

ДО ПРОБЛЕМИ ПРО ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ

Проблема психічних станів є досить актуальною для сучасної психологічної науки і практики. Саме стани є важливішою частиною всієї психічної регуляції, вони відіграють суттєву роль вбудь-якому виді діяльності чи то поведінки людини. Однак вивчення природи станів не знайшло належного місця як спеціальній науковій, так і в навчальній літературі. Теорія психічних станів далека до завершеності, багато аспектів психічних станів ще досі не вивчені з необхідною повнотою. Не приділяється належної уваги розробці і вивченню методів діагностики і регуляції психічних станів тощо.

Термін “стан, стани” відноситься до ряду метапонять, а не власне психологічних категорій, поряд з термінами “функція”, “система”, “процес”, “властивість” і т. ін. У фізиці та інших природничих науках “стан” – це миттєва характеристика об'єкта, найбільш узагальнене, але до кінця не визначене поняття. Більшість змін стану об'єкта в часі визначається як процес, а зовнішні прояви системи по відношенню до інших систем як “функція”.

Вивчення психічних станів як особливої категорії психічних явищ у нашій країні було розпочато в 50-60 р.р. однак ця проблема залишається досить актуальною і на сьогодні.

Вперше поняття психічного стану розкриває В.М.М'ясищев визначаючи його як загальний функціональний рівень на фоні якого розвивається процес. Однак, це визначення не можна визнати однозначно справедливим, оскільки стан – це насамперед складова психічного життя, а не його фон.

Першою спробою систематизованого аналізу проблеми психічних станів була робота М.Д. Левітова “О психических состояниях человека», де автор визначає психічні стани як цілісну характеристику людської діяльності за певний проміжок часу яка показує своєрідність перебігу процесів залежно від предметів і явищ дійсності, які відображаються індивідом. На нашу думку, автор правомірно обґрунтовує пряму залежність будь-якого виду діяльності не тільки від особистісних властивостей, а й від психічних станів.

Особливий інтерес викликає твердження автора про те, що формування характерологічних рис особистості напряму залежить від її домінуючих психічних станів [3]. Виходячи з цього положення М.Д. Левітова, під час аналізу поведінки людини, мова повинна йти не про риси характеру, а про особливості психічного стану, який регулює всю її діяльність. Вчений робить спробу теоретично обґрунтувати сутність психічних явищ, визначити їх відмінності від почуттів та емоцій. На відміну від інших психологів, М.Д.Левітов указує, що психічні стани мають фізіологічну основу, а значить, розрізняються за силою прояву, за своїм психологічним змістом і спрямованістю дій [3]. В цілому ця його робота є суттєвим і досить вагомим внеском у розробку теорії даної проблеми.

К.К. Платонов і Г.Г.Голубев визначають психічний стан як складне, багатопланове, досить стійке явище, яке часто змінюється і може або підвищувати, або знижувати життєдіяльність людини в ситуації, що склалася.

Ю.Є. Сосновнікова пише, що “Психічний стан – це конкретні прояви компонентів (явищ) психіки в даний період часу” [6:112]. Автор підкреслює самостійність психічних станів як одного із компонентів психіки, і розглядає їх як психологічну категорію та наголошує на

її складності, протирічності, діалектичності і неоднозначності визначення та інтерпретації.

С.П.Льїн вважає, що психічний стан це цілісна реакція особистості на зовнішні і внутрішні стимули, спрямовані на досягнення позитивного корисного результату [1].

В.А.Семиченко розглядає термін «психічний стан» як два близьких за змістом, але відмінних за характером явища:

- то є інтегральне відчуття благополуччя чи неблагополуччя, загального комфорту чи дискомфорту, яке фіксується свідомістю людини в поточному проміжку часу;

- то є ступінь благополуччя чи неблагополуччя, які переживаються людиною і визначаються зовнішніми спостерігачами за певними ознаками [5].

Необхідність розподілу станів на зовнішні та внутрішні явища викликана їх неспівпаданням та відносною самостійністю. Так, стан радості та ейфорії на певній стадії алкогольного оп'яніння суб'єктивно переживається як благополучний і комфортний, тоді як для довколишніх це явний сигнал неблагополуччя, який свідчить про те, що необхідно взяти під контроль дії такої людини (застерегти від необдуманих рішень, афективних дій тощо).

А.Б.Леонова розуміє під функціональним станом інтегральний комплекс певних характеристик тих чи інших функцій та якостей людини, які прямо чи опосередковано зумовлюють виконання діяльності, і вважає, що більш точне визначення даного поняття може бути вироблене на основі уявлень про системний характер змін які відбуваються в людини у процесі її діяльності. Важливим є те, що стан людини з цієї позиції, розуміється як якісно своєрідна відповідь функціональних систем різних рівнів на зовнішні та внутрішні впливи, що виникають при виконанні значимої для індивіда діяльності.

Отже, у всіх цих визначеннях автори виділяють різноманітні сторони, особливості психічних станів. Так, одні з них підкреслюють взаємозв'язок психічних станів з психічними властивостями особистості, процесами, своєрідністю діяльності, явищами довколишнього світу. Вже в самому визначенні психічних станів включені енергетичні, інформаційні, часові, просторові аспекти, підкреслюються цілісність, системні властивості, специфічні якості і т. ін. Однак, в аспекті системного підходу, визначається змістова неповнота у визначеннях, зокрема щодо упорядкування за характеристиками: простір - час, інформація – енергія тощо.

О.О.Прохоров підкреслює, що розробка проблеми психічних станів проводиться й у межах психології праці, інженерної психології, психології спорту, медичинської та військової психології. Автор виділяє актуальність проблеми у трьох аспектах:

- у загальнопсихологічному, наголошуючи на недостатній розробленості категорії стану порівняно з іншими категоріями психічних явищ – процесами і властивостями. Цей аспект виділяли О.Н.Кузнецова, В.І.М'яснікова, В.В.Чебишева та ін.

- у конкретно-психологічному. До цього часу немає загально визнаного погляду щодо визначення дефініції, структури і функцій, механізмів і детермінант, класифікації і методів дослідження. Про це писали В.О. Ганзен, М.Д.Левітов, Ю.Є.Сосновнікова та ін.

- у прикладному аспекті проблема психічних станів представлена у вигляді мозаїчної картини різноманітних факторів, конкретних методик, підходів і наукових положень, розроблених в окремих галузях психології.

Не знижуючи цінності аналітичного підходу до вивчення психічних станів зауважимо, що подальше вивчення тільки окремих класів психічних станів (функціональних, емоційних, особистісних і т. ін.) призводить до втрати загальнопсихологічних уявлень про цілісність психічних станів, не сприяє розкриттю загальних закономірностей їх формування. Ми уповні поділяємо думку О.О.Прохорова й вважаємо, що за цих умов найбільш продуктивним у вивченні вказаної проблеми є системний підхід. Аналіз психічних станів як цілісних утворень, вивчення особливостей інтеграції їх компонентів цілого, багатомірність та ієрархічність, інші ознаки системного підходу відкривають нові перспективи в дослідженні психологічної природи станів.

О.О.Прохоров виокремлює п'ять аспектів описання систем: 1) система як нероздільне ціле; 2) система як складове ціле; 3) взаємовідношення системи і мети системи (психічного цілого); 4) взаємовідношення системи і середовища; 5) цикл функціонування системи.

Виходячи з цього він визначає психічні стани як суб'єктивне відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, який виражається в єдності поведінки і переживань у континуумі часу.

Дане визначення включає як необхідні категоріальні ознаки (цілісність, ситуативність, єдність переживання і поведінки, зв'язок з особистісними особливостями і психічними процесами), так і системні: субстративний, – представлений у понятті «цілісність стану»; інформаційний – у суб'єктивному відображенні особистістю ситуації; часовий – у довготривалості психічного стану в континуумі часу; просторовий – в уявленнях про психічний стан як синдром (сукупність), яка характеризується певною організованістю; енергетичний, – стійкість єдності переживань і поведінки.

О.О.Прохоров виділяє наступні функції психічних станів:

- функцію формування, розвитку певних рис і властивостей особистості в умовах діяльності, яка повторюється;

- функцію інтеграції, де психічні стани поєднують психічні властивості і процеси в єдине ціле на певному проміжку часу, утворюючи психічну структуру особистості (“психологічний настрій”) та забезпечуючи єдність психічного, його цілісності;

- регулюючу функцію, яка забезпечує синхронізацію всіх процесів і станів в єдиному цілому, завдяки чому всі функції станів у цілісній психічній діяльності представлені одночасно і поєднано. Таким чином регуляторна функція забезпечує рівновагу й узгодженість суб'єкта із соціально-предметним середовищем, з одного боку, та саморегуляцію й керування іншими функціями, – з другого;

- функцію диференціації, де кожний психічний стан має свої зв'язки із психічними властивостями та процесами як кількісно, так і якісно (величина, частота, стійкість, вибірковість та інші параметри зв'язків психічних станів з процесами і властивостями);

- функцію відображення, пов'язану з детермінацією психічних станів.

Проблема вивчення складу і структури психічних станів цікавила багатьох учених. Так, М.Д.Левітов включає до складу не тільки психічні процеси, властивості особистості й фізіологічні особливості, але й

елементи протилежних станів: особистісні і ситуативні, глибокі і поверхові, довготривалі і короточасні, більш чи менш усвідомлені тощо [2].

Ю.Є.Сосновнікова вважає, що будь-який компонент психіки на певний проміжок часу може стати головним і визначати стан психіки. Так, вона пише: “На фоні всіх інших компонентів домінуючого значення може набувати окремий психічний процес, наприклад, мислення, уява тощо. Тоді психічний стан може означати як стан роздумів, марень, мрій і т. ін. У цих станах, звичайно, будуть домінувати інші компоненти психіки, але не вони будуть головними в ньому” [6:237].

Вивчення даного питання в подальшому проходило за двома напрямками: особистісному й діяльнісному. Представники першого (В.А.Ганзен, Є.П.Ільїн, Т.А.Немчин, В.А.Пономаренко, В.Н.Юрченко та ін.) компонентний склад психічного визначають виходячи із особливостей особистості та її складових. Так, наприклад, до складу психічного включені перцептивні, волюві, афективні, мислительні компоненти. До складу психічних станів включають три блоки: когнітивний, мотиваційно-емоційний і активаційно-енергетичний.

У працях таких авторів М.І.Дьяченко, О.Є.Ответчиков, О.М.Столяренко, М.Ф.Феденко та ін. розглядалися типові стани в діяльності військовослужбовців, аналізувалися стани бойової готовності, напруженості. Однак у цих дослідженнях про негативні психічні стани лише згадується.

Будь-які стани людини виникають у процесі її діяльності й можуть справляти як сприятливий, так і не сприятливий вплив на її перебіг. Це й пояснює той момент, що термінологія, яка застосовується для описування та інтерпретації психічних станів значною мірою взята із галузі характерології. Наприклад: рішучість та нерішучість, активність і пасивність тощо можуть виступати як тимчасові стани і як стійкі риси особистості. Однак, зауважимо, що відповідність між психічним станом і рисою людини не є правилом. Так поряд з “гарячковістю й нестриманістю” як стійкою властивістю холеричного типу темпераменту існує і “нестриманість” як стан, який за певних умов може переживатися кожною людиною, причому не відповідаючи характерним особливостям поведінки.

Усілякий психічний стан, згідно з принципом єдності психіки й діяльності, є як переживанням, так і феноменом, що має своєрідне зовнішнє вираження. Психічні стани зовнішньо проявляються у зміні дихання і кровообігу, у міміці, жестах, інтонаціях і особливостях мовлення тощо. Так, дихання у збудженому стані стає частим і глибоким, у напруженому – слабким, поверховим і переривистим. У збудженому стані може підвищуватись частота і сила пульсу, величина кров'яного тиску, спостерігається блідість чи гіперемія шкіри, причому діапазон змін залежить від значущості ситуації та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Як і всі явища психічного життя, ці стани детерміновані. Вони залежать від індивідуальних особливостей людини та її попередніх станів. Важливим завданням є не тільки правильно визначити та описати стан, а й установити його походження, причини, визначити його значущість для діяльності людини.

В психології є й такий погляд згідно з яким психічні стани тією чи іншою мірою виражають риси характеру особистості. Для визначення особистісної характеристики індивіда необхідно знати типові для кожної людини психічні стани. Наприклад, вказуючи на агресивність індивіда треба знати як часто людина проявляє агресивні реакції в різноманітних ситуаціях

тощо. Це положення має принципове значення для психодіагностики.

Типовими психічними станами прийнято називати лише характерні для групи людей. Однак, і тут їх прояви індивідуальні, залежать від своєрідності адаптаційних стратегій, спрямованості особистості, сили її нервової системи тощо. В той же час, існують нетипові психічні стани, які не є характерними для конкретного індивіду і виникають лише епізодично під дією сильних подразників. В цей момент людина поводить себе ситуативно. Під впливом певних факторів можливо, що миролюбива спокійна людина переживає роздратування, гнів, а смілива, рішуча може переживати тривожність і страх. Для обох типів цих психологічних станів важливе значення мають індивідуальні особливості людини та попередні стани, які переживалися нею, і тому, прогножуючи можливість дезадаптаційних станів, слід враховувати ці фактори.

Існує й інша типологія психічних станів людини – це позитивні та негативні психічні стани. Перші – стимулюють діяльність, підвищують її продуктивність. При негативних станах – знижується активність, погіршується здоров'я, виникають внутрішньо особистісні і міжособистісні конфлікти, а значить психічні стани

можуть як сприяти, так і не сприяти ефективності організації та перебігу діяльності індивіда.

Психічні стани, як і всі явища внутрішнього життя людини, детерміновані впливами сукупності умов не тільки внутрішнього, а й зовнішнього середовища. Такими умовами є матеріальна забезпеченість та ступінь задоволеності добробутом, психологічні особливості професійної діяльності, тощо.

Основними детермінантами стану є: а) потреби, бажання і прагнення людини; б) її можливості (здібності та приховані потенціали); в) умови середовища (об'єктивний вплив та суб'єктивне сприйняття і розуміння ситуації, яка переживається). Співвідношення між цими трьома складовими й визначають основні характеристики стану.

Таким чином психічні стани на сьогодні залишаються малодослідженими в психології. Немає єдиної думки вчених і щодо визначення самого поняття психічного стану. Недостатньо вивчені такі досить важливі аспекти даної проблеми, як-то: особистісна регуляція психічного стану, фактори і передумови їх виникнення, механізми перебігу та опосередкування даного впливу тощо. Саме на цих аспектах і необхідно зосередити сьогодні увагу вчених-дослідників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752с.
2. Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб., 1997.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М., 1964.
4. Психические состояния/Сост. и общая редакция Л.В.Куликова. – СПб: «Питер», 2000. – 512с.

5. Семиченко В.А. Психические состояния. – К.: «Магістр- S», 1998. – 208с.

6. Сосновнікова Ю.Є. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975.

Подано до редакції 8.08.05