

УДК 159.923

Г.А. ПАЛЬМ,
*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології
Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*

ПСИХІЧНІ СТАНИ В УМОВАХ КОНКУРЕНЦІЇ

Статтю присвячено проблемі психічних станів як «маркерів» ставлення особистості до певної ситуації життєдіяльності. Наведено результати експериментального дослідження динаміки психічних станів студентів у спеціально створених умовах конкуренції.

Ключові слова: психічні стани, конкуренція, психічна активність, інтерес, напруга, комфортність, стресостійкість.

Постановка проблеми. Психічні стани поряд з психічними процесами та психологічними властивостями особистості утворюють три основні класи явищ, які вивчає психологія. Від зміни психічних станів багато в чому залежить ефективність життєдіяльності людини та її психологічне благополуччя. У психічних станах, як і в інших психічних явищах, відображається взаємодія людини з життєвим середовищем. Але незважаючи на постійний інтерес дослідників до цієї сфери психіки, сьогодні в психології не існує єдиного погляду на проблему психічних станів. Як відзначає В.М. Дружинін, «незважаючи на очевидне для більшості дослідників і практиків значення, яке має психологія станів, вона досі залишається «попелюшкою» в родині психологічних галузей» [6, с. 7].

Аналіз наукових досліджень. Різні автори наводять різні визначення психічних станів, виділяють їх різні функції та види. Значною мірою це пояснюється складністю самого явища. Адже психічні стани займають проміжне місце між психічними процесами та властивостями особистості за показником динамічності: «будь-які суттєві зміни зовнішнього середовища, зміни у внутрішньому світі особистості, в організмі викликають певний відгук в людини як цілісності, призводять до переходу в новий психічний стан, змінюють рівень активності суб'єкта, характер переживань та багато іншого» [2, с. 13].

Більшість дослідників поділяють думку М.Д. Левітова, який першим у вітчизняній психології поставив питання про необхідність виокремлення психічних станів як специфічного явища і запропонував таке визначення: «Психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів і явищ дійсності, які відображаються, попереднього стану та психічних властивостей особистості» [3, с. 46]. Як цілісна характеристика психічної діяльності психічні стани відображають ставлення особистості до середовища у певний момент часу за певних умов [1].

Незважаючи на недостатнє теоретичне обґрунтування, проблема психічних станів широко вивчається в емпіричних дослідженнях. Найчастіше у межах психології праці досліджуються функціональні стани, такі як стомлюваність, монотонія. Багато досліджень присвячено емоційним і так званим тензійним (пов'язаним з нервово-психічною напругою) станам: радість, страх, депресія, стресові стани.

Виклад основного матеріалу. Формування конкурентоспроможної особистості передбачає не тільки високий якісний рівень професійної підготовки, але наявність певного «набору» особистісних рис та властивостей, які дозволяють витримувати конкурентні зма-

гання. Цікаво у зв'язку з цим, як людина взагалі реагує на ситуацію конкуренції та від яких чинників ця реакція залежить. «Маркером» ставлення до ситуації, як ми бачили, є психічні стани, точніше, їх динаміка за певний період часу під впливом певних обставин.

Задля пошуку відповіді на поставлене питання нами було організовано спеціальний експеримент, основну гіпотезу якого склали такі припущення:

1. В умовах конкуренції динаміка психічних станів буде більш вираженою, ніж в неконкурентному середовищі.

2. Зміна психічних станів в умовах конкуренції буде пов'язана з підвищенням нервово-психічної напруги.

Для проведення дослідження нами було сформовано дві групи: експериментальну групу склали 28 студентів-психологів 2-го курсу, контрольну групу – 13 студентів-психологів 3-го курсу.

В обох групах дослідження проводилося в три етапи:

1. На першому етапі діагностувалися вихідні психічні стани та деякі функціональні стани.

2. На другому етапі досліджувані обох груп виконували певне завдання. При цьому в експериментальній групі за допомогою особливої інструкції створювалися конкурентні умови. Тільки один із усіх досліджуваних, який найкраще виконав завдання, міг отримати додаткові бали з навчальної дисципліни. Оскільки боротьба за бали в умовах рейтингової системи навчання досить актуальна для студентів (ніхто не бажає складати іспит), а завдання було досить цікаве, інструкція цілком виконувала своє призначення – створювала конкуренцію. У контрольній групі досліджувані виконували ті ж завдання, але без додаткової інструкції.

3. Після закінчення виконання завдання (третьої етап) знову діагностувалися функціональні стани, як на першому етапі.

Для оцінки вихідних психічних станів використовувався опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів». Опитувальник дозволяє діагностувати такі психічні стани:

– тривожність – переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям справжньої або уявної небезпеки;

– фрустрація – психічний стан, викликаний невдачею у задоволенні потреб;

– ригідність – нездатність змінити обрану програму поведінки навіть в умовах, які цього об'єктивно потребують;

– агресивність – суб'єктивна, не спровокована ворожість до людей і світу [4].

Для діагностики динаміки функціональних станів було застосовано методика М.О. Курганського та Т.А. Немчина, яка є модифікацією опитувальника «САН» (самопочуття, активність, настрої). Методика містить 20 пар протилежних за змістом визначень, які характеризують психічну активацію, інтерес, емоційний тонус, напругу та комфортність. Кожний з цих психічних станів визначається за такими показниками:

1. Психічна активність: стомлений – такий, що відпочив; бадьорий – млявий; бажання відпочити – бажання працювати.

2. Інтерес: уважний – розсіяний, зосереджений – увага відвертається, захоплений – байдужий.

3. Емоційний тонус: самопочуття добре – самопочуття погане, радісний – засмучений, розмірковувати важко – розмірковувати легко.

4. Напруга: спокійний – роздратований, напружений – розслаблений, байдужий – схвилюваний.

5. Комфортність: безтурботний – стурбований, поганий настрої – гарний настрої, задоволений – незадоволений [5].

Завдання, яке виконували досліджувані обох груп, було спеціально створене нами як завдання для перевірки уваги та логічного мислення. Стимульним матеріалом були слайди із зображенням ситуацій з інспектором Верніке, які колись друкувалися у журналі «Наука і життя». Кожна наочна ситуація супроводжується описом, з якого зрозуміло, що інспектор Верніке зумів її вирішити, і досліджуваним пропонується знайти це правильне рішення. Усього нами були відібрано 10 таких ситуацій. Час на вирішення кожної не обмежувався, наступне завдання подавалося тоді, коли приблизно 95% досліджуваних припиняли пошуки рішення.

Результати, отримані на першому етапі дослідження за допомогою опитувальника Г. Айзенка, дозволили визначити вихідний, «базовий» рівень психічних станів в експериментальній та контрольній групах (табл. 1).

Таблиця 1

Показники психічних станів за методикою Г. Айзенка, середні бали

Показник	Група	
	Експериментальна	Контрольна
Тривожність**	9,3	7
Фрустрація**	7,6	5,6
Агресивність*	10,4	8,2
Ригідність*	9,7	8,5

Примітка: ** – розходження показників статистично достовірне на рівні 0,05 за t-критерієм Стьюдента; * – розходження показників статистично достовірне на рівні 0,2.

Як видно з табл. 1, усі показники психічних станів в експериментальній групі вищі, ніж у контрольній. При цьому найбільш значущі розбіжності спостерігаються за показниками тривожності та фрустрації.

У табл. 2 наведено динаміку показників психічних станів в обох групах на першому та третьому етапах дослідження, до виконання завдання та після.

Таблиця 2

Динаміка показників психічних станів, середні бали

Показник	Група			
	Експериментальна		Контрольна	
	До	Після	До	Після
Психічна активність	11,5	12,2	7,9	13,8
Інтерес	7,4	9,5	7,3	6,8
Емоційний тонус	9,4	9,4	6,5	8,4
Напруга	12,6	13,4	10,3	12,4
Комфортність	10,8	11,5	6,9	8,9

Як видно з табл. 2, в експериментальній групі зросли всі показники, крім показника емоційного тону, який не змінився. У контрольній групі також всі показники зросли, крім показника інтересу, який знизився. Для перевірки достовірності отриманих даних був використаний t-критерій Стьюдента. Результати наведено в табл. 3.

Таблиця 3

Значення t-критерію Стьюдента при порівнянні показників в експериментальній і контрольній групах

Показник	Група	
	Експериментальна	Контрольна
Психічна активність	-0,05	-4,24**
Інтерес	-2,3**	0,5
Емоційний тонус	0	-1,4*
Напруга	-0,8	-1,75*
Комфортність	-0,7	-1,77*

Примітка: ** – розходження показників статистично достовірне на рівні 0,05 за t-критерієм Стьюдента; * – розходження показників статистично достовірне на рівні 0,2.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що виконання запропонованого завдання позначилося на психічних станах досліджуваних обох груп. При цьому в експериментальній групі ці зміни менш виражені, ніж у контрольній, що спростовує першу висунуту нами гіпотезу. Згідно з другою гіпотезою, ми припускали, що ситуація конкуренції буде

сприяти підвищенню рівня напруги та зниженню рівня комфортності. Як бачимо, ця гіпотеза теж не підтвердилася. В експериментальній групі в умовах конкуренції статистично достовірно змінився лише показник інтересу. Зміна всіх інших показників (у тому числі напруги і комфортності) не є статистично достовірною. У контрольній групі найбільш значущим є зростання показника психічної активності, статистично достовірно підвищилися також показники емоційного тону, напруги та комфортності, знизився показник інтересу, але це зниження не є статистично достовірним.

Отже, у студентів, які при виконанні завдання були поставлені в умови конкуренції, значно підвищилися показники зацікавленості: уважність, зосередженість, захопленість. У той же час у студентів, які працювали без додаткової інструкції, зацікавленість завданням не тільки не зросла, але й продемонструвала тенденцію до зниження. У контрольній групі під час виконання завдання статистично достовірно підвищилися показники психічної активності (бадьорість, бажання працювати). В експериментальній групі ці показники помітно не змінилися. Отримані результати непрямо свідчать на користь вихідної гіпотези дослідження. Виконання цікавого завдання поза конкурентних умов викликає підвищення психічної активації, пов'язане із бажанням працювати, і при цьому зберігається задоволеність, гарний настрій, безтурботність, тобто не виникає додаткової нервово-психічної напруги. Навпаки, за умов конкуренції така напруга виявляється у підтриманні зосередженості та уважності.

Психічні стани як прояв загальної реакції на ситуацію пов'язані з попереднім станом та особистісними особливостями людини. Як видно з табл. 1, психічні стани в обох групах на першому етапі дослідження найбільш значущо відрізнялися за показниками тривожності та фрустрації. Тож студенти контрольної групи первісно демонстрували низький рівень тривожності, стійкість до невдач, відсутність фрустрованості. В експериментальній групі був виявлений середній рівень тривожності та фрустрованості, страх невдач. Тобто рівень психічної напруги в експериментальній групі був вищим ще до початку експерименту. На нашу думку, саме це призвело до того, що в умовах конкуренції не відбулося його значного підвищення.

Висновки. Хоча проведене дослідження підтвердило висунуті гіпотези лише частково, його результати надають можливість стверджувати, що підвищення нервово-психічної напруги в ситуації фрустрації буде пов'язане не тільки з ситуацією, а й з вихідним рівнем напруги. Тому формування особистості, здатної витримувати конкурентні змагання, має передбачити розвиток стресостійкості, або у ширшому розумінні – життєстійкості.

Список використаної літератури

1. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
2. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний / Л.В. Куликов // Психические состояния. Хрестоматия; сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 11–44.
3. Левитов Н.Д. Определение психического состояния / Н.Д. Левитов // Психические состояния. Хрестоматия; сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 46–49.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2004. – 672 с.
5. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
6. Психические состояния. Хрестоматия / сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.

Статья посвящена проблеме психических состояний как «маркеров» отношения личности к определенной ситуации жизнедеятельности. Приведены результаты экспериментального исследования динамики психических состояний студентов в специально созданных условиях конкуренции.

Ключевые слова: психические состояния, конкуренция, психическая активность, интерес, напряжение, комфортность, стрессоустойчивость.

The article is devoted to the issues of mental conditions as «markers» of relation of personality to certain situations of life. The results of experimental research of the dynamics of students' mental conditions in specially created terms of competition are given.

Key words: mental conditions, competition, psychic activity, interest, tension, comfort, stress resistance.

Надійшло до редакції 5.05.2012.