

УДК 159.9.072 + 159.922 + 159.964.21

Е. В. Распопин

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

В статье рассматриваются методы изучения психических состояний, такие как наблюдение, эксперимент, самоотчет, проективные и психофизиологические методы. Обсуждаются их общие характеристики, особое внимание уделяется анализу присущих им достоинств и недостатков.

К л ю ч е в ы е с л о в а: психические состояния; методы изучения психических состояний; наблюдение; эксперимент; самоотчет; проективные методы; психофизиологические методы.

Проблема изучения психических состояний имеет большое прикладное значение. Связано это с тем, что психические состояния являются важной частью психической регуляции и оказывают непосредственное влияние на поведение человека и результаты его деятельности [4, 9]. Важно изучать психические состояния человека, действующего в трудных и ответственных ситуациях, в сложных условиях [11]. Особое значение здесь приобретают методы изучения, измерения и оценки психических состояний человека, вовлеченного в выполнение подобной деятельности.

В связи с этим цель данной работы — провести обзор методов изучения психических состояний, проанализировать присущие им достоинства и недостатки.

Данный обзор будет осуществляться в соответствии со следующим планом. Вначале будут рассмотрены основные подходы к изучению состояний, а также группы и классы методов их изучения. После этого будут проанализированы конкретные методы изучения и оценки психических состояний, их специфические особенности, достоинства и недостатки. В завершении будут подведены итоги, сделаны выводы и обобщения.

Итак, как отмечает Н. Д. Левитов, психические состояния представляют собой сложные, многомерные явления, поэтому для их изучения необходимо применять самые разные методы, в том числе в сочетании друг с другом. В целом для изучения психических состояний могут быть использованы следующие методы:

1. Наблюдение за внешними проявлениями состояния, в том числе с использованием фото- и видеосъемки.
2. Эксперимент, проводимый в естественных или в лабораторных условиях.
3. Беседа, данные самонаблюдения и самоотчета.
4. Изучение продуктов деятельности, по качеству выполнения которых можно судить о состояниях, которые испытывал человек, когда трудился над их созданием [5].

РАСПОПИН Евгений Владимирович — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии служебной деятельности и педагогики Уральского юридического института МВД России, г. Екатеринбург (e-mail: ev73@mail.ru).

© Распопин Е. В., 2016

Кроме этого Н. Д. Левитов отмечает, что выбор метода должен зависеть от конкретного психического состояния, подлежащего изучению. Например, такие состояния, как стресс или утомление, успешно оцениваются с помощью экспериментальных объективных методов. Другие же состояния, например, состояние внутреннего конфликта или творческого вдохновения, с трудом поддаются экспериментальному изучению. Наконец, необходимо, чтобы при оценке состояний использовались различные, взаимодополняющие и контролирующие друг друга методы [6].

Ю. Е. Сосновикова выделяет три большие группы методов изучения психических состояний:

- 1) теоретическое исследование философских вопросов проблемы;
- 2) изучение медицинских, физиологических и биологических характеристик и параметров психических состояний;
- 3) собственно психологические методы: наблюдение и самонаблюдение, беседа, анкетирование, тестирование и др. [13].

О. Г. Носкова описывает следующие группы методов изучения психических состояний, которые испытывает в процессе своей деятельности субъект труда:

1. Поведенческие методы. К ним относятся хронометраж продуктивности работы, анализ брака в разные часы работы, тестовые задания, моделирующие работу психики при решении профессиональных задач (например, пробы на измерение скорости сенсомоторной реакции).

2. Психометрические методы, ориентированные на оценку состояния психических функций (например, задания на проверку оперативной памяти).

3. Физиологические методы, оценивающие состояние физиологических функций (например, измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, дыхания).

4. Методы субъективной оценки и шкалирования ощущений усталости, настроения, самочувствия (например, методика и диагностика самочувствия, активности и настроения — САН).

Выбор диагностических методов определяется задачей исследования психических состояний и должен основываться на предварительном психологическом анализе профессиональной деятельности [8].

А. О. Прохоров отмечает, что методы оценки психических состояний могут быть объединены в две основные группы — физиологические и психологические. Физиологические методы также иногда обозначают как объективные, психологические — как субъективные [10].

Также А. О. Прохоров рассматривает следующие конкретные группы методов диагностики психических состояний:

1. Методы изучения осознаваемых компонентов психических состояний. Эта группа представлена, прежде всего, шкалами и опросниками самоотчета испытуемого о своем психическом состоянии.

2. Методы изучения неосознаваемых компонентов психических состояний. В эту группу входят методы изучения вегетативных реакций и проективные методы изучения психических состояний.

3. Методы изучения экспрессивного компонента психических состояний. В эту группу входят методы оценки психического состояния испытуемого по характерным особенностям мимики и пантомимики с помощью наблюдения.

4. Методы диагностики и измерения психических состояний, проявляющихся в деятельности. Эта группа включает разнообразные психодиагностические методики, предназначенные для оценки таких практически важных состояний, ведущих к нарушению работоспособности, как утомление, монотония и психическое пресыщение, напряжение и стресс [9].

По мнению Л. В. Куликова, методы диагностики психических состояний могут быть объединены в следующие основные группы:

1. Психофизиологические методы (изучение состояний путем оценки их психофизиологических коррелятов).

2. Обсервационные методы (оценка состояний путем наблюдения и самонаблюдения).

3. Праксиметрические методы (изучение состояний посредством анализа продуктов деятельности).

4. Субъективно-оценочные методы (изучение состояний с помощью шкал и опросников самоотчета).

5. Ассоциативные методы (изучение состояний на основе анализа ассоциаций испытуемых, в том числе с помощью проективных методик) [3].

Таким образом, основные методы оценки и изучения психических состояний могут быть условно объединены в следующие группы:

1. Наблюдение.

2. Эксперимент.

3. Методы самоотчета.

4. Проективные методы.

5. Психофизиологические методы.

Обратимся к рассмотрению возможностей применения этих методов, а также их достоинств, недостатков и ограничений.

Наблюдение

Наблюдение является одним из наиболее универсальных методов изучения и оценки самых различных психических явлений. Прежде всего, наблюдение позволяет исследовать состояние человека как в лабораторных, так и в естественных условиях; как самостоятельно, так и в сочетании с другими методами. Его преимущество — известная степень доступности в плане технического оснащения: этот метод не требует наличия специальной аппаратуры, в отличие от психофизиологических методов, или сложного стимульного материала, в отличие от некоторых проективных методик или опросников. Главное же достоинство метода наблюдения — возможность оценивать состояние человека, вовлеченного в процесс деятельности, не прерывая самой этой деятельности. Это позволяет получить информацию о реальном поведении испытуемого в эмоционально насыщенных ситуациях, изучить динамику этих состояний, определить влияние

состояний на эффективность выполняемой деятельности, оценить способность испытуемого к саморегуляции и т. д.

Наряду с этим данному методу присущи определенные недостатки. Как отмечает Л. В. Куликов, к ним относится, прежде всего, сложность процедуры оценки и интерпретации наблюдаемых явлений, а также риск искажения результатов наблюдения вследствие субъективных тенденций со стороны наблюдателя [3].

Н. Д. Левитов напоминает о необходимости корректной интерпретации полученных в ходе наблюдения результатов. Прежде всего, здесь необходимо помнить о том, что на основании наблюдаемого состояния нельзя делать выводы о чертах личности испытуемого. Например, видимые признаки страха еще не являются признаком тревожной личности, они говорят именно о состоянии страха в момент наблюдения. Кроме того, иногда человек пытается скрыть от окружающих свои действительные переживания и внешне наблюдаемое состояние может быть искусственным [5].

Таким образом, несмотря на видимую простоту и доступность, этот метод требует от наблюдателя большого опыта в осуществлении регистрации и интерпретации полученных данных. Для эффективного проведения наблюдения за состояниями человека необходимы тщательная разработка карт наблюдения, четкое описание поведенческих индикаторов тех или иных состояний, подлежащих фиксации в ходе наблюдения, и главное — наличие опыта, необходимого наблюдателю для объективной и точной регистрации интересующих его явлений.

Эксперимент

В целом экспериментальное исследование строится на принципе моделирования той или иной ситуации, в которой могут проявляться интересующие исследователя психические состояния [11].

Как отмечает Н. Д. Левитов, при организации и проведении эксперимента необходимо помнить о том, что не все состояния можно смоделировать в эксперименте, и в этом проявляется главный недостаток данного метода. В эксперименте легче смоделировать волевые и познавательные состояния, вовлекая испытуемого в выполнение той или иной деятельности; эмоциональные же состояния вызвать в эксперименте труднее [5].

Тем не менее экспериментальный метод положительно зарекомендовал себя при изучении таких сложных состояний, как стрессовые состояния.

Л. А. Китаев-Смык считает, что изучение стресса наиболее эффективно при экстремальных нагрузках [2]. Такие нагрузки могут быть созданы и смоделированы как в естественном, так и в лабораторном эксперименте. В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов приводят следующую схему экспериментального изучения стресса. На первом этапе испытуемый выполняет тестовые задания на память, внимание и т. п. После этого задание выполняется на фоне каких-либо сильных воздействий, способных выступать в качестве источника стресса. Затем сопоставляются тестовые показатели, полученные при выполнении задания в спокойной

и стрессогенной ситуации. Это позволяет оценить, как состояние стресса влияет на продуктивность деятельности испытуемого [7].

Говоря о возможности экспериментального изучения стресса с применением экстремальных нагрузок, Л. А. Китаев-Смык предупреждает о необходимости соблюдения ряда важных принципов. Эти принципы могут быть сформулированы следующим образом:

1. Первый принцип — гуманное отношение к человеку, испытывающему на себе воздействие экстремальных факторов. Этот принцип подразумевает соблюдение этических требований к испытуемому, принимающему участие в эксперименте, а также ответственность за состояние его физического и психологического здоровья.

2. Следующий принцип — добровольное участие в экспериментах, связанных с такого рода экстремальными воздействиями.

3. Третий принцип — строгое соблюдение правил и регламента проведения эксперимента со стороны экспериментатора.

4. Участие самого экспериментатора в качестве испытуемого в первых сериях эксперимента. Это положительно действует на последующих участников эксперимента.

5. Наконец, необходимо, чтобы лица, обслуживающие проведение эксперимента, были четко проинструктированы о том влиянии, которое их произвольные или непроизвольные реакции (например, сочувствия или безразличности) способны оказывать на состояние испытуемых [2].

Таким образом, эксперимент позволяет смоделировать условия, способствующие возникновению и развитию тех или иных состояний, и оценить, какое влияние эти состояния оказывают на поведение и деятельность испытуемого. При этом, помимо собственно диагностических целей, эксперимент может выполнять и коррекционно-развивающие функции, например, при обучении испытуемого методам саморегуляции в экстремальных условиях деятельности. В этом случае экспериментальное исследование приобретает вид формирующего эксперимента.

Методы самоотчета

Как отмечает Н. Д. Левитов, любое психическое состояние в своей основе имеет определенное переживание, поэтому важно выяснить отношение человека к этим переживаниям, изучить то, как он сам описывает свое состояние и самочувствие [5]. Для этого применяются методы самоотчета, или субъективные методы, к ним относятся различные шкалы и опросники, а также интервью и беседа. По определению А. О. Прохорова, субъективно-оценочные методы диагностики психических состояний — это методы, в которых испытуемый самостоятельно сообщает о своем состоянии и самочувствии [12].

По мнению Л. В. Куликова, одним из основных достоинств этого метода является достаточно простая, стандартизированная и точная обработка получаемых с его помощью результатов [3]. А. О. Прохоров добавляет к этому, что методики самоотчета позволяют достаточно точно и быстро получать необходимую

информацию о состояниях испытуемого и не требуют применения сложного оборудования, сложных схем обработки и интерпретации полученных результатов. Кроме этого методики самоотчета можно применять не только индивидуально, но и в группах, что недоступно, к примеру, при психофизиологическом или проективном тестировании. Наконец, эти методики позволяют получить такую картину переживаний человека, какой ее видит сам испытуемый [12].

К основным недостаткам этого метода относится, прежде всего, то, что испытуемый может быть неискренним в своих ответах, особенно в экспертных ситуациях. Кроме того, испытуемый может сообщать о себе неточную информацию в силу недостаточной способности к саморефлексии, к самонаблюдению и самоанализу. Наконец, на точность ответов могут влиять как текущее состояние, так и индивидуально-типологические особенности испытуемого (например, оптимист оценивает свое состояние более положительно, чем пессимист) [3, 12, 14].

Несмотря на это субъективный самоотчет рассматривается многими исследователями как основной, ведущий метод диагностики психических состояний [12, 14].

Проективные методы

В рамках проективного подхода диагностика осуществляется путем анализа ассоциаций испытуемого на предъявляемый ему слабоструктурированный стимульный материал, который в силу своей неопределенности становится для испытуемого объектом проекции своих чувств, переживаний, личностных особенностей и т. д. Этот подход представлен, соответственно, проективными психодиагностическими методиками [1]. Л. В. Куликов обозначает эту группу как ассоциативные методы и говорит о том, что достоинства и недостатки данных методов схожи с достоинствами и недостатками проективных тестов в целом [3].

Говоря о недостатках проективных методик, критики указывают на то, что они недостаточно стандартизованы, а их интерпретация слишком сильно зависит от опыта психолога, а также от его индивидуальных особенностей и предпочтений, в результате чего полученные результаты могут отражать особенности самого исследователя, а не испытуемого. Еще один повод для критики проективных методик — отсутствие нормативных данных. Особо отмечается трудность, а в ряде случаев и невозможность оценки надежности и валидности таких методик с помощью общепринятых процедур. Вследствие этого валидность и надежность многих проективных методик остается неизученной либо имеющиеся данные о результатах изучения этих параметров подвергаются сомнению [1].

Но проективные методики обладают одним чрезвычайно важным достоинством, которое наиболее ярко проявляется в сравнении с методиками самоотчета: они позволяют исследовать состояние испытуемого, минуя цензуру его ответов со стороны сознания. Кроме того, в отличие от шкал и опросников, проективные методики дают возможность избежать таких проблем, как языковой барьер, сниженный интеллект или недостаточная способность испытуемого к саморефлексии, затрудняющие адекватную самооценку своего состояния.

Психофизиологические методы

Данная группа методов направлена на регистрацию психофизиологических сдвигов, возникающих в ответ на воздействие тех или иных психических раздражителей.

Их основным достоинством является то, что данные, полученные с их помощью на разных группах испытуемых в схожем диапазоне ситуаций или на одном испытуемом, но в разных ситуациях, поддаются объективному сравнению.

Но эти методы содержат также ряд существенных недостатков и ограничений. Прежде всего, они требуют сложного оборудования, много времени для проведения, обработки и интерпретации результатов, а также высокой квалификации исследователя. Не менее существенным является то, что использование физиологических методов не дает возможности качественной интерпретации психических состояний, поскольку при одних и тех же физиологических показателях психологическая характеристика переживаемых состояний может быть различной. Иначе говоря, одно и то же состояние может характеризоваться разнонаправленными сдвигами со стороны психофизиологических систем, в то время как разные психические состояния могут иметь одинаковые физиологические сдвиги. Например, такие состояния, как негодование и воодушевление, имеют близкие физиологические характеристики, но они совершенно различны по своему психологическому содержанию. Наконец, в большинстве случаев эти методы малопригодны для групповых исследований [3, 10, 12].

Как отмечает А. О. Прохоров, до сих пор остается дискуссионным вопрос о соотношении физиологических и собственно психологических методов. С одной стороны, физиологические методы дают возможность объективно оценить физиологические сдвиги в организме. С другой стороны, как уже отмечалось, физиологические методы не позволяют качественно интерпретировать эти сдвиги. Это вызывает значительные затруднения в использовании физиологических методов. В связи с этим некоторые авторы применяют данные методы не для качественного анализа состояний, а для оценки их энергетического потенциала [10].

Таким образом, психофизиологические методы позволяют получить объективную количественную оценку параметров переживаемого состояния, но с их помощью затруднительно проводить дифференцированную диагностику состояний.

Выводы

Завершая данный обзор, необходимо отметить, что проблема методов изучения и оценки психических состояний остается открытой и требует своего дальнейшего решения. Связано это в первую очередь с названными выше ограничениями и недостатками различных методов диагностики состояний.

В широком смысле эта проблема может быть рассмотрена через призму основных психодиагностических подходов к изучению психических явлений. Согласно позиции Л. Ф. Бурлачука и С. М. Морозова, выделяются следующие подходы:

1. Объективный подход. В рамках данного подхода диагностика осуществляется на основе успешности и/или способа выполнения деятельности. Данный подход представлен, прежде всего, тестами интеллекта, а также объективными

тестами личности. Главные отличительные характеристики такого рода тестов — надежность, валидность и стандартизация. Кроме этого диагностика в рамках данного подхода предусматривает наличие правильного (данного в соответствии с «ключом») ответа.

2. Субъективный подход. Здесь диагностика осуществляется на основе самоотчета испытуемого о своих свойствах, качествах и состояниях. Этот подход представлен личностными опросниками и опросниками состояний.

3. Проективный подход. В рамках проективного подхода оценка состояния осуществляется на основе анализа особенностей взаимодействия испытуемого с внешне нейтральным, слабоструктурированным и неопределенным материалом, становящимся в силу его неопределенности объектом проекции. Этот подход представлен, соответственно, проективными психодиагностическими методиками [1].

Как видно из описания, методики измерения состояний представлены, прежде всего, в рамках субъективного подхода. Кроме того, как было отмечено выше, проективный подход дает возможность исследования и оценки психических состояний. Что же касается объективного подхода, то здесь возможности изучения психических состояний оказываются крайне ограниченными. Безусловно, в рамках данного подхода по примеру стандартизованных тестов личности могут быть разработаны и опросники состояний, характеризующиеся высокими характеристиками надежности, валидности и стандартизации. Но такие стандартизованные опросники не лишены недостатков опросных методик в целом, а именно возможности искажения испытуемым результатов тестирования в силу установочного поведения, трудностей самооценки и т. д. По сути, несмотря на высокие психометрические характеристики, они так и остаются методиками субъективного самоотчета, поскольку именно эта процедура лежит в основе сбора данных. Поэтому в рамках объективного подхода могут быть рассмотрены лишь тесты в строгом смысле этого понятия, главным свойством которых является наличие правильного ответа при решении тестовой задачи. Это правильное решение зависит в первую очередь от реальных компетенций испытуемого, а не от его самооценки, субъективного представления о своих способностях и т. д. Именно таких объективных процедур не хватает в области изучения и оценки психических состояний. Исключение здесь составляют тесты, предназначенные для изучения состояния познавательных функций — памяти, внимания, умственной работоспособности и т. п. Но об эмоциональных и волевых состояниях испытуемого, сопровождающих его умственную работу, такие тесты позволяют судить лишь косвенно. Конечно, эмоциональные состояния неизбежно проявляются при работе с объективными тестами и влияют на их результаты. Например, испытуемый, у которого отмечается высокая степень тревоги или утомления, возможно, покажет более низкие результаты по тесту, чем испытуемый, находящийся в оптимальном рабочем состоянии. Но эти результаты не позволяют сделать строгого вывода об эмоциональном состоянии испытуемого во время работы с тестом.

Таким образом, по результатам работы могут быть сделаны следующие выводы:

1. Основными методами изучения и оценки психических состояний являются наблюдение, эксперимент, методы самоотчета, проективные методы и психофизиологические методы.

2. Данные группы методов имеют как свои достоинства, так и ограничения и недостатки. В связи с этим продуктивным является использование данных методов не изолированно, а в сочетании друг с другом.

3. В силу присущих данным методам ограничений и недостатков проблема их изучения и оценки остается открытой. Основное содержание этой проблемы сводится к сложности объективной оценки психических состояний, т. е. такой оценки, которая является независимой от влияний и искажений, произвольно и непроизвольно возникающих в триаде «исследователь — инструмент — испытуемый».

-
1. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб., 2002.
 2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М., 1983.
 3. Куликов Л. В. Диагностика психического состояния // Психология состояний / под ред. проф. А. О. Прохорова. М. ; СПб., 2004. С. 74–81.
 4. Куликов Л. В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. СПб., 2001. С. 11–42.
 5. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М., 1964.
 6. Левитов Н. Д. Проблемы методов изучения психических состояний // Материалы IV Всесоюз. съезда об-ва психологов (Тбилиси, 21–24 июня 1971 г.). Тбилиси, 1971. С. 422–423.
 7. Маршук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001.
 8. Носкова О. Г. Психология труда. М., 2008.
 9. Практикум по психологии состояний / под ред. проф. А. О. Прохорова. СПб., 2004.
 10. Прохоров А. О. Модель изучения психических состояний: теоретические и прикладные аспекты // Психология состояний / под ред. проф. А. О. Прохорова. М. ; СПб., 2004. С. 82–85.
 11. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова. М., 1983.
 12. Психология состояний : учеб. пособие / под ред. А. О. Прохорова. М., 2011.
 13. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975.
 14. Чирков В. И. Методы оценки функциональных состояний. Ярославль, 1993.

Статья поступила в редакцию 28.04.2016 г.