

“Ethnolinguistics in the circle of the humanities” and her experience in the special seminar “The modern problems of the ethnolinguistics”. The ethnolinguistic approach proposed in the article is described consistently and includes the following educational and methodological actions: the study of the word meaning (etymology and interpretation using different lexicographical sources); the study of the word functioning in the folklore text (mainly in proverbs and sayings); the observations of everyday practice: ritualized actions, habits, customs, holidays and rites; the study of the word syntagmatic connections (the lexeme combinability in the selected sources and the results of the associative experiment). Such a strategy of training activities, in the author’s opinion, will give the student a comprehensive understanding of the chosen word meaning. The work with the etymological dictionaries allows learning about the original structure of the word and its semantic connections. When the students reconstruct the original meaning of the word, connects it with related words and concepts, they learn to understand the logic and the worldview of his ancestors. The comparisons of definitions from different lexicographic sources are necessary in order to find the core of the lexeme meaning. The analysis of folklore texts makes it possible to see how the folklore picture of the world reflects the system of people’s ideas about themselves and the world. The observations of everyday practice allows finding out the echoes of the past in the usual actions of the people. The five-volume dictionary “The Slavic Antiquities: the Ethnolinguistic Dictionary” helps to see the traditional in the usual. Studying the combinability of the lexeme, students discover the important property of the word: in the text the word has some syntagmatic relations, which add it new connotations and semantic content.

The associative experiment allows finding the word meanings that some social group give to it. The results of the associative experiment show the modern connotations either fall in with the traditional views or differ from them.

The main goal for the students when they analyze any lexeme is to see the national specifics of the word, the range of its meanings and texts where this word can be used. This approach allows extending the verbal-associative connections, which cannot but affect the development of the language personality.

Key words: *ethnolinguistics, linguistic personality, verbal-semantic level, world view, mentality, seminars, training.*

УДК 796.056-057.875:159.96

АндрійТитович

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-4283-4105

Ірина Востоцька

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-5684-1015

DOI 10.24139/2312-5993/2018.01/086-094

РОЛЬ ПСИХІЧНОГО СТАНУ В ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

У статті проаналізовано роль психічного стану в діяльності людини. Контроль і керування психічним станом людини як суб’єкта діяльності – необхідна умова для вирішення практичних завдань підвищення ефективності діяльності.

Саме потреби практики й зумовили те, що проблема психічних станів найбільший розвиток отримала у прикладних дослідженнях.

Метою статті є визначення ролі психічного стану спортсменів, які можна використовувати для оцінки успішності їх тренувальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку результативності спортивної діяльності і психічного стану спортсменів. Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблено способи оцінки відповідності психічного стану. Висновки та перспективи подальших розвідок. Досі не виявлені конкретні ознаки психічних станів, що мають позитивний або негативний вплив на успішність рухових спортивних дій.

Ключові слова: *спортивна діяльність, психічний стан, спортсмен, особистість, тренувальна діяльність, дослідження.*

Постановка проблеми. Головним завданням професійної підготовки в будь-якому виді діяльності людини, і в спорті в тому числі, є формування в неї психічного стану готовності до засвоєння знань, умінь та навичок. Особливо це є значущим у напружених видах діяльності [1]. Суттєвим є те, що успішність людини в таких видах діяльності можлива лиш при досягненні суб'єктом оптимального рівня професійно важливих психічних станів. Причому ці стани повинні переживатися людиною і бути усвідомленими й оціненими нею як актуальні (або необхідні) у даний період часу [5].

Більш того, як у професійній діяльності фахівців, так і у спортивній діяльності найменш вивченим залишається питання про те, а який же позитивний результат впливу психічного стану суб'єкта як чинника його психологічної сфери? Для відповіді на це питання необхідно ретроспективно розглянути виникнення вчення про психічні стани людини й усвідомлення їх ролі в її діяльності.

Виявляється, чим більш значуща для людини в біологічному або соціальному плані діяльність, тим більше проявляється роль її психічного стану. Так, ще в 60-ті роки минулого сторіччя була показана роль психічного стану людини та її вплив на діяльність [3; 11]. Саме тому з метою підвищення надійності та ефективності значущої для людини діяльності необхідно дбати про оптимізацію її передробочого і робочого стану [1; 3; 7]. Ось чому вирішення проблеми психічних станів, які попереджають діяльність та супроводжують її, має велике практичне значення у психології і практиці спорту [3; 13].

Контроль і керування психічним станом людини як суб'єкта діяльності – необхідна умова для вирішення практичних завдань підвищення ефективності діяльності.

Саме потреби практики зумовили те, що проблема психічних станів найбільший розвиток отримала у прикладних дослідженнях.

Відповідно до діалектико-матеріалістичного розуміння детермінізму у психології, зовнішні впливи викликають той чи інший психологічний ефект не прямо і безпосередньо, а за посередництвом внутрішніх умов. Найважливішим компонентом цих внутрішніх умов є психічний стан суб'єкта, що характеризує його в даний відрізок часу й накладає певний відбиток на протікання психічних процесів [13].

Розпочинаючи з 60-х років минулого сторіччя, у різних прикладних дослідженнях із психології стала вирішуватися проблема психічних станів.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз психічного стану з фізіологічної точки зору переконує, що це процес, який протікає на певному рівні збудження чи гальмування, або це мозаїка – у межах однієї будь-якої аналізаторної системи, або кори головного мозку в цілому (розлите гальмування – сон, розлите збудження – неспання). Фізіологічною основою психічних станів є функціональні рівні (фазові стани) кори великих півкуль головного мозку. За характером виникнення психічні стани можуть бути умовно рефлекторними й безумовно рефлекторними. Вони формуються в певних обставинах (під дією подразників середовища) або під впливом внутрішніх станів організму [3; 11].

Фізіологічні механізми психічних станів адекватно пояснює вчення О. О. Ухтомського про домінанту [15]. Домінанта «тримає» процес на певному рівні, регулює енергію, що йде від подразнень. Наприклад, увагу як психічний стан О. О. Ухтомський пояснював дією домінанти. При увазі мають місце ясне сприйняття, продуктивне мислення і продуктивна діяльність. Виникаючи на основі минулих впливів, відображених у мозку, домінанти регулюють поведінку людини в сьогоденні. Домінанта – це тимчасовий механізм діяльності мозку, вона залишає слід і може бути знову відтворена під впливом адекватного подразника.

Уява про нервовий механізм передробочих станів сформульована М. І. Виноградовим [15] у терміні «попереджувальна іннервація», тобто іннервація м'язової діяльності, що відображає характерні особливості майбутньої фактичної роботи й випереджає її. Оскільки попереджувальна іннервація є фізіологічним вираженням готовності до дії, вона ближче всього відповідає уявленню О. О. Ухтомського про «оперативний спокій» – домінантній установці організму, що виникає з приводу зовнішнього роздратування в порядку підготовки до майбутньої роботи.

Термін О. О. Ухтомського «оперативний спокій» близький, з одного боку, до термінів «випереджаюче відображення» і «акцептор дії» П. К. Анохіна [15] і, з іншого боку, до поняття «установка» Д. Н. Узнадзе [14]. У всіх випадках мова йде про певний нахил організму до майбутньої конкретної діяльності, про готовність людини діяти певним чином.

Одним із найбільш розроблених напрямів у загальній психології, пов'язаних із вченням про переддіяльнісні психічні стани людини, є теорія

установки Д. Н. Узнадзе. Визначаючи поняття установки, Д. Н. Узнадзе пише: «У разі наявності потреби й ситуації її задоволення в суб'єкта виникає специфічний стан, який можна охарактеризувати як спрямованість, як готовність його до здійснення акту, що може задовольнити цю потребу» (за Д. Н. Узнадзе) [14]. Отже, установка – це стан готовності певним чином задовольнити дану потребу. Спеціальні дослідження дозволили Д. Н. Узнадзе зробити висновок, що установка як готовність, спрямована до певної активності, є особливістю діяльності «цілісної особистості». Установка, на думку Д. Н. Узнадзе, характеризує стан особистості, який неможливо вивести з «особистих» понять про психічні процеси, а також з особистих характеристик діяльності периферичних частин окремих аналізаторів. Грунтуючись на концепції про те, що необхідними умовами прояву установки є потреби людини і виникла ситуація. Д. Н. Узнадзе визначив установку як готовність до певної активності, яка залежить від наявності потреби й об'єктивної ситуації задоволення. Ф. Н. Allport писав, що установка – це стадія, яка зароджує будь-який поведінковий акт [1].

Установка готує та регулює поведінку, активізує одні дії й гальмує інші. Установка регулює і сприйняття, і дію. Отже, установка стає основою готовності до діяльності у відповідних умовах і в певному напрямі.

Використовуючи принципи системного підходу до опису психічних станів людини, В. А. Ганзен і В. І. Юрченко відзначають, що психічний стан – складне, цілісне, поліфункціональне й поліструктуроване явище. Ними виділена ієрархічна підструктура, утворена характеристиками кожного з чотирьох основних рівнів організації стану: фізіологічного, психофізіологічного, психологічного та соціально-психологічного [3].

Фізіологічний рівень – нейрофізіологічні характеристики, морфологічні і біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій. Психофізіологічний рівень – вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики. Психологічний рівень – зміна психічних функцій і настроїв. Соціально-психологічний рівень – поведінка, діяльність і відносини.

Визначення ієрархічної підструктури психічного стану представляється нам важливим не тільки в теоретичному плані, але і в методологічному, оскільки підкреслює необхідність різнобічного комплексного підходу до дослідження цього явища.

Метою статті є визначення ролі психічних станів спортсменів, які можна використовувати для оцінки успішності їх тренувальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Психічні стани дуже різні й тому класифікувати їх надзвичайно складно. Перша спроба загальної класифікації психічних станів представлена в Н. Д. Левітова. Перш за все, за аналогією з

поділом психічних процесів, він розрізняє стани залежно від того, які психічні функції переважають: пізнавальні, вольові або емоційні [8].

До першої групи належать стани цікавості, допитливості, зацікавленості, здивування, подиву, здивованості, неуважності, нудьги, сумнівів, мрійливості.

До другої – стани вольової активності або, навпаки, пасивності, рішучості – нерішучості, упевненості – невпевненості, стриманості – нестриманості. Сюди ж Н. Д. Левітов відносить і стан боротьби мотивів, який він називає типовим складним психічним станом.

До третьої групи належать настрої, потяги, пристрасті. Крім цього поділу, Н. Д. Левітов пропонує класифікувати психічні стани за низкою інших ознак:

1) особистісні й ситуативні: у перших здебільшого виражаються індивідуальні особливості людини, у других – визначальними є особливості ситуації;

2) стани глибокі і поверхневі, залежно від інтенсивності їх впливу на переживання й поведінку людини;

3) позитивні та негативні стани: у першому випадку – що підвищують життєву активність, в другому що понижують життєдіяльність;

4) за тривалістю – стани тривалі й короткочасні, від низки днів до декількох хвилин;

5) стани більш і менш усвідомлені.

А. Д. Ганюшкін справедливо зазначає, що у класифікаціях Н. Д. Левітова не знайдено місця психічним станам людини, які відображають її готовність до практичної діяльності, хоча сам Н. Д. Левітов в низці робіт розглядає ці стани [3; 5; 8].

Вельми цікавою є класифікація психічних станів Ю. Є. Сосновікової. У якості основи виділення принципів класифікації психічних станів запропоновані принципи часу, простору, структури і функції як найбільш значимі при вивченні сутності явищ [12].

Психічні стани людини можуть бути класифіковані за віковим принципом, що характеризує їх провідну діяльність, за видами праці, у яких ці стани виникають, за принципом значущості й найбільшої виразності в них істотних особистісних властивостей людини. Психічні стани розрізняються за ступенем їх напруженості, за силою, за причинами, що їх викликають. Будь-яка ознака психічного стану може бути покладена в основу тієї чи іншої їх класифікації. Все залежить від того, які завдання ставить перед собою дослідник. Нас цікавить, у першу чергу, вплив стану на ефективність спортивної діяльності.

Між діяльністю і станом існує діалектичний зв'язок: умови і значимість діяльності детермінують особливості стану, які, у свою чергу, впливають на успішність діяльності. Тому проблема взаємозв'язку діяльності та стану

займає провідне місце в роботах як загально-психологічного плану [1; 5; 13], так і в психологічних дослідженнях прикладного, орієнтованого на потреби військової, трудової або спортивної діяльності, характеру [3]. Особливо спортивна діяльність пред'являє об'єктивні вимоги до нервових навантажень, швидкості реакції, підтримання високого рівня уваги, психологічної стійкості спортсменів [4]. Це одна система вимог. Інша обумовлена психофізіологічними, психічними й особистісними станами спортсменів на даний момент (наприклад, після змагань – стан стомлення, навіть травма, або стан активності, підвищеного настрою). Регулювання діяльності суб'єктом і полягає в погодженні вимог обох систем (К. А. Абульханова-Славська) [2]. Це узгодження призводить до підвищення результативності, а необхідність у ньому виникає тому, що, наприклад, хоча в основі генези зрушень у психічному стані спортсмена перед змаганнями лежать пристосувальні реакції організму до виконуваних ним вправ, але самі ці зрушення не завжди бувають сприятливими. Іншими словами – передробочий психічний стан може бути оптимальним, тобто таким, який максимально сприяє досягненню успіху у змаганнях, але може бути й іншим, неадекватним умовам та вимогам, що пред'являються до нього (наприклад, дія на нього незвичних кліматичних умов) [6]. Дослідження зв'язку психічного стану та ефективності діяльності було виконано Є. П. Ільїним ще в його докторській дисертації «Оптимальні характеристики працездатності людини» [5].

У цьому дослідженні Є. П. Ільїн доводить, що психічний стан людини є характеристикою її внутрішніх можливостей успішно вирішувати поставлені перед нею завдання, а оптимальний стан – як максимум працездатності при звичайних умовах регуляції (без застосування стимуляторів). Стосовно рухової системи він називає такі ознаки оптимального стану:

- 1) максимум функції;
- 2) велика тривалість роботи (витривалість) на максимальному рівні функції;
- 3) найменше коливання максимуму функції, тобто найбільша стабільність прояви функції;
- 4) інерційність (стійкість) оптимального стану;
- 5) найбільша рухливість, тобто швидкість, із якою та чи інша функція переходить від спокою до максимуму і назад;
- 6) адекватна реакція системи на подразник;
- 7) злагодженість усіх систем, складових робочої системи, ритмічність і синхронність у роботі окремих ланок і функціональних одиниць;
- 8) енергетичний оптимум;
- 9) емоційний оптимум.

Таке перерахування ознак оптимального стану рухової системи обґрунтовується експериментальними дослідженнями Є. П. Ільїна. Однак

наведене ним розуміння оптимального стану ширше, ніж оптимальний психічний стан. Більшість із названих Є. П. Ільїним ознак пов'язані з факторами, що відносяться більшою мірою до компетенції фізіології, біохімії, біоенергетики, ніж до психології.

Значна кількість досліджень психічних станів була здійснена у зв'язку з діяльністю в екстремальних умовах, що вимагають від людини прояву високої надійності [1; 4; 11]. Нам здається цікавим виділення В. І. Медведєвим двох форм психологічного реагування людини в екстремальних умовах: стан адекватної мобілізації (повна відповідність ступеня мобілізації й напруги функцій вимогам, що висувуються даними умовами) і стан динамічної неузгодженості (відповідь неадекватна умовам або така, яка перевищує фізіологічні можливості людини) [9]. Низку таких досліджень проведено в руслі теорії стресу Г. Сельє [11; 13; 14].

Ці дослідження мають, поза всяким сумнівом, велику цінність, але не можна не погодитися з думкою про те, що в теорії стресу недостатньо розроблені механізми вибору способу подолання стресової ситуації.

Інші автори, які займаються подібними проблемами, виділяють різні види напруженості: оперативної та емоційної, нервово-психічної (Т. А. Немчин) [10]. Деякими дослідниками відзначається, що стан напруженості ускладнює цілеспрямовану діяльність і вимагає мобілізації психічних та фізіологічних резервів [3; 4].

У дослідженні Т. Григоровської було простежено вплив трьох рівнів емоційного збудження (високого, середнього, низького) на результативність діяльності, що вимагає зосередженості, уваги [4]. При високому рівні збудження фокус уваги може бути настільки вузьким, що не буде охоплювати всі умови розв'язання задачі діяльності. При низькому рівні збудження фокус уваги занадто широкий. Оптимальна зосередженість спостерігалася при середньому рівні емоційного збудження.

Досліджувалися й інші види психічних станів, що виникають у процесі діяльності. Є. П. Ільїним із співробітниками вивчалися стани монотонії і психічного пересичення. Була виявлена спільність механізмів розвитку цих станів [5; 6; 14].

Висновки. Незважаючи на наявність цих та інших, не згаданих тут досліджень, можна констатувати, що проблема психічних станів, що виникають у зв'язку з діяльністю і багато в чому визначають її успішність, ще далека від її вирішення.

Перспектива подальших наукових розвідок. Досі не виявлені конкретні ознаки психічних станів, що мають позитивний або негативний вплив на успішність рухових спортивних дій, що обумовлені структурою і спрямованістю вправ, умовами їх виконання індивідуально кожним спортсменом та змістом задач кожного тренувального заняття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Allport, F. H. (1995). *Theories of perception and the concept of structure*. New York.
2. Абульханова-Славская, К. А. (1991). *Стратегия жизни*. М.: Наука (Abulkhanova-Slavskaya, K. A. (1991). *Strategy of life*. M.: Science).
3. Ганзен, В. А. (1981). Экспериментальная и прикладная психология. В В. Н. Юрченко, (Ред.), *Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека*, (с. 5–16). Санкт-Петербург: ЛГУ (Hanzen, V. A. (1981). *Experimental and Applied Psychology*. In V. N. Yurchenko (Ed.), *Systematic approach to analysis, description and experimental research of the mental state of an individual* (pp. 5–16). Saint Petersburg: LSU).
4. Григоровская, Т. А. (2007). Толерантность и психологические особенности личности спортсменов. *Спортивный психолог*, 1, 72–74 (Hrihorovskaia, T. A. (2007). *Tolerance and psychological aspects of sportsmen's personality*. *Sports psychologist*, 1, 72–74).
5. Ильин, Е. П. (2009). *Психология спорта*. Санкт-Петербург: Питер (Ilin, E. P. (2009). *Psychology of sport*. Saint Petersburg: Piter).
6. Клименко, В. В. (2007). *Психологія спорту*. МАУП (Klymenko, V. V. (2007). *Psychology of sport*. MAUP).
7. Корольчук, М. С. (2006). *Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах*. Київ: Ніка-Центр (Korolchuk, M. S. (2006). *Social-psychological provision of activity in usual and extreme conditions*. Kiev: Nika-Centre).
8. Левитов, Н. Д. (1964). *О психологических состояниях человека*. М. (Levitov, N.D. (1964). *On the psychological conditions of man*. M.).
9. Медведев, В. И. (1979). Психологические реакции человека в экстремальных условиях. *Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды*. М.: Наука, сс. 625–672 (Medvedev, V. I. (1979). *Psychological reactions of man in extreme conditions*. *Ecological physiology of man. Adaptation of man to extreme environmental conditions*. M.: Science, pp. 625-672).
10. Немчин, Т. А. (1983). *Состояние нервно-психического напряжения*. Л.: ЛГУ (Nemchin, T. A. (1983). *The state of neuropsychic stress*. L.: ЛГУ).
11. Сопов, В. Ф. (2002). Психические состояния актуальных отрезков напряженной профессиональной деятельности и их классификация. *Актуальные проблемы психологии. Известия Самарского научного центра, 1*, 41–50 (Sopov, V. F. (2002) *Mental states of relevant sections of intense professional activities and their classification. Actual problems of psychology. Events of Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences*, 1, 41–50).
12. Сосновикова, Ю. Е. (1975). *Психические состояния человека, их классификация и диагностика*. Горький (Sosnovikova, Yu. E. (1975). *Psychic states of a person, their classification and diagnosis*. Norkii.).
13. Титович, А. О., Востоцька, І. Ф. (2017). Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 5 (69), 183–193 (Tytovych, A. O., Vostotska, I. F. *Mental state as a characteristic of the athlete's mental activities*. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 5 (69), 183–193).
14. Узнадзе, Д. Н. (1966) *Психологические исследования*. Москва: Наука. (Uznadze, D. N. (1966). *Psychological studies*. Moscow: Science).
15. Ухтомский, А. А. (1950). Учение о доминанте. *Собрание сочинений, т. 1*. Л. (Ukhtomsky, A. A. (1950). *The doctrine of the dominant*. *Collected Works, vol. 1*. L.).

РЕЗЮМЕ

Титович Андрей, Востоцкая Ирина. Роль психического состояния в деятельности человека.

В статье проанализирована роль психического состояния в деятельности человека. Контроль и руководство психическим состоянием человека как субъекта деятельности – необходимое условие для решения практических заданий повышения эффективности деятельности. Именно потребности практики и обусловили то, что проблема психических состояний наибольшее развитие получила в прикладных исследованиях.

Цель статьи: определение роли психических состояний спортсменов, которые используются для оценки успеваемости их тренировочной деятельности.

Методы исследования: Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования: осуществить теоретический анализ проблемы взаимосвязи результативности спортивной деятельности и психического состояния спортсменов. **Практические значения** полученных результатов заключается в том, что разработаны способы оценки соответствия психического состояния. **Выводы и перспективы дальнейших исследований** до сих пор не обнаружены конкретные признаки психических состояний, имеющих положительное или отрицательное влияние на успешность двигательных спортивных действий.

Ключевые слова: спортивная деятельность, психическое состояние, спортсмен, личность, тренировочная деятельность, исследования.

SUMMARY

Tytovych Andrii, Vostotska Iryna. The role of the mental state in human activity.

The article analyzes the role of the mental state in human activity. In the professional activity of specialists, as well as in sports activities, the least studied is the question concerning the positive result of the influence of the mental state of the subject as a factor in his psychological sphere. In order to answer this question it is necessary to retrospectively consider the emergence of the doctrine of the mental states of man and awareness of their role in its activities. Control and management of the mental state of a person as a subject of activity is a necessary condition for solving practical problems of improving the efficiency of activities.

It is precisely the needs of pathology that led to the fact that the problem of mental states was the most developed in applied research. Mental states of man can be classified according to the age principle that characterizes their leading activity, by types of work in which these states arise, on the principle of significance and the greatest expressiveness in them of the essential personal properties of the man. Mental states differ in the degree of their tension, by force, for the reasons that cause them. Any sign of a mental state can be the basis of one or another of their classification. It all depends on what tasks the researcher sets himself, first of all we are influenced by the state in the efficiency of sports activities.

The purpose of the article is to define the role of the mental state of athletes, which can be used to assess the success of their training activities.

Methods of research: theoretical analysis and generalization of scientific-methodological literature.

Research results. To perform a theoretical analysis of the relationship between the effectiveness of sports activities and the mental state of athletes. **The practical value of the results** obtained is that methods for assessing the conformity of the mental state have been developed. **Conclusions and perspectives of further exploration.** So far, no specific signs of mental states have been identified that have a positive or negative impact on the success of motor sports activities.

Key words: sports activity, psychic state, athlete's personality, training activity, research.