

# ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ НА ПРОЦЕСС ТРУДА

Ежов А.Н.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Шупейко И.Г. – к.п.н., доцент

Статья посвящена одному из функциональных состояний - психическая напряженность, влияние которого на процесс труда человека весьма существенно.

Психическая напряженность – это психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий. Оно сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха, однако, в отличие от тревоги, включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом [1].

Под психической напряженностью понимается психическое состояние, отражающее повышенный уровень тревожности, отсутствие психологического комфорта в определенных условиях труда и, с другой стороны, готовность действовать. Факторами могут выступать переход в новый коллектив, трудовые конфликты, личностные проблемы индивида. Имеет сильное влияние на эффективность деятельности, качество труда и работоспособность в целом [2].

В.Ф. Енгальчев и С.С. Шипшин определяют психическое состояние человека, психическая напряженность (ПН) как, когда в сложной ситуации человек говорит о том, что в этот период он находился в стрессовом состоянии. В формулировке указанных авторов психическая напряженность – это состояние, возникающее у человека в экстремальной (необычной, новой или угрожающей) ситуации. Его влияние на психическую деятельность неоднозначно и зависит от особенностей стрессогенной ситуации и индивидуально-психологических качеств человека. На одних людей ПН действует мобилизующе, другие, наоборот, ощущают на себе ее дезорганизирующее влияние (поскольку ПН может вызывать нарушения уровня восприятия, мышления и двигательной активности) [3].

Е. А. Милерян наблюдал снижение эффективности сенсомоторной деятельности при воздействии сильных эмоциональных факторов. Ухудшение работоспособности было трех типов:

- 1 Скванное, импульсивное выполнение действий;
- 2 Уклонение человека от выполнения своих функций;
- 3 Полная заторможенность действий [4].

Поведение в состоянии напряженности отличается негибкостью: утрачивает пластичность, свойственную ему в спокойной обстановке. Например, спортсмены нередко отмечают, что при встрече с серьезным противником из-за сильного волнения подсказанная тренером или товарищем комбинация становится настолько навязчивой, что в ходе борьбы спортсмены только о ней и думают, забывая обо всех других приемах. Это происходит потому, что спортсмен некритически воспринимает рекомендованную комбинацию как лучшую [5].

В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций.

Один из известных волейболистов писал: «Напряжение порой бывает так велико, что потом не можешь вспомнить ход встречи, забываешь, что и как делал. В таком состоянии немудрено проиграть что угодно. Это как воздушная яма, куда проваливается самолет. Команда в такой ситуации полностью теряет управление» [5].

## Список использованных источников:

1. Стресс как «вечный двигатель» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dis.ru/library/581/25726/>.
2. Психология труда: конспект лекций / Г. Х. Боронова – «Научная книга», 2009 – 138 с.
3. Нагаев, В.В. Основы судебно-психологической экспертизы: учеб. пособие / В.В. Нагаев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 432 с.
4. Эмоциональное напряжение и его причины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vertclinic.ru/emotsionalnoe-napryazhenie/#i-5>
5. Развитие эмоциональной сферы в спортивной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/books/materialy-k-kursu-sportivnaya-psikhologiya/?bookpart=196434>