

Напряжённость и напряжение

Наряду с физиологическими параметрами при оценке напряжённости широко используются показатели деятельности. Интерес к ним естествен , так как в современных условиях проблема психической напряжённости изучается прежде всего в связи с качеством работы в трудных условиях.

В этом плане особое внимание было уделено характеру сдвигов в деятельности – её улучшению или ухудшению. Так появилось основание для выделения двух видов состояний : напряжения , оказывающего положительный , мобилизующий эффект на деятельность , и напряжённости , которая характеризуется понижением устойчивости психических и двигательных функций вплоть до дезинтеграции деятельности. Так , П. Б. Зильберман считает , что состояние напряжённости “ должно рассматриваться как помеха и ни в коем случае не может смешиваться с состоянием напряжения , неизбежно сопутствующим любой сложной деятельности , тем более такой , которая выполняется на уровне , близком к пределу данного индивидуума ”. То есть термин “ напряжение ” в этом значении не содержит указания на психологические особенности этого состояния и используется фактически традиционно – для обозначения деятельного состояния организма (в физиологии и медицине под “ напряжением ” понимают состояние повышенного функционирования организма и личности , напряжение сил).

Другой терминологии придерживается Т. А. Немчин , которым на основании субъективных проявлений испытуемых , исследования при помощи опросника , сбора анамнестических данных , медицинского обследования и наблюдения были выделены три разновидности состояния нервно-психического напряжения в зависимости от интенсивности его выражения : слабое , умеренное (соответствующее “ напряжению ”) и чрезмерное (соответствующее “ напряжённости ”).

Степень напряжения может быть названа напряжением лишь условно , так как , в сущности , при этом признаков напряжения либо не наблюдается совсем , либо их проявления настолько незначительны , что испытуемые не склонны считать своё состояние нервно-психическим напряжением. В данном случае у испытуемых как бы не происходит “ включения ” в экстремальную ситуацию, она не расценивается ими как сложная , требующая мобилизации усилий на её преодоление и достижение поставленной цели. При таком положении отсутствуют не только мотивы для достижения цели , но и мотивы к деятельности. Обследуемые не испытывают необходимости в успешном преодолении затруднений, которыми характеризуется ситуация объективно , их не интересует результат деятельности и не беспокоят возможные последствия. Испытуемые не отмечают каких-либо явлений соматического или психического дискомфорта или, напротив , комфорта и не расценивают ситуацию , в

которой они оказались , как экстремальную. В связи с подобным отношением к обстоятельствам , к условиям деятельности , к задачам , которые должны решать испытуемые , они не обнаруживают заметных признаков реагирования на ситуацию и поэтому при объективных исследованиях и субъективных отчётах о своём состоянии и ощущениях у них не выявляется существенных изменений , дающих право расценивать их состояние как состояние напряжения. В результате при исследовании испытуемых характеристики их состояния не отличаются от обычных , повседневных характеристик как соматических систем , так и психической сферы.

2. Самыми общими характеристиками 2 степени нервно-психического напряжения выступают мобилизация психической деятельности , повышение активности соматического функционирования и чувство общего подъёма морально-психических , душевных и физических сил. Если при этом и наблюдаются отдельные неприятные ощущения со стороны соматических органов и систем , то они как бы маскируются, заслоняются общей позитивной окраской, положительным эмоциональным фоном, приподнятым настроением, активным стремлением преодолеть трудности и добиться высоких результатов при достижении цели. Таким образом, при умеренно выраженном нервно-психическом напряжении не только отчётливо проявляются мотивация к достижению цели , стремление к энергичным действиям , но и испытывается удовлетворение от самой деятельности. У испытуемых не возникает противоречия между отношением к желаемой цели и отношением к нередко нелёгкому труду на пути к её достижению и поэтому эффективность и продуктивность их деятельности оказываются высокими.

При умеренно выраженном психическом напряжении в психической деятельности наблюдаются существенные позитивные сдвиги :

- возрастает эффективность основных свойств внимания : увеличивается его объём , внимание становится более устойчивым , усиливается способность к концентрации на выполняемом задании , снижается отвлекаемость. Повышение продуктивности функций внимания связано ещё и с некоторым уменьшением переключаемости внимания , что обеспечивает сосредоточенность индивида на решении главных задач , стоящих перед ним в данной экстремальной ситуации ;
- изменяется функция памяти, хотя модификация мнемической функции при напряжении не имеет столь отчётливого и целостного положительного характера , как функция внимания. Если объём кратковременного запоминания увеличивается , то способность индивида к долговременному вербальному сохранению либо практически остаётся прежней , либо обнаруживает тенденцию к снижению , больше проявляющуюся в старшем возрасте ;
- увеличивается продуктивность логического мышления. Естественно полагать , что повышение продуктивности логического мышления как одной из самых важных психических функций надлежит связывать с активизацией других , рассмотренных выше , психических процессов. Можно сказать , что при напряжении 2 степени наблюдается повышение эффективности когнитивной деятельности в целом , несмотря на

неоднаправленность межфункциональных характеристик отдельных видов когнитивных процессов.

- повышается продуктивности , увеличивается точность движений , уменьшается количество ошибок.

Таким образом , умеренная степень нервно-психического напряжения характеризуется практически всеобъемлющим повышением качества и эффективности психической деятельности и представляет такую форму психического состояния индивида , при которой со всей полнотой раскрываются способности человека к достижению цели , к выполнению той или иной работы.

При 2 степени НПН наблюдаются изменения в динамических характеристиках нервной системы, которые в целом можно квалифицировать как повышение уровня её активированности.

1. При рассмотрении структурно-функциональных особенностей чрезмерно выраженного нервно-психического напряжения (напряжения 3 степени) обращает на себя внимание то , что для него типичны дезорганизация психической деятельности , существенные отклонения в психомоторике , глубокие сдвиги в нейродинамических характеристиках и ярко проявленное чувство общего физического и психического дискомфорта. На первый план выступают жалобы на нарушение деятельности соматических органов. Психические нарушения , также имеющие место , остаются как бы на втором плане , маскируются соматическими жалобами , из которых наиболее частыми являются жалобы на нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы , органов дыхания и выделительной системы и лишь затем идут жалобы на нарушения в психомоторике и на снижение способностей к продуктивной умственной деятельности. Чувство физического дискомфорта сопровождается отрицательным эмоциональным фоном , падением настроения , ощущениями тревоги , беспокойства , острым ожиданием неудачи , провала и других неприятных последствий сложившейся экстремальной ситуации. Хотя испытуемые с напряжением 3 степени старались подчеркнуть , что у них имеются прежде всего соматические нарушения , наиболее выраженные сдвиги у них наблюдаются со стороны психической деятельности. К этим нарушениям относятся ухудшение внимания , умственной работоспособности , сообразительности , помехоустойчивости , настроения , эмоциональной устойчивости , координации движений , неверие в возможность собственными силами преодолеть затруднения и отсюда неверие в успех и т. д. При 3 степени НПН выявляются отчётливые признаки нарушений в психической сфере :

- особенно значительно снижается объём внимания , его устойчивость и способность к концентрации , способность к переключению внимания ;

- существенно снижаются продуктивность кратковременной памяти и способность к долговременному вербальному сохранению ;

- обнаруживаются ярко выраженные негативные сдвиги и в такой характеристике

Напряжённость и напряжение

Автор: Doombinder
31.01.2009 12:45 -

оперативного мышления , как способность к решению логических задач ;

· страдает координация деятельности.

В. Л. Марищук с соавторами классифицирует напряжённость по двум признакам : 1) характеру нарушений в деятельности и 2) силе , стойкости этих нарушений. По первому признаку различаются такие формы напряжённости , как тормозная , импульсивная и генерализованная.

Тормозная форма характеризуется замедленным выполнением интеллектуальных операций , особенно страдает переключение внимания , затрудняется формирование новых навыков и переделка старых , ухудшается способность выполнять привычные действия в новых условиях и др.

Импульсивная форма напряжённости выражается преимущественно в увеличении количества ошибочных действий при сохранении или даже увеличении темпа работы. В этом случае характерными являются склонность к малоосмысленным , импульсивным действиям , ошибки в дифференцировке поступающих сигналов , забывание инструкций (даже самых простейших) , неоправданная спешка , суетливость и др. Такие проявления особенно характерны для лиц с недостаточно сформированными профессиональными навыками.

Генерализованная форма напряжённости характеризуется сильным возбуждением , резким ухудшением исполнения , двигательной дискоординацией , одновременным снижением темпа работы и нарастанием ошибок , что в конечном счёте приводит к полному срыву деятельности. Лица , склонные к такой форме напряжённости , испытывают нередко чувства безразличия , обречённости и депрессии.

Что касается формы напряжённости по признаку силы и стойкости нарушений , то она , по мнению авторов , бывает трёх видов : 1) незначительная , быстро исчезающая ; 2) длительная и заметно сказывающаяся на процессах деятельности ; 3) длительная , резко выраженная , практически не исчезающая , несмотря на профилактические меры.