

Особливості нервово-психічної напруженості осіб пізньої зрілості у кризових ситуаціях

Магдисюк Л. І.,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Волинського національного університету
імені Лесі Українки;*

Попович І.М.,

*студентка 4 курсу факультету психології та соціології Волинського
національного університету імені Лесі Українки*

Віржанська В. М.,

вчитель іноземних мов ЗОШ I-III ст. с. Березовичі

Актуальність проблеми дослідження. Фахівці в галузі психології, психіатрії занепокоєні станом психічного здоров'я нації. Особливо гостро це питання постало протягом останнього десятиріччя, що зумовлено, насамперед, скрутним соціально-економічним становищем, особливостями умов праці осіб пізньої зрілості, які готуються до виходу на пенсію.

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні проблеми особливостей нервово-психічної напруженості осіб пізньої зрілості у кризових ситуаціях.

Стан нервово-психічної напруги може проявлятися в зрушеннях 2-х форм: по типу наростання збудження або ж по типу розвитку гальмівних реакцій, крайні форми реагування залежать від індивідуальних якостей особистості або викликаються дуже гострими психічними чинниками. Небезпека нервово-психічної напруги для

осіб пізньої зрілості криється в тому, що вона проявляється в дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощі в розподілі уваги, звуженні об'єму уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Такі зміни в психічній сфері безумовно негативно позначаються на рівні працездатності та безпечної діяльності спеціалістів, які готуються до виходу на пенсію [1].

Особливістю поведінки осіб пізньої зрілості в стані нервово-психічної напруги є її не гнучкість, відсутність лабільності та пластичності. В той же час стереотипні дії протікають шоріше, з тенденцією до автоматизму. Тому й загальною характеристикою стану нервово-психічної напруги вважається порушення структури складної професійної діяльності. У зв'язку з тим, що цілий ряд факторів може бути причиною

виникнення нервово-психічної напруги з суттєвими змінами психічних процесів і професійної діяльності, для безпеки та ефективності їх діяльності необхідно оцінювати ступінь нервово-психічної стійкості у кандидатів на навчання різного віку [5].

У більшості спеціалістів, наприклад, операторського профілю, особливо в період виконання завдання, робота оцінюється як напружена і проходить в стресових умовах. Доведено, що тривала психоемоційна напруга знижує психологічний захист організму і може впливати на виникнення різних невротичних реакцій. Прояви невротичних реакцій в колективі полягають не тільки в самому факті і їх кількості, а в тому негативному впливі та резонансові, який може бути в результаті неправильної оцінки поведінки [2].

Висока нервово-психічна напруга виникає при сприянні різних факторів, які впливають на працівника і виникають в таких умовах:

1. При виконанні складного завдання, пов'язаного з високою відповідальністю.

2. При дії перешкод.

3. При появі сильних раптових подразників на фоні впливу шкідливих факторів життєдіяльності.

4. При роботі в умовах дефіциту часу та інформації, необхідних для прийняття рішення та організації дій.

5. При освоєнні нових видів діяльності, недостачі чи надміру інформації.

Взагалі ж причиною появи невротичних реакцій можуть стати три групи чинників, які супроводжують «психічну напругу» [6]:

- по-перше, біологічний конституційний тип емоційності та характеру, реагування на навколишнє середовище;

- по-друге, соціальні фактори та індивідуальні якості особистості, адаптаційні можливості й стійкість перед конкретним психогенним фактором;

- по-третє, присутність «слідового невротичного фону», оживлення якого можливе під впливом неспецифічних подразників (по типу «другого удару», за О. Сперанським) [6].

На думку Зінченка В., несприятливі фактори, які підвищують, нервово-пси-

хічну напругу доцільно розподілити за групами [4]:

Фізіологічний дискомфорт, тобто невідповідність умов придатності життєдіяльності нормативним вимогам.

- Біологічний страх.
- Дефіцит часу.
- Підвищена складність завдання.
- Підвищена значимість помилок дій.
- Наявність релевантних перешкод.

Неуспіх внаслідок об'єктивних обставин [4].

Коли людина відчуває більш високу нервово-психічну напруженість, що перевищує межу корисності, виникає перенапруженість (перенапруження), яка, чим більше перейдено межу, тим негативніше діяльності особистості та її результатах. Це виявляється, перш за все, у втраті гнучкості та здатності діяти строго по ситуації: багато особливостей перестають помічатися, не отримують належної оцінки, дії стають шаблонними. У пізнавальних компонентах напруженості виявляються, наприклад, нездатність зосередитися, погіршення спостережливості, уважності, складнощі у виконанні розумових операцій, втрата думки, «провали» пам'яті, зниження швидкості розумової переробки інформації. Для психомоторики характерні тремор (тремтіння) рук, ніг, озноб, зміна мови (зрив голосу, заїкання, верескливості), погіршення координації рухів, поява скутості, сповільненості рухових реакцій, метушливість, слабкість в ногах, відчуття безсилля. З'являються помилки і неточності навіть у добре відпрацьованих діях, навичках і уміннях, які із зростанням нервово-психічної напруги з'являються все частіше і робляться відчутніше. Ефективність діяльності при високих значеннях напруги може знижуватися до 50% і більше [3].

Коли нервово-психічна напруженість, випробовувана індивідом, переходить мотиваційну межу, вона характеризується як гранична, а негативні зміни, характерні для перенапруги, збільшуються. Можливі зриви у вчинках: відвертий прояв боюгузтва, відмови від виконання небезпечних завдань, обман, турбота тільки про особисту безпеку навіть ціною жертв інших і т.п. Виникають грубі, неспровоковані помилки

в діях (так, при раптово виниклої на дорозі небезпечної ситуації водій авто, замість педалі гальма натискає на педаль газу, а потім ніяк не може пояснити чому він зробив таку помилку) [7].

Отже, нервово-психічну напругу осіб пізньої зрілості ми розглядаємо як один із психічних станів, що виникає у процесі діяльності в складних умовах, коли людина оцінює ситуацію як таку, що може закінчитися для неї несприятливо (наприклад, вихід на пенсію). Серед чинників, які породжують напруженість, вирізняють конфлікти мотивів, ціннісних орієнтацій та цілей особистості, а також міжособистісні конфлікти, коли працівник не готовий завершувати професійну діяльність, на цьому наполягає керівництво. Тоді у міжособистісних стосунках виникненню конфлікту на роботі часто передують погіршення ставлення, напруженість у стосунках. Одних працівників така ситуація мобілізує, викликає бойове завзяття, в інших погіршує працездатність, спричиняє загальмованість або імпульсивність поведінки. Частина осіб пізньої зрілості вихід на пенсію в такій ситуації сприймають як конфлікт, після його завершення, тобто звільнення з робо-

ти, але напруженість здебільшого зберігається. Недовіра й ворожість до іншої сторони після закінчення конфлікту тривають довше, якщо сторона оцінює свої втрати у конфлікті як значні.

Список використаних джерел

- Аббаков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу: Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 165 с.
- Адам Д. Восприятие, сознание, память. / Д. Адам. – М., 2013. – 359 с. 2. Блум Ф. Разум, мозг, поведение./ Ф. Блум, А. Лейдерсон, Р. Хофстеттер. – М., 2008. – 377 с.
- Блум Ф. Разум, мозг, поведение./ Ф. Блум, А. Лейдерсон, Р. Хофстеттер. – М., 2008. – 377 с.
- Герман Е.С. Важнейшие психические расстройства и мозг / Е.С. Герман, Р.О. Ридер. – М., 2012. – 467 с.
- Засєкіна Л. В. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію: монографія / Лариса Володимирівна Засєкіна, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. – 290 с.
- Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – Питер, 2005. – 267 с.
- Китаев-Смик В. В. Психология стресса / В. В. Китаев-Смик. – М., 2008. – 388 с.