

Методологічні і теоретичні проблеми станів у психологічній науці

У роботі проаналізовано дослідження в області психічних станів з метою підняти проблему їх регуляції. Дається огляд різних підходів і класифікацій психічних станів, їх сутність, прояви, функції, причини виникнення залежно від видів діяльності та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Ключові слова: психічні стани, класифікація станів, види діяльності, психічна активність, механізми інтеграції.

В работе проанализированы исследования в области психических состояний с целью поднять проблему их регуляции. Дается обзор различных подходов и классификаций психических состояний, их сущность, проявление, функции, причины возникновения в зависимости от видов деятельности и индивидуально-психологических особенностей личности.

Ключевые слова: психические состояния, классификация состояний, виды деятельности, психическая активность, механизмы интеграции.

Проблема станів у психологічній науці має важливе практичне значення, оскільки розуміння своїх психічних станів і уміння регулювати їх дозволяє поліпшити ефективність будь-якої людської діяльності, уникнути безліч стресогенних ситуацій або пом'якшити їх вплив й розв'язати з найменшими втратами для себе.

Проблема психічних станів отримала розробку в працях відомих психологів, таких як М. Д. Левитов, О. О. Прохоров, В. А. Семиченко, Ю. Є. Сосновікова, Е. І. Киршбаум, А. Г. Гримак, Л. Г. Дика, Є. Г. Ільїн, Н. Д. Данилова, А. Г. Ковальов, А.Б.Леонова, В. Л. Марищук та ін.

Уперше проблема психічних станів людини була поставлена у вітчизняній психології М.Д. Левитовим [6]. Ним були розглянуті механізми і вияви психічних станів і встановлені зв'язки психічних станів з іншими психологічними явищами, а також досліджені психічні стани в різних видах діяльності.

М.Д. Левитов групує стани залежно від тієї діяльності, яку вони супроводжують.

1. Стани особистісні й ситуативні: виражають індивідуальні властивості людини; особливості ситуацій, які часто викликають у людини не характерні для нього реакції. Мова йдеться про типові або не типові для людини реакції на ситуацію.

2. Стани глибші й більш поверхневі. Мова йде про те, наскільки сильно виражений той або інший стан людини. Так, пристрась як психічний стан набагато глибша настрою.

3. Стани, що позитивно або негативно впливають на людину. Одні стани діють на людину благотворно, інші – негативно. Абсолютної межі немає. Злість може як заважати людині (“засліплювати” її розум), так і допомагати мобілізувати можливості.

4. Стани тривалі й короткі. Так, настрої може мати різну тривалість: від декількох хвилин до доби і декількох днів.

5. Стани більш-менш усвідомлені. Наприклад, неухажність частіше буває несвідомим психічним станом, рішучість завжди свідомо; стомлення може мати різний рівень усвідомленості [6].

В. М. М'ясищев [8], виходячи з інтересів клінічної психології, розглядав стани в їх генезисі. Він ділив емоційні стани на ендогенні (аутохронні) – зовнішні стосунки не грають ролі, і психогенні (реактивні) – пов'язані з життєво важливими стосунками.

Ю.Є. Сосновікова [15], класифікує психічні стани за віковим принципом; за провідною діяльністю; за видами праці, в яких ці стани виникають; за принципом значущості та найбільшої вираженості в них істотних особистісних властивостей людини. Отже, вона виділяє:

1. Стани свідомості з різною мірою активності.
2. Стани уваги з різною мірою активності.
3. Стани провідної діяльності: потребові, мотиваційні, цілей, засобів здійснення.
4. Стани з переважанням психічних процесів: відчуттів, сприйнять, представлень.
5. Стани з переважанням однієї із сторін психіки: інтелектуальні, емоційні, вольові.
6. Особистісні стани з домінуючими в їх структурі властивостями особистості: спрямованості, характеру, темпераменту, здібностей.

В. О. Ганзен [2] виділив не лише групи психічних станів, але й перерахував конкретні стани, що входять в них. Проте в психічні стани він включив і фізіологічні стани: гіпоксія, спрага, голод, сексуальна напруга, активізація, впрацювання.

Він виділяє три класи: вольові (напруга – дозвіл), афектні (задоволення – незадоволення) і свідомість (сон – активація). Вольові стани діляться на дві підгрупи: праксичні (виникають в процесі діяльності або як її наслідок) і мотиваційні, афектні стани – на гуманітарні та емоційні.

А.Ц. Пуні [13] розділив стани за рівнем активації (емоційного збудження) на три види: бойового збудження, стан лихоманки й апатії.

1. Бойове збудження (чи “бойова готовність”) – оптимальний передстартовий стан, під час якого спостерігаються бажання і настрої людини на майбутню боротьбу. Емоційне збудження середньої інтенсивності допомагає мобілізації та зібраності людини. Особливою формою стану бойового збудження є поведінка людини при загрозі агресії з боку іншої людини при виникненні конфлікту. Це рішучість дати супротивникові відсіч. В осіб з високою мірою самоконтролю спостерігається прагнення до уточнення інструкцій і завдань, відсутні скутість і підвищена орієнтовна реакція на обстановку. Якість виконання завдань у них не знижується, а вегетативні показники не виходять за межі верхніх границь фізіологічної норми.

2. Передстартова лихоманка супроводжується неухважністю, нестійкістю переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером), що в поведінці призводить до зниження критичності, до примхливості, впертості й грубості в стосунках з керівниками і близькими. Зовнішній вигляд такої людини відразу дозволяє визначити її сильне хвилювання: руки і ноги тремтять, на дотик холодні, риси обличчя загострюються, на щоках з’являється плямистий рум’янець. При тривалому існуванні цього стану людина втрачає апетит, нерідко спостерігаються розлади кишковика, пульс, дихання й артеріальний тиск підвищені та нестійкі.

3. Передстартова апатія протилежна лихоманці. Вона виникає або при небажанні людини виконувати майбутню діяльність із частої її повторюваності (“проїлася”), або у разі, коли за великим бажанням здійснювати діяльність, як наслідок, відбувається “перегорання” із-за емоційного збудження, яке довго тривало. Апатія супроводжується зниженим рівнем активації, гальмуванням, загальною млявістю, сонливістю, сповільненістю рухів, погіршенням уваги і сприйняття, зниженням і нерівномірністю пульсу, послабленням вольових процесів.

У передстартовій лихоманці і передстартовій апатії поріг виникнення даних станів у різних людей неоднаковий. У людей збудливого типу передстартове емоційне збудження значно сильніше, ніж в осіб гальмівного типу. Отже, той рівень збудження, який для останніх буде близьким до “лихоманки”, для перших виявиться звичайним передстартовим станом. Звідси потрібний облік індивідуальних особливостей емоційної збудливості й реактивності різних людей і особливостей діяльності, оскільки у багатьох видах діяльності стан стартової лихоманки може навіть сприяти успішності.

У роботах В. Джемса, Т. Рибо, М.Д. Левитова та Ю.Є. Соєнікової психічні стани розглядаються як окрема, самостійна, цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу,

що показує своєрідність психічних процесів залежно від відбиваних предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості. Психічний процес може перейти в психічний стан, в прикладі самого М.Д. Левитова – процес сприйняття художньої картини може перейти в досить складний психічний стан під враженням цієї картини. При цьому всякий психічний стан (згідно з принципом єдності психіки й діяльності) є як переживанням, так і діяльністю, яка має деяке зовнішнє вираження.

М.Д.Левитов вважав, що поточні стани, передусім, обумовлені зовнішніми діями, зовнішньою обстановкою, попередніми станами [6]. Ю.Є. Сосновікова також вказує: “Психічні стани завжди ситуативні. Вони, передусім, – реакція на справжню, істотну в даний момент, “тепер”, “зараз”, “обстановку” [15, 47]. До виникнення ситуації вона включає не лише соціальні дії, але і природно-біологічні причини. Про необхідність обліку ситуації у виникненні психічних станів пише і Е.П. Льїн [4]. Зміна середовища, зміна ситуації призводять до зміни психічного стану, його зникнення, перетворення в новий стан.

В. А. Семіченко підкреслює, що “стан свідчить про стійкість відповідних явищ у психічному житті людини, їх однотипності і повторюваності впродовж періоду, який виразно фіксується” [14, 3]. Г.Ш. Габдреева відмічає, що психічний стан є цілісна інтегральна характеристика діяльності усіх її елементів, що беруть участь в цьому психічному акті, а функціональний стан характеризує процеси регуляції у фізіологічних системах, що забезпечують психічну діяльність [1]. Найбільш точною, такою, що об’єднує, можна вважати точку зору А.О. Прохорова, який вказує, що “психічний стан – це віддзеркалення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, поведінки, що виражається в єдності, і переживання в деякому континуумі часу” [10, 11]. Таке визначення містить усі категоріальні ознаки, властиві психічному стану: цілісність, ситуативність, стійкість у часі, єдність переживання і поведінки, зв’язок з особистісними особливостями і психічними процесами.

О.О. Прохоров [9], також градує стани за енергетичною шкалою. В основу такої градації О.О. Прохоров поклав континуум активації Д. Ліндслі й шкалу рівнів психічної активності В. О. Ганзена, В. М. Юрченко. Такий підхід дозволив виділити три рівні психічної активності, з відповідними їм станами психічної активності: стан підвищеної психічної активності (щастя, захват, екстаз, тривога, страх і так далі); стани середньої (оптимальної) психічної активності (спокій, симпатія, готовність, зацікавленість і так далі); стани зниженої психічної активності (марення, смуток, стомлення, неувважність, кризовий стан і так далі). Перший і третій рівні О.О.

Прохоров пропонує розуміти як нерівноважні, а середній – як умовно рівноважний, при цьому важлива особливість нерівноважних станів в тому, що вони є ланкою, що передує виникненню новоутворень в структурі особистості, обумовлюючи виникнення останніх. Згодом новоутворення закріплюються у вигляді властивостей, рис і т. д.

Інтегративне визначення станів дає В. Е. Льовкін [7]. Він відмічає, що психічний стан – це психіка в її готівці на момент часу істотних характеристик; дійсне співвідношення організації структурофункціональних рівнів життєдіяльності (організації предметів, механізмів, результатів й енергії взаємодії в конкретних чинах взаємодії зі світом – сферах життєдіяльності: чуттєво-емоційній, інтелектуальній і духовній), співвідношення змісту і властивостей етапів взаємодії (сприйняття, реакції, усвідомлення, спонукання, впливу) і, співвідношення рівня сили, потенціалу впливу суб'єкта і рівня сили чинників середовища. В. Е. Льовкін також розкрив структуру і загальний зміст стану людини за критерієм засобів взаємодії в усіх доступних людині сферах життєдіяльності: причинній (каузальній), обставині, фізичній, чуттєво-емоційній, інтелектуальній і духовній.

Стани мають характеристики різної міри узагальненості [7]: загальні, видові, індивідуальні. До характеристик стану відноситься і міра усвідомленості суб'єктом того або іншого стану. Суб'єктивні та об'єктивні характеристики психічних станів людини є характеристиками одного й того ж об'єкта, досить повне вивчення якого, виходячи з єдності внутрішнього і зовнішнього, неможливе без залучення тих і інших [2]. Центральною ж, системоутворюючою характеристикою усього компонентного складу психічного стану (за термінологією П. К. Анохіна) є відношення людини. У структурі стану вона представляє рівень свідомості та самосвідомості людини. Відношення як характеристика свідомості – це відношення до навколишньої дійсності; як характеристика самосвідомості – це саморегуляція, самоконтроль, самооцінка, тобто встановлення рівноваги між зовнішніми впливами, внутрішнім станом і формами поведінки людини [7]. Відносно характеристик стану А. В. Брушлинський відмічає, що станам властиві характеристики, які властиві усій психіці. Це підкреслює якість безперервності станів, яке, у свою чергу, пов'язане з такими сторонами станів, як інтенсивність і стійкість. Стани, окрім характеристик, мають тимчасові, емоційні, активаційні, тонічні, тензійні (напруженість волі) параметри.

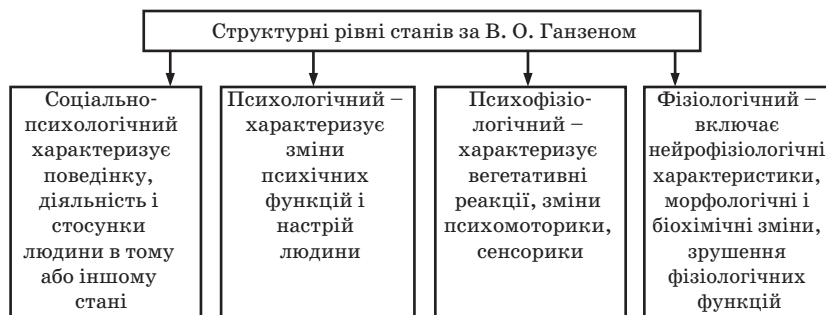
Разом з характеристиками і параметрами виділяють і функції станів. Головними серед них можна назвати: а) функцію регулювання (у процесах адаптації); б) функцію інтеграції окремих психічних станів і утворення функціональних одиниць (процес-стан-власти-

вість) [11]. Завдяки цим функціям забезпечуються окремі акти психічної активності в поточному часі, організація психологічного ладу особистості, необхідного для ефективного її функціонування в різних сферах життєдіяльності [38]. Розвиваючи огляд уявлень про стани, відмітимо і питання причинності станів. За справедливим твердженням І. Канта [5], “усе, що відбувається, припускає попередній стан, за яким воно неминуче слідує. Те, що сталося знову-таки припускає той стан, який відбувався раніше, а цей стан припускає ще більш ранню причину і т.д”. Проте, причинність відносно самих станів не може бути тільки лінійною. Вона будується і за критерієм зворотного зв’язку (І.М. Сеченов), і за критерієм сили причини або причинного поля. Так, Л.В. Куликов [12], вказує, що “в станах завжди є і ситуативна, і транситуативна складова. При цьому тут некоректно говорити про який-небудь статистичний баланс. Певні події або умови поточної ситуації можуть надовго “потіснити” транситуативну складову і значною мірою визначити багато параметрів стану, обмежуючи їх можливу різноманітність. Наприклад, ув’язнення у в’язниці, концтаборі, важка хвороба і так далі являють собою ситуативне обумовлення, яке може охопити тривалий період часу”.

Основними детермінантами стану є: усвідомлені й неусвідомлені потреби, бажання і прагнення людини; його можливості (здібності, що проявилися, і приховані потенціали); умови середовища (об’єктивна дія і суб’єктивне сприйняття і розуміння поточної ситуації). Співвідношення цих чинників визначає характеристики стану.

У роботах В. О. Ганзена, В. М. Юрченко [2; 3], Ю. Є. Сосновікової [15] та інших вчених описана структура стану. В. О. Ганзен [3] виділив чотири структурні рівні (мал. 1): соціально-психологічний характеризує поведінку, діяльність і стосунки людини в тому або іншому стані; психологічний – характеризує зміни психічних функцій і настроїв людини; психофізіологічний – вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики; фізіологічний – включає нейрофізіологічні характеристики, морфологічні й біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій. Включення усіх перерахованих характеристик до компонентного складу психічного стану не суперечить загальноприйнятим представленням. Проте дві з них: настроїв і відношення людини, що знаходяться відповідно на психологічному і соціально-психологічному рівнях, – потребують додаткового обговорення. Так, С. Л. Рубінштейн, Г. О. Фортунатов, П. М. Якобсон вважають настроїв самостійним психічним станом. Іншої точки зору дотримуються К.К. Платонов і Г. Г. Голубов, які вбачають в настрої сукупність декількох психічних станів при домінуванні одного, який надає емоційне забарвлення свідомості.

Найбільш точною, такою, що об'єднує можна вважати все ж точку зору В. О. Ганзена [2], який вказує, що настрій є компонентом, а значить, і характеристикою будь-якого стану. Отже, в літературі є суперечливі погляди на природу настрою, його джерела і зв'язок з іншими станами людини.



Мал. 1. Структурні рівні станів за В. О. Ганзенем

Так, у вітчизняній літературі для психологів характерна тенденція опису станів, які властиві певним контингентам досліджуваних залежно від професійної діяльності та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Стан, таким чином, виступає як форма регуляції психіки, поточних змін організму, динаміки психічних процесів, актуальних особливостей як окремих сфер особистості, так і особистості в цілому (її розвиток), як один з найважливіших механізмів інтеграції людини і як єдність його духовної, психічної й тілесної організації.

Оскільки стани людини чинять істотний вплив на ефективність його діяльності, спілкування, фізичне і психічне здоров'я, встає питання про їх регуляцію. Як наслідок з цього, визначається необхідність дослідження чинників, що впливають на психічний стан, і пошуку методів їх управління.

Список використаних джерел

1. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием/ Г.Ш. Габдреева // Учебное пособие – Казань: Казанский университет, 1981. – 63 с.
2. Ганзен В.А. Системные описания в психологии/ В.А.Ганзен. – Л.: ЛГУ, 1984. – С. 126-142.
3. Ганзен В.А. Систематика психических состояний человека/ В.А.Ганзен, В.Н.Юрченко // Вестник ЛГУ.– Сер. 6. – 1991. – Вып. 1. – С.47 – 55.
4. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния/ Е.П. Ильин // Теория функциональных

- систем в физиологии и психологии / АН СССР Инс-т психологии; Редкол.: Б.Ф. Ломов и др. – М.: Наука, 1978. – С. 325 – 346.
5. Кант И. Критика чистого разума/ И.Кант // Пер. с нем. Н. Лосского. – Мн.: Литература, 1998. – С. 490.
 6. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека/ Н.Д.Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
 7. Лёвкин В.Е. Психические состояния и общее состояние человека (из серии “Аспекты философии психологии”)/ В.Е. Лёвкин // Человек в зеркалах гуманитарного познания. Сборник статей/ Тюмень: Из-во “Вектор Бук”, 2002. – С. 61-76.
 8. Мясищев В.Н. Психические состояния и отношения человека / В.Н. Мясищев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. – СПб., 1996. – №1. – С. 8-14.
 9. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров. – М., 1998. – С. 9 – 24.
 10. Прохоров А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности: Учебное пособие для студентов и преподавателей / А.О. Прохоров. – Самара: СПИ им. В.В. Куйбышева, 1991. – 114 с.
 11. Прохоров А.О. Функциональные структуры психических состояний /А.О.Прохоров // Психологический журнал, 1996. – т.17. – Вып. 3. – С. 9 – 17.
 12. Психические состояния // Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. Серия “Хрестоматия по психологии” – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
 13. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М., 1959. – С. 196 – 208.
 14. Семиченко В.А. Психические состояния/ В.А. Семиченко. – К.: “Магистр – S”, 1998. – 207 с.
 15. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика: Пособие для студ. и учителей/ Ю.Е.Сосновикова. – Горький: Горьк. гос. пед. инст. им. А. М. Горького, 1975. – 118 с.

In the work, researches in field of mental conditions for the purpose to raise a problem of their regulation are analyzed. A review of the different approaches and classifications of mental conditions, their nature, development, functions, and the reasons of occurrence depending on activity aspects and individually psychological features of the person is given.

Keywords: mental conditions, classification of condition, activity aspects, mental activity, integration mechanism.

Отримано: 6.09.2010