

Томчук С.М.

НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ, ЇХ СТРУКТУРА, МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розглядаючи структуру психіки людини, як відомо, виділяють три утворення, три основних компоненти психіки: психічний процес, психічний стан, психічні властивості.

Серед сучасних досліджень найбільший науковий інтерес представляє другий компонент, а саме – психічні стани. Проблема психічних станів цікавила та вивчалась як вітчизняними, так і зарубіжними психологами. Її досліджували такі вчені, як: Левітов М. Д., Вілюнас В. К., Сосновікова Ю. С., Леонова Г. Б., Прохоров А. О., Ганзен В. А., Максименко С. Д. та інші.

Психічні стани є відносно стійкими психічними явищами та водночас мають певну динаміку. На думку більшості вчених, стани – це психічні явища, що відображають особливості функціонування нервової системи і психіки людини в певний проміжок часу чи характеризують процес адаптації до нових умов або впливів.

Психічні стани (за визначенням М. Д. Левітова) – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від особливостей предметів, явищ дійсності, що відображаються, від попереднього стану і психічних властивостей особистості [7, 181].

Психічні стани посідають проміжне положення між психічними процесами та психічними властивостями особистості, та відокремлюються за ознакою динамічності і за часом перебігу (перші найбільш рухливі, другі займають середнє положення, треті – найбільш стабільні). Усі ці три рівні психічних явищ тісно взаємопов'язані та переходять один в одного.

Традиційно психічні стани людини розглядаються як синдром, в структуру якого входять суб'єктивні переживання, зміни в психічній діяльності, на будь-якому рівні психічної активності, тобто в спілкуванні, поведінці, діяльності та соматичних проявах.

На думку Є. П. Ільїна, психічні стани торкаються як психологічної, так фізіологічної структури людини, а тому він їх називав психофізіологічними станами. За його визначенням, психофізіологічні стани – це цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, що спрямована на досягнення корисного результату. Таким чином, на думку цього вченого, психічні стани можуть бути охарактеризовані трьома рівнями реагування: психічним (переживання), фізіологічним (реакції соматичної та вегетативної нервової системи) і поведінковим (мотивація поведінки) [5, 203].

В психологічній літературі можна знайти велику кількість різноманітних понять на позначення психічних станів: агресія, активність, апатія, бадьорість, байдужість, безнадійність, відчай, впевненість, втома, гнів, депресія, задоволення,

незадоволення, нерішучість, песимізм, пригніченість, радість, фрустрація, тривога, страх та ряд інших. За нашим аналізом, на сьогодні існує понад 60 таких понять, що виконують номінативну функцію для тих чи інших психічних станів.

Саме тому, одним із завдань нашого дослідження є структуризація психічних станів особистості та виділення методологічних принципів та методів їх вивчення.

Все різноманіття психічних станів вимагає їх класифікації на групи за певними критеріями.

Проведений нами детальний аналіз наукових досліджень з даної проблеми дозволяє виділити наступні класи психічних станів:

- Стани особистісні та ситуативні (проявляються залежно від ситуації, чи незалежно від ситуації (особистісні)). Особистісні стани виражають індивідуальні властивості людини, ситуативні – особливості ситуації та реакції на неї;

- Глибокі та поверхневі стани – розрізняються між собою в залежності від сили їх впливу на переживання та поведінку людини;

- В залежності від ступеня усвідомлення джерела, причин появи психічних станів вони можуть бути більше чи менше усвідомленими;

- В залежності від часу їх прояву – стани короткотривалі та довготривалі;

- Стани, що позитивно або негативно впливають на людину [2;3;4;8].

Нами встановлено, що ці всі стани розподіляються вченими, в свою чергу, на дві основні групи:

- Стани, що характеризують афективно-вольову сферу психічної діяльності людини;

- Стани свідомості та уваги.

Кожна група має спільні характеристики, які відображають найбільш типові, стрижневі особливості станів, що входять до неї. Це характеристики: “напруження-вирішення” для групи вольових станів, “задоволення-незадоволення” – для групи афективних станів та “сон-активація” для групи станів свідомості та уваги [2; 6].

З вказаного вище видно, що більшість вчених розглядають групи афективних та вольових станів як дві сторони єдиної афективно-вольової сфери психічної діяльності людини. Проте деякі вчені (В. О. Ганзен, В. М. Юрченко, Н. С. Гук та ін.) виділяють окремо групи афективних та вольових станів, в залежності від домінування емоційного та вольового компонентів у психічних станах [2; 5; 7].

Стосовно вікових періодів, варто зауважити, що у молодшому шкільному віці, у зв'язку з появою таких психічних новоутворень як довільність психічних функцій, психічні стани протягом навчання в 1–4 класі поступово переходять від афективних, емоційних, до формування все більше вольових. Проте за рівнем усвідомлення та розвитку багато з них (такі як, рішучість, впевненість, готовність, психічна адаптація тощо) залишаються слабо представленими та вираженими.

На думку вчених, психічні стани в нормі відрізняються єдністю, врівноваженістю, підпорядкованістю, повторюваністю структурних характеристик, адекватністю психічного відображення та регулювання.

Психічні стани за забарвленістю (модальністю) та особливостями їх впливу на особистість поділяються на позитивні та негативні.

До позитивних можна віднести такі психічні стани як: стан радості, задоволення, стан ейфорії, активність, натхнення, релаксація, рішучість, впевненість, вони позитивно впливають на особистість, на діяльність, є стенічними станами (мобілізують людину, активізують її діяльність).

До негативних відносяться: стани суму, незадоволеності, тривоги, страху, паніки, нудьги, дистресу, відрази, нерішучості, апатії, втоми, байдужості, горя, образи, гніву, стан агресії, сорому, стан емоційного вигорання тощо. Такі стани є астенічними, вони демобілізують діяльність, призводять до дисгармоній особистісного розвитку, є вагомим фактором невротизації, можуть перетворитись у стійкі властивості особистості, призвести до соціальної дезадаптації тощо [2, 27].

Нами виявлено суттєві відмінності негативних психічних станів за формою прояву, змістом, динамікою, структурою у особистості в залежності від віку. Так у молодшому шкільному віці виявляються такі негативні психічні стани як: тривожність, хвилювання, страх (що пов'язані здебільшого з процесом навчання їх у школі), фрустрація, роздратованість, агресія, відсутність мотивації, нерішучість тощо.

Істотною особливістю негативних психічних станів є те, що при частому повторенні ситуацій чи впливів, які їх детермінують, вони мають здатність переважно легко трансформуватись і закріплюватись у такі негативні психічні властивості як тривожність, дратівливість, агресивність, конфліктність, невпевненість, пасивність тощо.

У випадку закріплення останніх потрібно використовувати комплекс методів спрямованих на психопрофілактику їх ускладнення та психокорекцію з метою зменшення їх патологізуючого впливу.

Методологічною основою нашого дослідження стали: *принцип розвитку* (оскільки даний принцип пояснює перехід від найпростішого рівня – психічного процесу, до формування психічних станів та закріплення їх у психічні властивості), *принцип детермінізму* (всі психічні стани, а також психічні властивості є детермінованими чи біологічним чи соціальним фактором), *принцип єдності психіки та діяльності* (проблема психічних станів має велике практичне значення, адже, успіх будь-якої діяльності прямо залежить від психічних станів особистості, яка здійснює цю діяльність).

Існують суттєві проблеми з вивчення негативних психічних станів особистості. Вони зумовлені складністю самого об'єкта дослідження, відсутністю достатньої кількості надійних, валідних методів та методик, з проблемами їх застосування на тій чи іншій вибірці.

Виділяють ряд методів дослідження психічних станів, серед них важливе місце займають емпіричні методи. Насамперед, це вербальні та невербальні особистісні опитники та тести, проєктивні методики, метод анкетування, бесіди, спостереження, метод експертних оцінок і т. п. [5].

Серед опитників та тестів, які сьогодні використовуються, вагоме місце у дослідженні психічних станів, зокрема негативних, займають такі як: опитники Баса-Даркі та Асінгера, методика “САН”, ММРІ, опитник Кеттелла, опитник Айзенка, тест діагностики самооцінки психічних станів (Айзенк), тест тривожності (Р. Темпл, М. Дорки), тест шкільної тривожності Р. Філіпа, тест фрустраційних реакцій Розенцвейга та інші. З ряду проєктивних методик важливими є: тест Люшера, тест кольорових плям Роршаха, тест ТАТ, методика Рене Желя, Handtest, психомалюнки – “Малюнок людини”, “Малюнок неіснуючої тварини”, “Дім – дерево – людина”, “Моя сім’я” тощо.

Варто зауважити, що проблема психічних станів є недостатньо вивченою співвідносно до вікових періодів в онтогенезі, відсутня чітка класифікація та структура негативних психічних станів щодо переважання чи наявності їх окремих видів в тому чи іншому віковому періоді, виявлена слабкість та недостатність психодіагностичного інструментарію для їх вивчення, наприклад, в молодшому шкільному віці, відсутня чіткість у підходах щодо психокорекції негативних психічних станів у цьому віці тощо.

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

- Проблема негативних психічних станів особистості є актуальною та недостатньо вивченою, а тому вимагає подальших наукових досліджень.
- Відсутні комплексні методи та методики вивчення негативних психічних станів, зокрема у молодшому шкільному віці.
- Відсутня однозначність у науковій літературі стосовно підходів та методів їх психопрофілактики та психокорекції.

Використана література:

1. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: Просвещение, 1987.
2. Гук Н.С. Оцінка та корекція психічних станів співробітників органів виконання покарань. Дис. ... канд. психол. наук. – К, 1996.
3. Емоційний розвиток дитини / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник – К.: Мікрос-СВС, 2003. – 112 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб.: Питер, 2002.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
6. Общая психология: Учебник для вузов / А. Маклаков. – СПб.: Питер, 2003. – 592 с.
7. Психические состояния / Сост. и общая ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000.
8. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гипенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.