

Лекція 3-4. Методи дослідження емоційної сфери

1. Особливості діагностики емоційної сфери.
2. Психологічні методи дослідження емоційної сфери.

1. Особливості діагностики емоційної сфери.

Оскільки виникнення емоцій пов'язане із зміною фізіологічних параметрів, природно прагнення дослідників, які діагностують наявність того чи іншого емоційного стану, спиратися на ці об'єктивні показники.

Серед вегетативних показників найбільш часто використовуються *частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ) та шкірно-гальванічна реакція (КГР)*. К. Б. Єрмолаєва-Томіна зазначає, що при емоціях КГР триваліша, ніж при орієнтовною реакції. У деяких осіб при наявності всіх інших ознак емоційної реакції (почервоніння шкіри, серцебиття, появи сліз і т. д.) гальванічна реакція може не реєструватися.

О. В. Овчиннікова і Н. В. Наенко для вимірювання емоційної напруженості використовували показники температури шкіри на пальцях руки. Температура пальців, з їх точки зору, дозволяє диференціювати емоційне напруження від операціонального: при першому температура знижена, при другому - підвищена. Наскільки це правомірно, сказати важко, оскільки є дані, що така ж динаміка залежить від знака емоції: при тривозі і депресії спостерігається зниження температури, а позитивні емоції супроводжуються її підвищенням.

З психомоторних показників найбільш чутливими індикаторами емоційного збудження зарекомендували себе *тремор, кинематометрія* (відтворення заданих амплітуд рухів) *,рефлексометрія* (вимір часу простої та складної сенсомоторної реакції), *реакція на рухомий об'єкт (РДО) й відмірювання тимчасових відрізків*.

Ю. М. Забродіним та ін. (1989) розроблено метод оцінки особистісної та ситуативної тривожності **за допомогою оцінки часових інтервалів**.

Розроблені електроміографічні методи діагностики емоцій **за виразом обличчя (вимірювання лицьовій експресії)**.

П. Екман і У. Фрізен розробили метод, що отримав назву *FACS (Facial Action Coding System)* - система кодування активності лицьових м'язів». Метод заснований на детальному вивченні протягом більше 10 років анатомії лицьових м'язів. Була виділена 41 рухова одиниця, з яких складено 24 патерну реакцій окремих м'язів особи і 20 патернів, які відображають роботу груп м'язів, залучених, наприклад, кусання губ. Кожна одиниця має свій номер і описана не тільки статичний, але і в динамічних показниках. В системі зафіксовано також час початку і кінця активності кожного м'яза. В лабораторії Р. Шварца розроблена програма для ЕОМ, що дозволяє автоматично диференціювати основні емоції лицьової мускулатури.

У той же час у ряді досліджень показано, що лицьова експресія перебуває під соціальним контролем, що визначаються прийнятими нормами поведінки. Це знижує надійність використання даного методу для діагностики емоцій. Погано підпорядковується вольового контролю лише круговий м'яз ока, яка бере участь у вираженні емоції радості.

Діагностика емоцій за допомогою аналізу мови. У ряді ситуацій єдиним каналом, по якому може надходити інформація про емоційний стан людини (льотчики, космонавти, метеорологи на крайній Півночі і т. п.) є мовленнєвої. У зв'язку з цим розробка об'єктивних (апаратурних) методів діагностики цих станів за різними параметрами мови має велике практичне значення. Ряд таких методів розроблено в лабораторії в. І. Галунова за участю В. Х. Манерова.

Виділяються наступні характеристики:

- частота основного тону мови за кожен період,
- середня частота основного тону мови за будь-який відрізок висловлювання,
- інтервал зміни частоти основного тону,
- ізрезанність кривої основного тону. Ці показники дозволяють визначити ступінь емоційного збудження мовця.

Однак питання про те, чи можна діагностувати якість (модальність) емоцій за фізіологічними показниками, досі дискутується вченими. Багато з них вважають, що якість емоційних переживань не завжди визначається інтенсивністю і реактивністю фізіологічних показників, наприклад, пише, що «...наші реальні знання про

фізіологічні механізми негативних та позитивних емоцій залишаються вкрай обмеженими. При вивченні їх електрофізіологічних і вегетативних проявів ми, як правило, виявляємо подібні ознаки набагато частіше, ніж відносні і слабо виражені відмінності». У ряді робіт показано суто індивідуальні реакції різних людей на одне і те ж емоційний стан. У дослідженні А. Е. Ольшанниковой показано, що одні і ті ж емоційні стани (наприклад, страх) можуть у різних людей супроводжуватися як підвищенням, так і зменшенням вихідних (фонових) значень вегетативних реакцій. Результати спостереження за людьми, що ховалися в бомбосховищах: при вибуху бомби одні люди блідли, а інші червоніли. Отже, у перших переважала реакція симпатичного відділу вегетативної нервової системи, а у других - парасимпатичного. Подібні дані отримані при вивченні страху: у боязких людей частота серцевих скорочень могла як підвищуватися, так і знижуватися. Н. М. Трунова спостерігала при негативних емоційних переживаннях як збільшення частоти серцевих скорочень, так і зменшення. У той же час позитивні емоційні переживання теж призводили до зменшення частоти серцевих скорочень. За даними цього ж автора, КГР підвищувалася як при негативних, так і позитивних емоційних переживаннях.

Зміна рівня адреналіну, шкірної провідності, частоти дихання і т. д. *може в кращому випадку виявити інтенсивність різних емоційних переживань*. Однак і це не завжди виходить. Багато чого, очевидно, залежить від того, який фізіологічний показник вибирається дослідником. Таким чином, складність використання тільки вегетативних показників для діагностики навіть просто знака емоції, не кажучи вже про модальності, полягає в тому, що при одній і тій же емоції можуть бути різноспрямовані зрушення вегетатики, і в той же час при різних емоціях - односпрямовані зрушення.

Суб'єктивні критерії емоційних станів.

Достовірність суб'єктивних відчуттів і переживань була перевірена в ряді досліджень, і всі вони показали, що суб'єктивних відчуттів і переживань цілком можна довіряти, так як в більшості випадків виявилось збіг різних суб'єктивних переживань з психологічними та фізіологічними зрушеннями.

Ці дані підтверджують справедливність висловлювання А. А. Ухтомського, що «так звані "суб'єктивні" показники настільки ж об'єктивними як і всілякі інші для того,

хто вмiє їх розумiти i розшифровувати. Фiзiолог бiльше, нiж хто-небудь знає, що за всяким суб'єктивним переживанням криється фiзико-хiмiчне подiя в організмі».

Хоча стан, як зазначає Н. Д. Левитiв, не можна зводити до переживань, виключити їх з характеристики станiв теж не можна. Переживання, з моєї точки зору, займають провiдне мiсце в дiагностицi стану. Саме модальнiсть переживання чогось (апатiї, страху, вiдрази, невпевненостi тощо) найчастiше дозволяє достовiрно судити про виниклий у людини станi.

Звичайно, роль вiдчуттiв i переживань не слiд переоцiнювати. По-перше, для того щоб вони стали гарним дiагностичним ознакою, людям потрібен певний досвiд у їх аналізі. По-друге, у ряді випадкiв можливе поєднання двох станiв i одне переживання може маскуватися iншим. Наприклад, якщо на стан стомлення нашаровується iнший стан (наснаги тощо), одне почуття (наприклад, пiдйому) може маскувати i вiдсувати час появи iншого почуття (втоми). По-третє, людина, яка вiрно оцiнюючи модальнiсть свого стану, не дуже точно судить про ступiнь свого емоцiйного збудження.

2. Психологiчні методи дослідження емоцiйної сфери.

Методи дiагностики емоцiй за лицьовою експресiєю.

У 1970-х роках в Калiфорнiйському унiверситетi П. Екманом i iн. розроблено метод, що отримав скорочену назву *FAST (Facial Affect Scoring Technique)*. Тест має атлас фотоеталонiв лицьової експресiї для кожної з шести емоцiй: гнiву, страху, печалi, вiдрази, здивування, радостi. Фотоеталон для кожної емоцiї представлений трьома фотографiями для трьох рiвнiв обличчя: для брiв-лоба, очей-вiк i нижнiй частинi обличчя. Представленi також варіанти з урахуванням рiзної орієнтацiї голови i напрямку погляду. Випробуваний шукає схожiсть емоцiї з одним з фотоеталонiв подiбно свiдкови, який бере участь у складаннi фоторобота злочинця.

CARAT - методика, розроблена Р. Бак будується на пред'явленнi слайдiв, на яких вiдображена реакцiя людини, розглядає рiзні за змістом сцени з навколишнього життя. Випробуваний повинен розпiзнати, розглядаючи слайд, яку сцену спостерiгає людина. В iншому тестi, що складається з 30 коротких фрагментiв спілкування представникiв рiзних професiй (вчителiв i учнiв, психотерапевтiв i клiєнтiв, лiкарiв i

пацієнтів), випробуваний повинен визначити, які емоції відчувають зображені люди, вибрати їх позначення з п'яти можливих.

Тест *PONS* («профіль невербальної чутливості») включає 220 фрагментів поведінки, представленого в різних елементах експресії (тільки поза, вираз обличчя тощо). Випробуваний повинен вибрати з двох запропонованих визначень тільки одне, що відноситься до спостережуваного фрагменту експресивного поведінки людини. Випробуваний повинен визначити міру прихильності між людьми, зафіксувати прояв ревностів і т. д. Недоліком тесту є висока невизначеність критеріїв оцінки.

Використовуючи можливості даного тесту, Д. Арчер (створює тест 5/T (ситуативно-інтерактивні завдання), який відрізняється від попередніх методик тим, що в якості демонстраційного матеріалу застосовуються відеозапису побутових сцен і знайдені чіткі критерії адекватності їхнього розуміння. Наприклад, випробуваний повинен переглянути відеозапис взаємодії 2-4 чоловік і відповісти на питання про модальності їх відносин. Пізніше розробляється тест *IPT* (*Interpersonal Perception Task* - завдання по міжособистісному сприйняттю), який схожий з попереднім, але вдосконалений в технічному відношенні. У ньому пред'являється динамічний, спонтанне експресивне поведінку людей різного віку, представлене цілісно.

Для визначення здатності до розпізнавання емоцій за лицьовій експресії розроблено також тест *FMST* (*The Facial Meaning Sensitive Test*).

Дослідження показали, що представлене невербальне поведінка сприймається точніше, ніж природне, спонтанне. Експресія особи, зображена актором, розпізнаються точніше, ніж зображена непрофесіоналом. Динамічні зображення невербальної поведінки (кіно-відеофільми) інтерпретуються успішніше, ніж статичні (фото, схема). Адекватність розуміння цілісної експресії обличчя значно вище, ніж по окремих його фрагментів.

В. А. Лабунською був розроблений метод «**вербальної фіксації ознак експресії емоційних станів**». Цей метод являє модифікований варіант методу словесного портрета, що широко застосовується психологами в області соціальної перцепції. Від учасника дослідження, виконує завдання за цією методикою, потрібно опис самих різних особливостей іншої людини. Перед випробовуваним ставиться завдання описати експресивні ознаки шести емоційних станів: радощі, гніву, відрази, страху,

здивування, страждання. Потрібно назвати ті експресивні ознаки, на які він орієнтується при впізнанні емоційних станів іншої людини.

У цілях діагностики еталонів експресивного поведінки Лабунської був розроблений *метод графічної фіксації ознак експресії емоційних станів*. Даний метод - це також переклад експресивного поведінки на мову образів. В основі цього методу лежить прийом вільного графічного асоціювання-пиктограма. Вибір цього методу визначався тим, що пиктограма близька за своїми зовнішніми характеристиками зображень експресії станів (пиктограма - це теж зображення експресії), що пред'являються для впізнання, а також тим, що «пиктограма» формується та актуалізується спонтанно, що певною мірою відповідає природі формування та актуалізації соціально-психологічних еталонів.

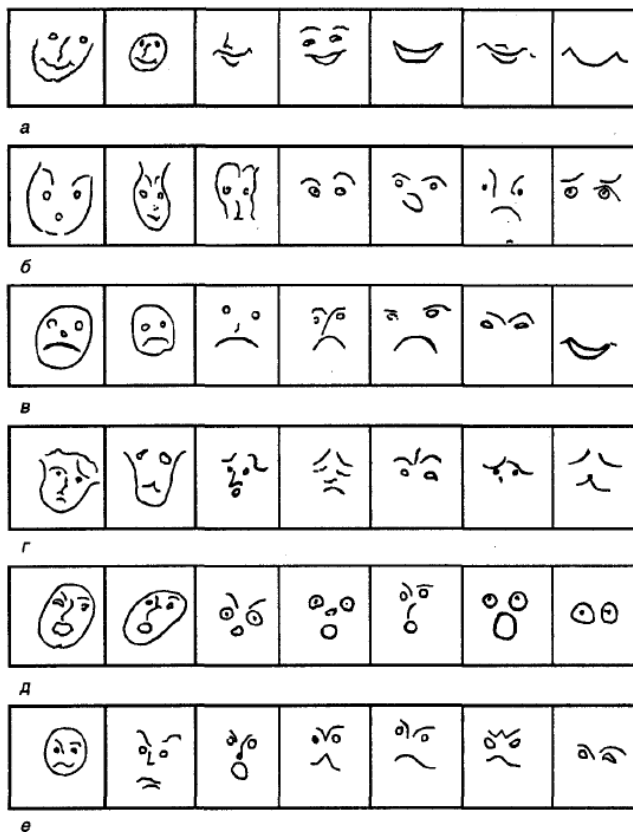


Рис. 18.3. Графические эталоны экспрессии

а — радости, б — удивления, в — презрения, г — страдания, д — страха, е — гнева

Використання кольорового тесту. В залежності від емоційного стану людини відбуваються специфічні зміни кольорової чутливості ока. Л. А. Шварц була показана зв'язок позитивних емоцій із збільшенням чутливості ока до червоно-жовтої частини кольорового спектру і негативних емоцій з підвищенням чутливості до синьо-зеленої частини. Інші дослідники виявили більш складні залежності. За їх даними, кожному

емоційному стану відповідає певна зміна чутливості ока до трьох основних кольорів спектра: червоного, зеленого та синього.

3. Денисова наводить дані зарубіжних авторів про перевагу дітьми того чи іншого кольору в залежності від емоційного стану. Згідно з одним авторам, дошкільнята в стані фрустрації використовують для малювання переважно червоний і жовтий кольори, по іншим - при поганому настрої використовують чорний колір, а при хорошому - червоний. Сама ж Денисова не виявила достовірного переваги у виборі кольору дошкільниками в емоціогенних умовах.

За даними В. Н. Ворсобина і В. Н. Жидкіна, при радості у дошкільників при виборі кольору спостерігалось збільшення частки червоно-жовтої частини спектра і зменшення частки зелено-блакитної частини спектра. В ситуації страху виявлено зменшення вибору червоно-фіолетової частини спектру і збільшення вибору зелено-блакитної частині спектра. Вибір червоно-жовтої частини спектра залишався таким же, як і в неемоціогенній ситуації. У той же час автори відзначають, що червоний колір постійно вибирається дітьми як при переживанні страху, так і радості, тобто вибір цього кольору недостатньо специфічний. Необхідно враховувати, у складі якого колірного поєднання присутній вибраний колір.

Напевно, найбільш відомою методикою визначення емоційного стану особистості крізь призму кольору є тест М.Люшера. Метод передбачає розташування досліджуваним 8 кольорових карт упослідовний ряд. Після чого, згідно запропонованій автором інтерпретації розташування кожного кольору на конкретній позиції та сукупності кольорів в цілому ряду, йде визначення актуального емоційного стану. На сьогодні існує багато варіантів та аналогів проведення тесту М.Люшера.

Використання опитувальників.

Психологічні методи вивчення емоційної сфери людини в основному базуються на опитуваннях і виявляють емоційні особливості людини (переважаючі в його житті емоції, домінуючі засоби їх вираження і емоційну стійкість).

1. Методика диференціальних емоцій К. Ізарда;
2. Методика САН (самопочуття, активність, настрої);
3. Самооцінка емоційних станів за допомогою методики «Градусник»
4. Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»;

5. Шкала тривоги Дж. Тейлора;
6. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна;
7. Методика «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів»;
8. Рисуночно-символічна самооцінка емоційних станів;
9. Кольоровий тест М.Люшера;
- 10.Методика діагностики депресивних станів В. Жмурова;
- 11.Методика діагностики рівня невротизації О.А.Вассермана;
- 12.Шкала депресії А. Бека;
- 13.Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана;
- 14.Методика «Визначення стану фрустрації» В. Бойко;
- 15.Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко;
- 16.Чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л.Рабиновича;
17. «Емоційний інтелект» (EQ) Н. Холла;
- 18.Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа;