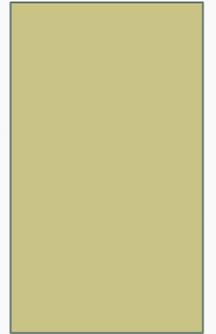


# ТЕНЗИОННЫЕ СОСТОЯНИЯ

лекция 3



# ПАРАМЕТРЫ (ХАРАКТЕРИСТИКИ) СОСТОЯНИЯ:

- Эмоциональные
  - Эти характеристики иногда называют модальностными, понимая под модальностью качественное своеобразие.
- Активационные
  - Отражают интенсивность психических процессов
- Тонические
  - Отражают тонус, ресурс сил индивида
- Тензионные
  - Отражают степень напряжения

# ТЕНЗИОННЫЕ СОСТОЯНИЯ

Тензионное состояние (от англ. *tension* — напряжение).

**В. И. Медведев и А. М. Парачев** (1971) в контексте инженерной психологии **напряжение** определяют как величину усилия, направленного на выполнение профессиональных функций.

**Т.А. Немчин** (автор методики нервно-психического напряжения, профессор Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева) под **нервно-психическим напряжением** понимает психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий, которое сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, страха и включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом.

## *ВИДЫ НАПРЯЖЕНИЯ*

- Физическое,
- Сенсорное,
- Интеллектуальное,
- Эмоциональное,
- Напряжение ожидания,
- Монотонии и политонии (вызываемое крайне важностью частого переключения внимания).

# Напряжение и эмоции

Во многих случаях интенсивные переживания и ощущения напряжения вызываются внешними или внутренними (мотивационными, ролевыми и т.п.) конфликтами, повышенной нагрузкой, дефицитом времени, помехами, барьерами, монотонией или депривацией (информационной, социальной) и т.д. именно эти факторы являются действительной причиной напряжения, а не вызванные ими переживания, представляющие собой закономерную реакцию на ситуацию.

По этой причине с трактовкой эмоций как причины напряжения трудно полностью согласиться.

Эмоция - это процесс, соединяющий в себе две основные функции психики: функции отражения и регулирования. Эмоции выступают формой организации одновременно внутренней (психической) активности индивида и его внешней активности - поведения и деятельности. (Куликов, «Психогигиена» 2004)

# *ДИХОТОМИИ НАПРЯЖЕНИЙ*

- В каждом психическом состоянии необходимо выделять две дихотомии (по В. Вундту):

- Напряжение
- Расслабление

- Возбуждение
- Успокоение

# Стрессовое состояние

- **Т.А. Немчин** определяет **стрессовое состояние** как состояние человека, которое развивается у него в особых, например, в особо сложных или «стрессовых» условиях.
- Центральным субъективным феноменом состояния стресса является напряжение.
- Повышенное напряжение наблюдается при дискомфортной нагрузке - перегрузке и недогрузке, препятствии на пути удовлетворения потребностей, при посттравматическом стрессе, в экстремальных условиях. Дискомфортная нагрузка чаще всего встречается в вариантах, информационной, интеллектуальной, эмоциональной или двигательной нагрузки.
- Чем больше отклонение от приемлемого диапазона, тем значительнее напряжение.

# ТЕНЗИОННЫЕ СОСТОЯНИЯ

Можно выделить следующие главные группы факторов, вызывающих тензионные состояния.

- **Повышенная нагрузка** (физическая, физиологическая, эмоциональная, информационная, рабочая).
- **Выход за границы** комфортной или приемлемой для данного субъекта интенсивности взаимодействия с внешней средой (природной, предметной, социальной).
- **Препятствия** на пути удовлетворения потребностей, достижения целей и решения задач.
- **Физические и психические травмы**, тревога за судьбу близких, утрата близких людей, лишение условий, необходимых для нормальной жизнедеятельности или для

# *ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТЕНЗИОННЫХ СОСТОЯНИЙ*

- Снижение напряжения (с соответствующими позитивными эмоциями стадии разрешения);
- Адаптация к дискомфортной нагрузке или трудной ситуации (совладание);
- Истощение сил и приспособительных механизмов, приводящее к болезни или смерти.

## *ПРИЗНАКИ ОСТРОГО (КРАТКОВРЕМЕННОГО) НАПРЯЖЕНИЯ*

- **Телесные проявления:** изменение частоты сердцебиения, поверхностное дыхание, ускорение ритма дыхания. При повышении напряжения краснеет или бледнеет кожа лица и шеи, увлажняются ладони, расширяются зрачки, повышается или понижается активность некоторых желез внешней секреции (слюнных, потовых).
- **Поведенческие проявления:** изменения мимики, тембра голоса и интонаций, скорости, силы и координации движений. Сжатие губ, напряжение жевательных мышц. Грустный, унылый или

# *ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАТЯЖНОГО НАПРЯЖЕНИЯ*

К наиболее частым проявлениям относятся следующие:

- ощущение потери контроля над собой;
- недостаточно организованная деятельность (рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость, забывчивость);
- вялость, апатия, повышенная утомляемость;
- расстройства сна (более долгое засыпание, раннее пробуждение).

По одному или двум признакам нельзя сделать вывод о начавшемся стрессе. Но чем больше признаков обнаружено, чем более они выражены, тем, вероятно,

# СТРЕСС

- **Стресс** — состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма.
- Стрессу свойственны множественные изменения в организме и личности.
- Ведущей психологической характеристикой стресса выступает напряжение (Куликов, «Психогигиена» 2004).

# НАПРЯЖЕНИЕ И СТРЕСС

- Понятие напряжения тесно связано с понятием стресс. Психическая напряженность - это психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий, сопровождаемое чувством общего дискомфорта, тревоги, иногда страха. О стрессе чаще всего говорят применительно к экстремальным ситуациям. Стресс - это интенсивный ответ организма и личности на экстремальные воздействия или на повышенную нагрузку

# *ВИДЫ СТРЕССА*

1.

- Эустресс («хороший», конструктивный)
- Дистресс («вредный», деструктивный)

2.

- физиологический
- психологический (информационный, эмоциональный)

# ДИНАМИКА СТРЕССА



**Стадия тревоги**

Гомеостатическое  
регулирование

**Острые стрессовые  
реакции**

физиологические,  
эмоциональные,  
ступор

**Стадия резистентности —  
устойчивого сопротивления**

Реорганизация  
поведения

**Эустресс**

продуктивная,  
мобилизация

Дезорганизация  
поведения

**Дистресс**

разрушение  
целенаправленной  
активности

**Стадия истощения**

Истощение  
и коллапс

**Распад деятельности  
Психосоматические  
болезни**

**Личностные  
деформации**

# СТРЕСС

- Стрессовые сдвиги бывают обнаружены во всех сферах психики.
- **В эмоциональной сфере** важнейшие феномены чувство тревоги, переживание значимости текущей ситуации.
- **В когнитивной** - восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной.
- **В мотивационной** - мобилизация сил или, напротив, капитуляция.
- **В поведенческой сфере** изменение активности, привычных темпов деятельности, часто появление

<b>Ранг</b>	<b>Событие</b>	<b>Единицы жизненных перемен</b>
1	Смерть супруга (или самого близкого человека)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь члена семьи	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи	39
15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение рода профессиональной деятельности	36

# КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ

- **Р. Лазарус и С. Фолкман (1984)** считают, что взаимодействие среды и личности настраивается двумя основными процессами: когнитивной оценкой и копингом. Авторы выделяют первичную и вторичную стадию когнитивной оценки.
- **Первичная стадия** оценки стрессорного воздействия – «что это значит лично для меня?».
- **Вторичной стадией** является оценка собственных ресурсов, которые необходимы для решения проблемы – «что я могу сделать в этой ситуации?».

# КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

- **Копинг** – это какие-либо усилия человека, направленные на преодоление стресса.
- Впервые понятие «копинг» использовал Л. Мэрфи в 1962 году.
- По **Р. Лазарусу**, **копинг** – когнитивные и поведенческие усилия, по управлению специфическими внешними или внутренними требованиями (и конфликтами между ними), которые оцениваются как напрягающие или превышающие ресурсы личности.
- По **Т. А. Крюковой**, **совладающее поведение** – поведение, которое позволяет субъекту с помощью осознанных действий, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией.

# КЛАССИФИКАЦИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

**Р. Лазарус** и **С. Фолкман** предложили классификацию копинг-стратегий

- **Ориентированный на эмоции копинг**, определяется как когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, благодаря которым личность старается снизить эмоциональное напряжение.
- **Копинг, ориентированный на проблему**, пытается устранить угрозу, т.е. влияние стрессора.

# КЛАССИФИКАЦИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

- 1) стратегии когнитивной адаптации,
- 2) стратегии поведенческой адаптации и
- 3) эмоционально-ориентированные стратегии (Weiten, Lloyd, 2008).

**Стратегии когнитивной адаптации** связаны с использованием мышления и направлены на изменение отношения к ситуации, например, ее отрицание, ментальное дистанцирование, изменение целей и ценностей, обращение к юмору.

**Проблемно-фокусированные стратегии** направлены на работу с причиной проблемы, имея целью устранение или изменение ее источника, например, обращение к поиску информации, обучение новым умениям, способствующим решению проблемы, планирование ее решения. **Эмоционально-ориентированные стратегии** направлены на работу с эмоциями, которые сопровождают восприятие стресса и включают активное их выражение, управление враждебными чувствами, медитации, процедуры систематической релаксации.

Обычно люди используют все три типа копинг-стратегий.

# *ЗАДАЧИ КОПИНГА (ПО Р. ЛАЗАРУС И С. ФОЛКМАН )*

- 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления деятельности;
- 2) приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;
- 3) поддержание положительного «образа Я»;
- 4) поддержание эмоционального равновесия;
- 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

# *ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ*

- Личностные ресурсы выступают как средства (инструменты), используемые для трансформации восприятия стрессовой ситуации и совладания с ней.

**Личностные ресурсы** включают черты и установки, которые полезны для регуляции поведения в различных стрессогенных ситуациях.

# ЛИТЕРАТУРА

1. **Куликов Л. В.** Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
2. **Небылицын, В. Д.** Избранные психологические труды / под ред. Б. Ф. Ломова - М. : Педагогика, 1990. - 403 с.
3. **Прохоров, А.О.** Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности : Учеб. пособие для студентов и преподавателей. - Самара : Самар. ГПИ, 1991. - 113 с.
4. **Психические состояния: хрестоматия** / сост. Куликов Л.В.: Питер, 2000. С. 364-393
5. **Немчин Т.А.** Состояния нервно-психического напряжения - Л. : Изд-во ЛГУ, 1983. - 166 с.