



Прокопьева Марина Владимировна, магистрант,
Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева, Чебоксары

Красильникова Элеонора Валерьевна,
Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева, Чебоксары

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Аннотация: В статье рассматриваются подходы различных авторов к методам изучения и диагностики психических состояний и условно определяются основные группы методов.

Ключевые слова: психические состояния, методы изучения психических состояний, наблюдение, эксперимент, самоотчет, проективные методы.

Проблема изучения и оценки психических состояний на текущий момент остается слабо изученной. Связано это с одной стороны с особенной природой психического состояния, которое занимает промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами личности и имеет размытые границы и относительную дифференциацию. Эта нечеткость и относительность усложняет методологические проблемы в изучении и оценке данного явления.

С другой стороны, методологической трудностью при исследовании психических состояний является недостаточная разработанность экспериментального аппарата для изучения этого явления. В то время как существует огромное количество методик для измерения психических процессов и свойств личности, наличие методик для диагностики и измерения психических состояний ограничено.



Проблема изучения методов оценки и диагностики психических состояний особенно актуальна, и имеет большое практическое значение, т.к. данная категория психических явлений, оказывает влияние на все стороны поведения и деятельности человека.

В связи с этим, цель данной работы — рассмотреть подходы различных авторов к методам изучения и диагностики психических состояний, определить основные группы методов.

Зачастую, методы и подходы, используемые для изучения психических состояний, определяются концепцией автора и его представлениями о структуре указанных состояний, причинах и других факторах, влияющих на них.

Согласно Н. Д. Левитову «Психическое состояние — это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности»[4]. Н. Д. Левитов выделяет следующие методы изучения психических состояний:

- наблюдение за внешними проявлениями состояния, в том числе с использованием фото- и видеосъемки;
- эксперимент, проводимый в естественных или в лабораторных условиях;
- беседа, данные самонаблюдения и самоотчета;
- изучение продуктов деятельности, по качеству выполнения которых можно судить о состояниях, которые испытывал человек, когда трудился над их созданием [4].

Н. Д. Левитов также подчеркивает, что выбор метода изучения психических состояний должен определяться конкретным состоянием, которое требуется изучить. Например, стресс и утомление успешно измеряются с помощью объективных экспериментальных методов, в то время как внутренний



конфликт или творческое вдохновение труднее поддаются экспериментальному изучению. Кроме того, необходимо использовать разнообразные методы, взаимодополняющие и контролируемые друг друга, для оценки психических состояний. [5].

Ю. Е. Сосновикова классифицирует методы изучения психических состояний на три основные группы:

- теоретическое исследование философских вопросов проблемы;
- изучение медицинских, физиологических и биологических характеристик и параметров психических состояний;
- психологические методы: наблюдение и самонаблюдение, беседа, анкетирование, тестирование и др. [9].

Е. П. Ильин представил свое мнение относительно диагностики психических состояний, согласно которому, выбор методик и индикаторов для определения психического состояния должен основываться на определенной цели и на структуре функциональной системы, которая создает полезный результат в соответствии с критерием. Различные состояния формируют различные системы, которые состоят из различных подсистем, что определяет существенные различия в реакции человека на разные ситуации. Поэтому перед определением состояния необходимо знать структурную модель. Такой подход снижает необходимость использования большого количества индикаторов и методик при диагностике. Достаточно использовать 4-5 показателей, которые будут отражать все необходимые уровни и подсистемы целостной функциональной системы, такие как мотивация и эмоции, вегетатика и моторика [2].

Согласно О. Г. Носковой, можно выделить, группы методов изучения психических состояний, которые возникают у субъекта труда в процессе деятельности:

- поведенческие методы (хронометраж рабочего времени, анализ брака и др.);



- психометрические методы, ориентированные на оценку состояния психических функций (тесты, аппаратные пробы на восприятие, память и др.);

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

- методы субъективной оценки и шкалирования (ощущений работником усталости, настроения, самочувствия).

Определение выбора методов диагностики зависит от задачи исследования психических состояний и должно быть основано на предварительном психологическом анализе профессиональной деятельности [6].

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 [8].

По мнению А.О. Прохорова, «в диагностике психических состояний личности субъективные методики занимают первостепенное значение. Это обусловлено тем, что они обращены к сознанию и самосознанию субъекта, его внутреннему миру и рефлексии» [7]. В этой связи, по мнению С. Г. Геллерштейн, субъективные проявления есть не что иное, как отражение состояния объективных процессов в сознании или ощущениях самого человека. Необходимо найти только адекватные способы анализа этой сферы жизнедеятельности [1].

А. О. Прохоров считает, что «благодаря субъективной оценке, мы можем дать собственно качественную оценку состоянию, отделив его от другого состояния: субъективная оценка более чувствительна к изменению психического состояния.



Значимость самосознания и саморефлексии для диагностики состояния подтверждается обращенностью исследователей к «переживанию» как единице психических состояний.

Таким образом, «субъективный фактор» в диагностике психических состояний личности дает возможность качественной интерпретации психического состояния, позволяет отделить одно состояние от другого, оценить его интенсивность» [7].

Также А. О. Прохоров выделяет следующие 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 [7].

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

- психофизиологические методы (изучение состояний путем оценки их психофизиологических коррелятов);
- наблюдательные методы (оценка состояний путем наблюдения и самонаблюдения);



- праксиметрические методы (изучение состояний посредством анализа продуктов деятельности);
- субъективно-оценочные методы (изучение состояний с помощью шкал и опросников самоотчета);
- ассоциативные методы (изучение состояний на основе анализа ассоциаций испытуемых, в том числе с помощью проективных методик) [3].

Таким образом, обзор подходов различных авторов к методам изучения и диагностики психических состояний позволяет условно выделить их в следующие группы:

- наблюдение,
- эксперимент,
- методы самоотчета,
- проективные методы,
- психофизиологические методы.

Завершая рассмотрение подходов различных авторов к методам изучения и диагностики психических состояний, важно отметить, что проблема методов изучения и оценки психических состояний остается открытой и требует дальнейшего исследования. Связано это с различными подходами авторов к рассмотрению самой категории психических состояний, а так же различными представлениями авторов о том, какие методы исследования, занимают в диагностике психических состояний личности первостепенное значение, вместе с тем сами методы диагностики психических состояний имеют свои ограничения и недостатки.

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

- среди основных методов изучения и диагностики психических состояний условно можно выделить: наблюдение, эксперимент, методы самоотчета, проективные методы и психофизиологические методы;



- в силу многокомпонентности, многоуровневости, полифункциональности и широкого диапазона проявления психических состояний, целесообразным является сочетание нескольких методов, для диагностики и оценки психического состояния;

- проблема методов изучения и оценки психических состояний остается открытой и требует дальнейшего исследования.

Список литературы:

1. Геллерштейн С. Г. Психотехника (стенограммы 5 лекций). – М., 1926.
2. Ильин Е. П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. – М., 1978.
3. Куликов Л. В. Диагностика психического состояния // Психология состояний / под ред. проф. А. О. Прохорова. М. ; СПб., 2004. С. 74–81
4. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов: Москва, 1964. – 342 с
5. 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.
6. Носкова О. Г. Психология труда. М., 2008
7. Практикум по психологии состояний / под ред. проф. А. О. Прохорова. СПб., 2004.
8. 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.
9. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975