

*Ларіонов С. О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки факультету з підготовки фахівців міліції громадської безпеки та кримінальної міліції у справах дітей ХНУ ВС (м. Харків)*

*Макаренко П. В., кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника з навчально-методичної роботи факультету підготовки фахівців для підрозділів боротьби з кіберзлочинністю та торгівлею людьми ХНУ ВС (м. Харків)*

## ПСИХІЧНІ СТАНИ ЛЮДИНИ ЯК ПРЕДМЕТ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

*Стаття присвячена теоретичному аналізу психологічної категорії «психічний стан». Визначені основні напрямки вивчення психічних станів людини у психологічній науці. Узагальнені підходи до визначення сутності, структури та функцій психічних станів людини. Проаналізовані дослідницькі парадигми та основні шляхи емпіричного вивчення психічних станів людини.*

*Ключові слова: психічний стан людини, емпіричне дослідження.*

*Статья посвящена теоретическому анализу психологической категории «психическое состояние». Определены основные направления изучения психических состояний человека в психологической науке. Обобщены подходы к определению сущности, структуры и функций психических состояний человека. Проанализированы исследовательские парадигмы и основные пути эмпирического изучения психических состояний человека.*

*Ключевые слова: психическое состояние человека, эмпирическое исследование.*

### Постановка проблеми.

Характеризуючи стан розробки проблеми психічних станів в сучасній психологічній науці, В. Дружинін влучно назвав психологію станів «Попелюшкою» в сім'ї інших психологічних наук [1, с. 7]. Прикладні аспекти проблеми психічних станів досліджуються в різних галузях психології, відповідно до їх потреб та цілей, а у виданнях із загальної психології вони описуються в основному в розділах про емоції та почуття, що не відповідає величезному обсягу та складності цього класу психічних явищ.

### Виклад основного матеріалу.

Результатам досліджень загальних питань проблеми психічних станів особистості присвячені чисельні роботи в галузях: психофізіології (Г. Араkelов, Ф. Березін, Л. Гримаk, Н. Данілова, Є. Льїн, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Карпухіна, Г. Леонова, К. Платонов та ін.), психології спорту (В. Васильєва, А. Лехтман, А. Пуні, О. Чернікова, В. Сафонов та ін.), психології праці та інженерної психології (В. Асєєв, Г. Габдрєєва, Л. Дикая, А. Занковський, Г. Заракoвський, Є. Льїн, В. Маріщук, В. Медведєв, П. Шлаєн, та ін.), медичної та клінічної психології (Ю. Антропов, У. Белінг, Г. Беляєв, Р. Лурія, І. Малкіна-Пих, А. Меграбян, К. Ясперс та ін.), екстремальної та кризової психології (С. Яковенко, С. Миронець, О. Тімченко, В. Осьодлю, Ю. Олександрoвський та ін.). Відмітимо, що в закордонній психологічній науці відсутній напрямок теоретичного аналізу психічних станів як окремої

психологічної категорії, а дослідження здебільшого спрямовані на вирішення проблем окремих психічних станів.

В роботах російського дослідника О. Прохорова проаналізовано стан теоретичної розробки категорії психічних станів. Автор вказує, що у порівнянні із іншими дана категорія розроблена недостатньою мірою: не визначені співвідношення психічних станів із психічними процесами та властивостями, їх місце, роль і функції в цілісному психічному та ін. В прикладному плані поле вивчення психічних станів являє собою хаотичне накопичення різноманітних фактів, методик, підходів та положень, які розроблені в різних галузях науки. Різноплановість та фрагментарність досліджень обумовлює неузгодженість поглядів різних авторів щодо складу, структури, механізмів, детермінації та функцій психічних станів, та проявляється в недостатній обґрунтованості способів оптимізації психічних станів, що пропонуються в чисельних публікаціях. В. Ганзен дійшов висновку, що такий стан справ не сприяє розвитку досліджень проблеми психічних станів, та свідчить про те, що спроби розв'язання загальних та прикладних питань проблеми психічних станів поки що не призвели до створення єдиної теорії [2, с. 87].

Академік Є. Льїн, у спробі узагальнити погляди різних дослідників щодо сутності психічних станів пише, що існують два основних підходи до їх розуміння: як сукупність психічних процесів, властивостей та ін. в даний момент часу (статус-кво

психіки) і як сукупність змін функціонування систем організму і психіки при дії певних факторів чи ситуацій. Він зазначає, що розуміння психічних станів у межах першого підходу не дозволяє їх аналізувати як процес, що динамічно розвивається, і не дозволяє з'ясувати його причини та механізми [4, с. 7].

Сучасний український науковець М. Варій зробив вдаль, на нашу думку, спробу ретроспективного аналізу публікацій, у яких розглянуто визначення поняття психічного стану, та виділив напрямки їх досліджень [5, с. 354-357]:

1. Як сукупність показників психічної сфери людини, які характерні для особистості у цей момент. У рамках цього напрямку психічний стан трактується як інтегральна характеристика психіки в конкретний момент. Це історично перший напрямок, який дозволяє найбільшою мірою описати психічні стани на різних структурних рівнях, однак не дає змоги розкрити механізми їх мінливості.

2. Як тло, на якому розгортається психічна діяльність і спрямованість психічної активності особистості. Функціональний підхід до сутності психічних станів базується на уявленні про психічний тонус (рівень активності нервово-психічної діяльності), і дозволяє виділяти в психічному стані дві площини: об'єктивну (рівень активації центральної нервової системи) та суб'єктивну (ставлення суб'єкта до оточення, яке виражається у переживаннях та оцінках ситуацій). Напрямок пов'язаний із роботами дослідників радянської школи (С. Рубінштейн, В. Небиліцин, Т. Немчин, Б. Теплов та ін.), які ґрунтувались на вченні І. Павлова про вищу нервову діяльність. Даний підхід дозволяє виявити структурно-функціональну організацію тих складових психіки, які задіяні у активному пристосуванні суб'єкта до ситуації, однак не дає відповіді про спрямованість цього пристосування. Проблеми проактивності психічних станів (забезпечення «надситуативної активності» в термінах В. Петровського) більшою мірою вивчені у наступному напрямку досліджень.

3. Як системна реакція психіки людини на зміни умов. В межах цього підходу О. Прохоров найбільш повною мірою систематизував та узагальнив теоретичні положення щодо психічних станів та провів низку практичних досліджень, які підтверджують ці узагальнення [6, 7 та ін.]. В роботах автора вперше у вітчизняній літературі робиться спроба залучення до аналізу проблеми психічних станів нових

підходів та методологій, і перш за все, системного підходу, який успішно застосовується у вирішенні різних теоретичних та практичних питань психології.

З позицій системного підходу психічні стани розглядаються як компонент великої системи – психіки. В цій системі функції станів полягають у специфічному впливі на формування психічних властивостей, а також у організації психологічної структури особистості в цілому. Завдяки регуляторній функції психічних станів досягається адаптаційний ефект, тобто приведення психологічних особливостей суб'єкта у відповідність до вимог предметно-професійної діяльності.

О. Прохоров так визначає поняття психічного стану: «Психічний стан – це відображення особистістю ситуації у вигляді цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, який виражається в єдності переживання та поведінки у деякому континуумі часу» [6]. У цьому визначенні містяться положення, які слід вважати ключовими для розуміння сутності психічних станів: 1) до визначення введено поняття ситуації, яке найбільш повною мірою відображає різноманіття обставин, зовнішніх та внутрішніх причин, що в конкретний момент складають весь оточуючий світ для суб'єкта. Саме в контексті взаємодії особистості та ситуації можна знайти причини виникнення психічних станів, крім того, до класу ситуацій можуть бути віднесені і переважно внутрішні характеристики самого суб'єкта (наприклад ситуація оцінки і переживання власного психічного стану), і ситуації діяльності; 2) визнання синдромного характеру психічних станів, та визначення їх структури, що дозволяє розробляти моделі функціональних структур психічних станів. Автор вважає, що періодичне (або багатократне) повторення діяльності протягом тривалого часу призводить до розвитку психічних процесів, центрування психічних станів та формування властивостей особистості. Основними часовими інтервалами, в яких відбуваються такий розвиток є часові періоди від часу до дня, і вони співпадають з основними формами виконання соціальних функцій та різних видів діяльності (робочий день, навчальне заняття, спортивний матч тощо).

В якості ключових ланцюгів виникнення психічного стану як системного утворення О. Прохоровим виділені: 1) ситуація, яка виражає ступінь збалансованості (урівноваженості) психічних властивостей

індивіда та зовнішніх умов їх прояву в життєдіяльності; 2) сам суб'єкт, який виражає особистісні особливості індивіда як сукупність внутрішніх умов (досвід, навички, знання та ін.); 3) системоутворювальний фактор, який дозволяє об'єднати в цілісну систему різні психологічні особливості особистості, механізми та підсистеми [7, с.29].

Він наводить структурно-функціональну структуру психічного стану, яка у загальному вигляді має три рівні: 1) перший рівень (секунди – хвилини) характеризується адекватним відображенням ситуації реактивним (оперативним) психічним станом. Основна функція – поєднання психічних процесів та властивостей для забезпечення адекватної реакції на ситуацію. Сюди віднесені так звані моности: гнів, лінь, страх, злість, рішучість та ін. Адекватність відображення на цьому рівні забезпечується перцептивним та семантичним рівнем досвіду; 2) другий рівень (часи – дні). Основна функція – інтегрування, формування та закріплення психологічних структур особистості через повторення психічного стану, досягнення саморегуляції для забезпечення ефективності та продуктивності діяльності (радість, апатія, натхнення, заклопотаність та ін.); 3) на третьому рівні (місяці – роки) відбувається регуляція психічних процесів та властивостей, організація поведінки та діяльності. На цьому рівні структури психічні стани відображають сформовані та трансформовані в ході тривалої діяльності риси особистості, характеру, акцентуації (захопленість, надія, відповідальність, втома та ін.).

В дослідженнях низки авторів показано, що складність компонентного складу психічного стану зростає паралельно підвищенню складності діяльності. Було встановлено, що функціональні структури станів характеризуються високим рівнем цілісності та сталості. Завдяки такому рівню цілісності забезпечується якісна своєрідність структури, автономність її від інших систем психічного [6]. Г. Льдокова слушно зауважує, що вказана функція може виконуватись психічним станом на різних рівнях оптимальності. Тому слід розрізняти стани, різною мірою адекватні та неадекватні вимогам ситуації. В залежності від спрямованості суб'єктів, в однаковій ситуації однаковий стан можна вважати адекватним для одного, та неадекватним для іншого. В той же час, адекватність психічного стану до ситуації не обов'язково співпадає з його

коректністю по відношенню до норм моралі [8, с. 25].

На думку О. Прохорова функціональна характеристика психічних станів розкривається через характеристики їх адекватності ситуації, коректності по відношенню до норм моралі, та ступінь усвідомленості ситуації і самого психічного стану суб'єктом. Він описує і основні функції станів [7]:

1. Інтегруюча, яка сприяє стабільній взаємозалежності психічних процесів та властивостей, а також формуванню єдності психічного, його цілісності. Внаслідок цього утворюється відповідна психологічна структура, яка включає властивості – стани – процеси, які необхідні для ефективного функціонування суб'єкта. Вона проявляється на рівні загального (цілісна структура), особливого (комплекси станів) та одиничного (окремі стани).

2. Диференціації психічних станів. Вона визначає величину, частоту, стабільність, вибірковість та інші параметри зв'язків станів із процесами та властивостями особистості.

3. Регуляторна, яка формується протягом особистісного розвитку, і виражається перш за все у розширенні спектру прийомів та способів довільної регуляції психічних станів. Підґрунтям для розвитку системи регуляції є інтегруюча функція стану, а механізмом – зв'язки між станами всередині функціональної структури. Через регуляторну функцію забезпечується урівноваженість суб'єкта з предметним та соціальним середовищем. У функціональному відношенні вона створює синхронізацію усіх функцій станів в цілісному психічному акті. Завдяки цьому усі функції психічного стану в цілісній психічній діяльності представлені єдино та одночасно.

4. Відображення, яка пов'язана із детермінацією психічного стану. В стані проявляється єдність відображення суб'єктом ситуації і ставлення до неї.

5. Формуюча, яка в умовах повторюваної діяльності при подібних у особистості психічних станах сприяє розвитку психологічних її властивостей.

6. Специфічні функції конкретних станів. Наприклад, захисна функція стану втоми, антиципуюча – стану тривоги, охоронна функція страху тощо.

Не викликає сумнівів наявність тісних взаємозв'язків між психічними станами та індивідуальними особливостями особистості (властивостями або рисами). Нам найбільш вдалою здається думка М. Левітова про те, що

на момент дослідження психічні процеси та властивості особистості виявляються різною мірою актуалізованими в тому чи іншому стані. Набір індивідуально-психологічних характеристик (властивостей чи рис особистості) виявляється субстратом для протікання стану, а сам він виявляється інтегральним зрізом усіх процесів, що відбуваються в даний момент. Це знаходить відображення в першу чергу у термінології, адже більшість видів індивідуальних особливостей та процесів можуть бути актуалізовані у вигляді назв для психічних станів (наприклад, «дратівливість» та «роздратування», або «увага» та «уважливість»).

Психічні стани являються основним механізмом в перетворенні психологічних властивостей та змінні психічних процесів, а також організації якісно нової психологічної структури особистості, яка необхідна для ефективного функціонування суб'єкта. Завдяки станам досягається адаптаційний ефект, тобто приведення психологічних особливостей суб'єкта у відповідність до вимог предметно-професійного характеру діяльності. Внаслідок цього формуються адекватні властивості особистості суб'єкта та розвиваються психічні процеси. Такі зміни стають можливими завдяки інтегруючій функції станів, яка зв'язує особливості оточення (ситуації, предметна діяльність, соціальна функція та ін.) з психічними процесами та особливостями, утворюючи відповідні функціональні структури [6].

Враховуючи викладене, компонентна структура психічних станів не може бути жорстко встановлена: вона утворюється як функціональна структура у відповідності до конкретної ситуації життя.

У 1990 році Н. Данілова констатувала наявність двох груп методик вивчення психічних станів: методи першої групи включають реєстрацію різних фізіологічних показників, а другі базуються на оцінці суб'єктивних переживань та особливостей поведінкових реакцій [9]. Дотепер не подолані недоліки кожної групи методів: реєстрація фізіологічних показників в основному вимагає наявності складного обладнання, а інтерпретація таких показників (ЕЕГ, вегетативні реакції тощо) як вичерпних для опису психічного стану виявляється сумнівним.

Виникає питання щодо адекватності самооцінювання людиною особливостей психічного стану. Є. Ільїн наводить дані про те, що досліджувані здатні вірно оцінити

модальність свого стану, однак виникає значна кількість помилок по відношенню до оцінки глибини стану. Проте він приводить результати досліджень лише простих станів – емоційного збудження, стану спокою та ін. [4, с. 161]. На нашу думку, самооцінка виявляється більш корисною в ситуації невизначеності виду психічного стану, коли за об'єктивними критеріями важко діагностувати його особливості.

Щодо групи методів психологічного дослідження, існує ціла низка чинників викривлення самозвітів, які були проаналізовані О. Шмельовим і є спільними практично для усіх психодіагностичних методик (тестів та опитувальників): 1) суб'єктивність інтерпретації показників методик дослідниками (так званий «клінічний підхід»); 2) наявність компенсаторних стилів діяльності (наприклад високий рівень тривожності, отриманий за результатами проведеної методики не може свідчити про негативність психічного стану, можемо припускати наявність механізмів, які роблять його прийнятним або навіть бажаним для суб'єкта); 3) соціальна бажаність відповідей; 4) «ситуаціонізм» поведінки людини (дані, отримані за особистісними опитувальниками лише на 4-9% пояснюють дисперсію показників реальної поведінки людей в реальній ситуації. Те саме можна казати і про психічні стани навіть більшою мірою, адже риси особистості за своїм характером мають бути диспозиційними (надситуативними), а стани «прив'язані» до конкретних ситуацій); 5) помилки ймовірнісної логіки (наприклад, позитивна відповідь на твердження «Останнім часом я втрачаю вагу» оцінюється як складова показнику стану депресії, тоді як може мати зовсім різні причини) [10, с. 41-54].

Шляхом до вирішення проблеми отримання та інтерпретації даних в дослідженнях особистості О. Шмельов бачить у переході від об'єктивних дослідницьких парадигм (біхевіористської, когнітивістської, компетентнісної та ін.) до частково-суб'єктивних (ситуаційна, та надситуаційна парадигма відносин особистості) та цілком суб'єктивних, які спрямовують на дослідження моделей структури та змісту індивідуального досвіду суб'єкта (психосемантична парадигма) [10, с. 68-75].

Переживання психічних станів впливають на індивідуальний досвід людини, функціонування її індивідуальної системи значень (картина світу), яка опосередковує процеси сприйняття, мислення, пам'яті, прийняття рішень та ін. Вивченням системи

індивідуального досвіду людини займається семантика свідомості (психосемантика). Одним із завдань психосемантики є вивчення різних форм існування значень в індивідуальній свідомості (словесні поняття, символи, образи) та аналіз впливу мотиваційних факторів та емоційних станів суб'єкта на систему значень, яка у нього формується [11, с. 5].

Поняття «переживання» є ключовим моментом в розумінні психічних станів, що знаходить відображення в розумінні сутності психічних станів різними дослідниками. Наприклад, М. Левітов вважав, що всякий психічний стан являє собою як переживання, так і діяльність, яка має певне зовнішнє вираження. О. Прохоров визначав психічні стани як єдність переживання та поведінки суб'єкта в сукупності з ситуацією діяльності – основною причиною, яка викликає психічний стан [7, с. 14].

Не всі автори дотримуються такої точки зору, наприклад Є. Ільїн вважає, що

переживання – лише одна з поверхневих ознак станів, яка мало говорить про глибинні зміни в організмі, про те, що відбувається в різних фізіологічних системах, на різних рівнях управління поведінкою та діяльністю людини [4, с. 161]. Однак нам саме аналіз переживання людиною психічного стану здається найбільш перспективним щодо диференціальної діагностики різних станів, адже суб'єктивне тлумачення стану частіше випереджає якісь видимі фізіологічні або поведінкові ознаки, і може виявитись більш корисним у випадку, коли людина переживає декілька станів одночасно.

**Висновки.** Наведені вище міркування щодо вивчення психічних станів вказують на те, що дана проблема ще далека від свого остаточного вирішення. Найбільш прийнятним здається обрання тих методів діагностики психічних станів, які мають найбільшу «пояснювальну здатність» у відповідності до завдань дослідження.

### Література

1. Психические состояния : хрестоматия / сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
2. Ганзен В.А. Системно-понятийное описание психических состояний человека / В.А. Ганзен, В.Д. Юрченко. – Вестник Ленингр. ун-та, 1976. – № 5. – С. 97 - 102.
3. Сафонов В.К. Диалектическая функция психического состояния / В.К. Сафонов // Вестник СПбГУ. – Серия 6. Психология, 1998. – № 4 (№27). – С. 65-71.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека : монография / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
5. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. пос. / М.Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
6. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний : монография / А.О. Прохоров. – Дубна : Феникс+, 2002. – 280 с.
7. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров – Казань : КГУ, 1994. – 167 с.
8. Лыдокова Г.М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом : монография / Г.М. Лыдокова. – Елабуга : Алмедиа, 2006. – 160 с.
9. Данилова Н.Н. Трансформация семантического пространства терминов состояний под влиянием информационной нагрузки в условиях дефицита времени / Н.Н. Данилова, В.О. Онищенко, С.Н. Сыромятников // Вестник МГУ, 1990. – Сер. 14. Психология. – № 4. – С. 29-40.
10. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт / А.Г. Шмелев. – СПб. : Речь, 2002. – 480 с.
11. Литягина Е.В. Психосемантика. Основы курса и фрагменты первоисточников : учебн. пособие / Е.В. Литягина. – Самара : Универ-групп, 2009. – 260 с.

*Larionov S. O., candidate of psychological sciences*

*Makarenko P. V., candidate of psychological sciences*

### MENTAL STATE OF HUMAN AS A SUBJECT OF EMPIRICAL RESEARCH IN PSYCHOLOGY

*The article is devoted to the theoretical analysis of psychological category "mental state". There are identified the basic directions of the exploring of human mental states in psychological science. In the article summarizes the approaches to the definition of the structure and function of human mental states. There is showed the relation between mental processes, states and personality traits. Attention is accented to the role of experiencing in the process of differential diagnosis of mental states. There is analyzed the typical errors of self-esteem person's mental state and the adequacy of psychodiagnostic methods of its study. There are analyzed research paradigms and basic ways of empirical study of human mental states.*