може да се прогнозира бъдещото развитие на човек, ефективността от неговата дейност и успехи.

По втория допълнителен критерий – степента на осъзнаване на експресивните движения и пози – се определя нивото на наблюдателност и самонааблюдателност на човека, с когото се общува.

По третия допълнителен критерий – зони при общуването на хората – се разкриват допълнително знания при психодиагностиката на експресивните на тялото. Съществуват общо четири зони при общуването на хората: интимно (до 46 см), личностно (46–120 см), социално (120–360 см) и публично (360–600 см и повече). Навлизането в зоните, когато обстоятелствата не налагат, предизвиква психично напрежение.

#### 4. МЕТОДИКА ЗА РАЗКРИВАНЕ НА ПСИХИЧНИТЕ СЪСТОЯНИЯ ПО ЕКСПРЕСИВНИТЕ ДВИЖЕНИЯ НА ЧОВЕШКОТО ТЯЛО

**Същността на методиката** за психодиагностика по експресивните движения на човешкото тяло е да се разкрият значността, степента на психичното напрежение и съдържанието на психично-  
то състояние. Чрез разкриване на психичното състояние се диагностицират и останалите психични явления – психични процеси и психични свойства на личността. Психичното състояние характеризира цялостната психична (вътрешна) дейност на човека при дадена ситуация, т. е. то е ситуативно. Върху психичното състояние се проектират психичните свойства и предишните състояния. Единството на психичните процеси, свойства и състояния създава много благоприятни условия за надеждна психодиагностика.

Изграждането на адекватна структура на дейността се определя преди всичко от формирането на съответното психично състояние с определена значност, степен на психично напрежение и съдържание. Ето защо се налага **ситуативен подход в психоанализите на формирани за кратко време позиции на тялото, главата и крайниците**. Методиката за психодиагностика по експресивните движения на тялото включва последователното решаване на **три основни задачи**:

- 1) определяне на значността на психичното състояние;
- 2) определяне на степента на психичното напрежение;
- 3) определяне на съдържанието на психичното състояние.

След решаването на трите основни задачи по основните и допълнителните критерии за оценка на експресивните движения се формулрат с едно или няколко изречения значността, напрежението и съдържанието на психичното състояние. При необходимост се прави и прогноза за бъдещото развитие на отделния човек.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В темата за експресивната психодиагностика са разгледани четири въпроса – единството на психичната и физическата дейност, психичното състояние като вътрешно действие, експресивното движение като физическо, външно действие и методика за разкриване на психичните състояния по експресивните движения на човешкото тяло. В професионалната си дейност както и в житейската си практика много често се налага спортният педагог много бързо да разкрива състоянията на учениците и спортсмените, за да може да приложи адекватни методи за въздействие. Ето защо изучаването на експресивната психодиагностика има определено значение за обогатяване на професионалното майсторство на спортния педагог.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский, Л. Развитие высших психических функций. М., 1960.
2. Йолов, Г. Критичните ситуации и масовата психика. С., 1973.
3. Кайков, Д. Психодиагностика по мимиката на лицето. С., 1998.
4. Кайков, Д. Психодиагностика по експресивните движения на човешкото тяло. С., 1998.
5. Левитов, Н. О психических состояниях человека. М., 1964, с. 20.
6. Леонтиев, А. Дейност, съзнание, личност. С., 1978, с. 60–95.
7. Пиз, Я. Язык, что могут рассказать о характере и мыслях. Воронеж, 1992.
8. Райнов, Б. Символното поведение на человека. С., 1993.
9. Стоилова, Т. И усмивката може да бъде заповед. С., 1992.
10. Фаст, Д. Езикът на тялото. С., 1993.