

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕННОСТІ

THEORETICAL AND PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF NERVOUS AND MENTAL TENSION OF THE PERSONALITY IN A SITUATION OF UNCERTAINTY

Стаття присвячена теоретико-психологічному аналізу нервово-психологічного напруження особистості в ситуації невизначеності, який набуває особливого значення в умовах військової агресії. Інформаційне поле перенасичене екстремними новинами та зображеннями про війну, смерть і руйнування, ця інформація є для людей приголомшливою і страшною. Все це впливає на емоційне здоров'я українців, провокує тривогу та стрес. Дослідження вчених показують, що люди по-різному реагують на невизначеність, і що люди з більшою нетерпимістю до невизначеності можуть бути менш стійкими та більш схильними до поганого настрою, негативних або пригнічених почуттів і тривоги. Велика частина невизначеності, безпосередньо пов'язана із переживанням нервово-психічної напруги, яка призводить до значних психофізіологічних змін і на зовні може проявлятися у вигляді негативних емоцій, зміни поведінки, психосоматичних розладів, тощо. Розмежовано розуміння понять нервово-психічної напруги та психічної напруженості. Так, нервово-психічне напруження авторки відносять до категорії психічних станів, а психічну напруженість – до категорії психічних властивостей особистості. Небезпека нервово-психічної напруги для особистості полягає в тому, що вона проявляється в дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні подразники, труднощі в розподілі уваги, звуженні об'єму уваги та пам'яті, імпульсивних діях. У статті зазначено, що нервово-психічна напруга супроводжує будь-яку ускладнену діяльність й багато в чому залежить від рівня підготовки до неї. Виокремлені несприятливі фактори, які підвищують нервово-психічну напругу. Розглянуто ступені та класифікацію нервово-психічної напруги у відповідності до тих психічних функцій, зміна яких найбільш виражена в несприятливих умовах. Проаналізовано рівень і ступінь нервово-психічної напруги взаємності від різних умов, в особливості, від ресурсів, які розподіляє організм. Розглянуто залежність ступенів напруги від віку і статі особистості. Доведено, що нервово-психічна напруга в ситуації невизначеності є причиною

і в той же час одним із функціональних проявів емоційного стресу.

Ключові слова: ситуація невизначеності, нервово-психічна напруга, особистість, стресостійкість.

The article is devoted to the theoretical-psychological analysis of the neuro-psychological tension of the individual in a situation of uncertainty, which acquires special importance in the conditions of military aggression. The information field is saturated with breaking news and images of war, death and destruction, and this information is overwhelming and frightening for people. All this affects the emotional health of Ukrainians, provokes anxiety and stress. Research shows that people respond differently to uncertainty, and that people with a higher tolerance for uncertainty may be less resilient and more prone to low mood, negative or depressed feelings, and anxiety. A large part of the uncertainty is directly related to the experience of neuropsychological tension, which leads to significant psychophysiological changes and can outwardly manifest itself in the form of negative emotions, changes in behavior, psychosomatic disorders, etc. There is a limited understanding of the concepts of nervous and mental stress and mental tension. Thus, the author's nervous and mental tension belongs to the category of mental states, and mental tension belongs to the category of mental personality traits. The article states that nervous and mental stress accompanies any complex activity and much depends on the level of preparation for it. Unfavorable factors that increase nervous and mental stress are singled out. The degrees and classification of nervous-psychic stress in accordance with those mental functions, the change of which is most pronounced in adverse conditions, are considered. The level and degree of nervous and mental stress depending on various conditions, in particular, on the resources distributed by the organism, were analyzed. The dependence of stress levels on the age and gender of the individual is considered. It has been proven that nervous and mental stress in a situation of uncertainty is the cause and at the same time one of the functional manifestations of emotional stress.

Key words: situation of uncertainty, neuropsychological stress, personality, stress resistance.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.28>

Оверчук В.А.

д.економ.н., к.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Биковська Д.С.

магістрантка 2-го року навчання ОП
“Психологічна реабілітація”
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Постановка проблеми. Останнім часом людство живе в умовах невизначеності, реалії такі, що стрес став звичним і не контрольованим явищем. Майже неможливо прожити жодного дня, щоб не почути в новинах тривожну інформацію про виникнення проблем нових пандемій, національної безпеки, тероризму або катастрофи. Звідусіль нам нагадують, що це вже не спокійний і невинний світ, ЗМІ заповнюють екстрені новини та зображення про війну,

смерть і руйнування, ця інформація є приголомшливою і страшною. Все це впливає на емоційне здоров'я українців, провокує тривогу та стрес. Дослідження вчених показують, що люди по-різному реагують на невизначеність, і що люди з більшою нетерпимістю до невизначеності можуть бути менш стійкими та більш схильними до поганого настрою, негативних або пригнічених почуттів і тривоги. Дослідження нервово-психічного напруження в сучасних

умовах військового вторгнення росії в Україну набуває особливого значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми невизначеності присвячені праці як зарубіжних та к і вітчизняних науковців, таких як С. Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунsvік, Р. Халлман, Л. Бурлачук, А. Гусев, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин. Як свідчить аналіз наукових досліджень із зазначеної проблеми, однозначного розуміння невизначеності до цього часу не існує. Наприклад, на думку Д. Леонтьєва [1], невизначеність – це ситуація з невідомими змінними або відносна невідомість того, що відбувається. Інші фахівці, розглядають невизначеність як ситуацію, яка в суб'єктивному усвідомленні індивіда суворо не детермінована ні в засобах рішення, ні в кінцевому результаті. Представники зарубіжної школи розглядають невизначеність, як ситуацію подвійності, суперечливості і незв'язності інформації, що надходить [2]. Вітчизняні фахівці [3], розглядають невизначеність як стан (процес), що виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ, або як резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та становлення нової ідентичності. Проблема нервово-психічного напруження ефективно розробляється в різних галузях психологічного знання: соціальної психології, психофізіології та ін. Дослідженням нервово-психічного напруження займалися такі вчені, як А. Бомбар, Т.А. Немчин, Н.И. Наєнко, О.Жданов. Результати досліджень доводять, що стан нервово-психологічного напруження негативно позначається на психічному та соматичному здоров'ї людини, внаслідок чого можуть з'явитися функціональні порушення нервової системи, які можуть стати джерелом інших захворювань, особливо серцево-судинних. Особлива увага в дослідженнях надається ситуаціям в яких тривале нервово-психологічне напруження супроводжується ослабленим соматичним станом, що призводить до виходу з ладу механізмів регуляції, внаслідок чого організм починає давати збої, з'являються розлади психічного та соматичного здоров'я, поведінкові розлади.

Формулювання цілей статті. Провести теоретико-психологічний аналіз поняття нервово-психічного напруження в ситуації невизначеності.

Виклад основного матеріалу. Хоча життя часто сповнене невизначеності, оскільки ми не можемо передбачити майбутнє, наш життєвий досвід допомагає нам сформулювати обґрунтоване уявлення про те, якими можуть бути наші наступні кроки в тій чи іншій ситуації. В лютому 2022 року колективне почуття впевненості українців розчинилося у полум'ї війни. Війна спричинила багато змін, які відбуваються раптово та швидко, що призвело до постійного

стану невизначеності для багатьох. Невизначеність впливає на всіх людей по-різному. Характер і рівень невизначеності відіграє роль у фізіологічних і поведінкових реакціях. Люди часто реагують на невизначеність по-різному, залежно від індивідуальних, культурних і суспільних факторів. Деякі люди можуть «пристосовуватися до ударів долі», швидко адаптуючись до змін, тоді як інші борються з невідомим, незрозумілим, загрозливим, внаслідок чого відчувають хронічний стрес та постійну нервово-психічну напругу. Нервово-психічна напруга виникає в тяжких, несприятливих для психіки умовах, які вимагають перебудови всієї адаптаційної системи організму. Нервово-психічна напруга – психічний стан, який розвивається в умовах дефіциту часу та інформації при пред'явленні підвищених вимог до якості та обсягу результатів діяльності.

Слід розрізнити поняття нервово-психічна напруга та психічна напруженість. Якщо нервово-психічна напруга відноситься до категорії психічних станів, то психічна напруженість – до категорії психічних властивостей особистості. Нервово-психічна напруга відрізняється динамічністю, тимчасовим характером, а психічна напруженість відноситься до стабільних характеристик людини, що реалізуються у формі станів лише при певних специфічних для даної особистості умовах.

Небезпека нервово-психічної напруги для особистості криється в тому, що вона проявляється в дезорганізації діяльності та 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 особистості. Особливістю поведінки в стані нервово-психічної напруги є її негнучкість, відсутність лабільності та пластичності. В той же час стереотипні дії протікають скоріше, з тенденцією до автоматизму. Тому й загальною характеристикою стану нервово-психічної напруги вважається порушення структури життєдіяльності.

Нервово-психічна напруга розглядається як загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко виявляється при реальній або уявній загрози життю або здоров'ю. До основних причин, що зумовлюють розвиток нервово-психічної напруги, відносять: психологічну невідповідність до ситуації (відсутність вольової установки, слабку тренуваність, невпевненість у своїх силах); фізичну чи психічну втому різного походження; несприятливі умови життя. Психофізіологічні зрушення емоційного походження стають менш вираженими, якщо людина стресостійка, має життєвий дос-

від, фізично загартована та підготовлена до подолання перешкод. Механізм підвищення емоційної стійкості в цьому випадку полягає в тому, що при багаторазовому повторенні небезпечних ситуацій розвивається процес психофізичної стійкості, який сприяє правильній оцінці та стриманій поведінці.

На думку Зінченка В.П., несприятливі фактори, які підвищують нервово-психічну напругу, доцільно розподілити за групами:

1. Фізіологічний дискомфорт, тобто невідповідність умов придатності життєдіяльності нормативним вимогам;
2. Біологічний страх;
3. Дефіцит часу;
4. Підвищена складність завдання;
5. Підвищена значимість помилкових дій;
6. Наявність релевантних перешкод;
7. Неуспіх внаслідок об'єктивних обставин;
8. Дефіцит інформації для прийняття рішень;
9. Нестача інформації (сенсорна депривація);
10. Перевантаження інформацією;
11. Конфліктні умови [4].

Нервово-психічна напруга супроводжує будь-яку ускладнену діяльність й багато в чому залежить від рівня підготовки до неї людини. Високий рівень нервово-психічної напруги може бути обумовлений впливом різних факторів, найбільш характерним з яких є: висока соціальна відповідальність, дефіцит часу та інформації (або надмірний потік інформації) для прийняття рішення та наступних дій, вплив перешкод різної модальності та шкідливих факторів життєдіяльності, міжособиста несумісність, соціально-психологічна та сенсорна ізоляція.

Нервово-психічну напругу можна класифікувати у відповідності до тих психічних функцій, котрі переважно залучаються в діяльність людини, а їх зміна найбільш виражена в несприятливих умовах, наприклад: інтелектуальна, сенсорна, фізична, емоційна, мотиваційна напруга, напруга очікування, монотонія та політонія. Кожен вид діяльності має свій оптимальний рівень емоційної напруги, який грає мобілізуючу роль та сприяє успішній роботі. Підвищення чи зниження цього рівня шкідливо впливає на ефективність діяльності і може призвести до її нового зриву. Це обумовлено тим, що емоції є одним з основних механізмів регуляції нервово-психічної діяльності організму.

Під психоемоційною напругою розуміють стан, який характеризується адекватною вираженістю емоційних реакцій, спрямованих на мобілізацію функцій для успішної життєдіяльності. Рівень психоемоційної напруги залежить не тільки від дії активізуючих факторів, але й від індивідуальних якостей особистості. Від психоемоційної напруги слід від-

різняти психоемоційну напруженість – стан, що характеризується надмірною вираженістю емоційних реакцій та призводить до зрушення професійної діяльності, неадекватності її психофізіологічної вартості.

I. Жданова розрізняє чотири ступені стану нервово-психічної напруги [5]:

Перший ступінь напруги характеризується посиленням уваги, мобілізації. Посилюються як психічні, так і фізичні можливості організму, працездатність. Посилюється стійкість організму до дії несприятливих факторів.

Другий ступінь напруженості характерний для ситуацій, коли рівень мобілізації резервів, типовий для першої ступені, недостатній. Фізіологічні зміни та зміни психіки тут вже більше виражені. Фізіологічні процеси перебудовуються таким чином, щоб забезпечити організму можливість вирішити більш складну задачу. Енергетичні ресурси організму мобілізуються практично повністю.

Третій ступінь напруги виникає, коли ситуацію неможливо подолати. Різко знижуються інтелектуальні та енергетичні ресурси організму, подає імунітет.

Нарешті, якщо актуальність завдання, що вимагає рішення, не зменшується, а можливості її рішення не виникають, настає четвертий ступінь психічної напруги. Її підсумок – невроз, який вимагає лікування в рамках спеціалізованої клініки.

Рівень і ступінь нервово-психічної напруги розрізняються залежно від різних умов, в особливості, від ресурсів, які розподіляє організм. У фізично та психологічно тренуваних людей навіть у екстремальних ситуаціях вищі ступені психічної напруги виникають нечасто.

За визначенням доктора психологічних наук Т. А. Немчина, нервово-психічна напруга – це вид психічних станів, які розвиваються у людини, яка здійснює діяльність у психологічно складних умовах – при дефіциті часу, інформації, високому рівні вимог до якості та об'єму результатів діяльності та відповідальності за можливу невдачу. Т.А. Немчин виділяє три різновиди нервово-психічної напруги: слабка, помірна та надмірна [6].

При слабкій напрузі психіка не мобілізує всіх резервів для життєдіяльності. Організм як би працює вхолосту. Звідси і низька продуктивність діяльності. При цьому організм мобілізує всі енергоресурси. Гормони обрушуються на скелетні м'язи та внутрішні органи. Збільшується частота пульсу, артеріальний тиск, швидкість кровотоку, температура тіла. У чоловіків ці зміни виражені інтенсивніше ніж у жінок, внаслідок чого в діяльності, яка потребує складної координації та пов'язана з монотонністю, жінки є більш ефективними.

Ступінь напруги залежить від віку. У молодших людей (20–30 років) мобілізація резервів

істотно вища. У осіб старших 30 років зростання величини нервово-психічної напруги супроводжується великим підйомом конструктивного мислення. Особливістю менш інтенсивної нервово-психічної напруги є те, що всі переміщення в організмі не залишають негативних наслідків, психічного та фізичного дискомфорту. Всі показники швидко повертаються до вихідного рівня.

Зовсім інша справа – надмірне нервово-психічне напруження. При ньому збільшуються процеси збудження в нервовій системі, що часто призводить вже до патології. Знижуються рівні функціональної активності головного мозку, надійність його роботи. Викид адаптивних гормонів гіпофіза і кори наднирників виснажується. Звідси – порушення кровообігу, терморегуляції енергозабезпечення організму, функції внутрішніх органів. Внаслідок декомпенсації виникають умови для розвитку неврозів, гіпертонічної хвороби, стенокардії, безсоння, виразкової хвороби шлунка та інших недугів. Тож, надмірна напруга – межовий, передхворобливий стан. По суті, це вже дистрес з усіма його наслідками.

Хронічне перенапруження частіше виникає у людей, які мають невисокий рівень стресостійкості, недостатню психологічну підготовленість, низьку адаптацію, слабку волю, мотивацію. Потрапивши у несприятливу ситуацію, така людина схильний перевищувати її значення і недооцінювати свої сили. Наявна своєрідна реакція паніки або за типами неорганізованої, хаотичної діяльності, або з повною відмовою від неї, розгубленістю та негативними емоціями.

В.Л. Марищук класифікує напруженість за двома ознаками: характеру порушень в діяльності та силі і стійкості цих порушень. За першою ознакою розрізняють такі форми: гальмівна, імпульсивна і генералізована.

Гальмівна форма характеризується уповільненим виконанням інтелектуальних операцій, особливо страждає перемикання уваги, ускладнюється формування нових навичок і переробка старих, погіршується здатність виконувати звичні дії в нових умовах.

Імпульсивна форма напруженості проявляється переважно в збільшенні кількості помилкових дій при збереженні або навіть збільшенні темпу діяльності. У цьому випадку характерними є схильність до необдуманих, імпульсивних дій, помилки в диференціюванні сигналів, що надходять, забування інструкцій (навіть найпростіших), невиправданий поспіх, метушливість і ін.

Генералізована форма напруженості характеризується сильним збудженням, різким погіршенням виконання завдань, погіршенням рухової координації, одночасним зниженням темпу діяльності і збільшенням помилок, що в кінцевому рахунку призводить до пов-

ного її зриву. Особи, схильні до такої форми напруженості, відчувають нерідко почуття байдужості, приреченості і депресії.

Що стосується форми напруженості за ознакою сили і стійкості порушень, то вона, на думку науковців, буває трьох видів:

- 1) незначна, яка швидко зникає;
- 2) тривала, яка помітно позначається на процесах життєдіяльності;
- 3) тривала, різко виражена, яка практично не зникає, незважаючи на профілактичні заходи.

М.Роговін зазначає, що під впливом станів напруженості відбувається зміна форм реагування у напрямку до крайніх точок шкали «гальмування – збудження». Гальмівний тип реагування характеризується загальною м'язовою напругою, що особливо помітно в міміці, скрутістю поз і рухів, пасивністю, уповільненим перебігом психічних процесів, своєрідною «емоційною інертністю», що виявляється у вигляді апатії або негативній байдужості.

Збудливий тип реагування виражається у бурхливий екстраверсії, метушливості, багатослівності, гіпертрофії рухових проявів, швидкій зміні прийнятих рішень, підвищеній легкості переходу від одного виду діяльності до іншого, нестриманість у спілкуванні.

Французький лікар А. Бомбар виявив цікавий факт. Велика частина потерпілих від кораблекрушіння гине не від втрати сил, а від страху перед стихією. Цікаво, що ці умови крушіння краще витримують жінки. У них довше зберігається координація рухів, активність серцево-судинної системи, терморегуляція та енергетичний обмін. Чоловікам набагато частіше властиві нервові зриви. У молодих людей та людей похилого віку в умовах надмірної напруги розумова працездатність подає значно більше, ніж у осіб середнього віку. Однак, координація рухів, а в ряді випадків і фізична працездатність, вища у молодих.

Ще один варіант реакції людини на стрес – підвищена активність. Це нормальна реакція, яка базується на накопиченому досвіді, інтуїції, поведінці оточуючих, міцній нервовій системі. Результатом її, як правило, є благополучний вихід зі стресу. Нервово-психічна напруга є причиною і в той же час одним із функціональних проявів емоційного стресу.

Висновок. Важливо визнати, що війна спричинили багато горя та втрат, які проявляються різними проявами. Велика частина невизначеності, пов'язаної із переживанням нервово-психічної напруги, яка призводить до значних психофізіологічних змін і на зовні може проявлятися у вигляді негативних емоцій, зміни поведінки, психосоматичних розладів, занепокоєнням щодо того, як може виглядати світ у майбутньому, щодо економічної та фінансової стабільності, життя із

потенційною загрозою безпеці, питання про те, чи зможемо ми безпечно відновити регулярні аспекти нашого життя, які ми колись сприймали як належні, тощо. Ці кардинальні зміни в нашому повсякденному житті потенційно можуть сприяти погіршенню психічного здоров'я та погіршити наше загальне емоційне благополуччя. Прояви нервово-психічної напруги в ситуації невизначеності необхідно розглядати з огляду на те, що її зовнішні причини діють тільки через внутрішні умови, які є визначальними в розвитку й формуванні стресостійкості особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html>
2. Hallman R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. Journal of Humanistic Psychology. 1963. Vol I.3. № 1. P. 14–27.
3. Максименко С.Д. Теория неопределенности. URL: <http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya>
4. Дубовой О. В. Зниження нервово-психічного напруження як важлива складова формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Вісник Черкаського університету : Педагогічні науки. 2018. № 3. С. 52–60.
5. Жданова І.В. Психічне здоров'я і професійна діяльність особистості / І.В.Жданова, І.В.Чорна // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року). Львів: ЛьвДУВС, 2019. С. 92–96.
6. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во ЛГУ. 1983. С. 168.