

СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ПРЕСЫЩЕНИЯ

STATE OF MENTAL SATIETY

Улько В.О., Иванисенко А.А.
Ulko V.O., Ivanisenko A.A.

Аннотация. Статья направлена на изучение сущности и специфики состояния психического пресыщения. В ней рассмотрены фазы развития данного состояния и определено, что влияет на предрасположенность к возникновению состояния психического пресыщения. Также в статье представлены профилактика и методы диагностики состояния психического пресыщения.

Ключевые слова: психическое состояние, психическое пресыщение, монотония, однообразие деятельности, потеря интереса к деятельности.

Abstract. The article is aimed to essence and specificity of state of mental satiety. There are considered development phases of this state and determined what affects predisposition to emergence of state of mental satiety. Prevention and diagnostic methods are also represented here.

Key words: mental state, mental satiety, monotony, monotony of activity, loss of interest in activity.

Психическое пресыщение – это психическое состояние, которое возникает в условиях однообразия профессиональной деятельности, не допускающих переключения на другие виды деятельности. Изучение состояния психического пресыщения впервые началось в лаборатории К. Левина, где А. Карстен изучала явление так называемого «психического насыщения», которое состоит в том, что в результате длительного выполнения какой-либо однообразной деятельности у человека наступает сначала просто нежелание ее выполнять, а затем при ее дальнейшем выполнении резко отрицательное к ней отношение (вплоть до аффекта) и настойчивое стремление ее прекратить. А. Карстен, а вслед за ней и И.М. Соловьев-Элпидинский, работавший в лаборатории Л.С. Выготского с умственно отсталыми детьми, показали, что это состояние не связано с утомлением. Позднее это состояние изучалось Н. Майером.

Отсутствие разделения состояния монотонии и психического пресыщения имеется у К. Левина и А. Карстен, а также у Н. Майера. В ряде работ (Фетискин, Ильин, Высотская, 1974; Замкова и др., 1981; Ершова, Полякова, 1984) было показано, что состояние психического пресыщения сопровождается появлением чувства раздражения по отношению к выполняемой деятельности,

отвращением к ней. Важно отметить, что психологическое отвращение как эмоциональная реакция на то, что человеку противно, может сопровождаться легким ощущением тошноты и выражает реакцию отторжения неприятного ощущения или воспринимаемого объекта. Для понимания отвращения, вызываемого длительной однообразной работой, важно учесть следующее замечание Ушинского (1974): «Отвращение к предмету часто появляется тогда, когда он, удовлетворив нашему стремлению ... насильно удовлетворяет стремлению, которого уже нет. Так, мы можем получить положительное отвращение к такому блюду, которого наелись до тошноты...».

Развитие состояния психического пресыщения проходит определенные фазы: от полной готовности к действию через утрату интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва, после которого наступает разрядка и спад возбуждения. Рост эмоционального возбуждения сопровождается и характерными изменениями нейродинамических и психомоторных показателей. Так, по «внешнему» балансу проявилась тенденция его сдвига в сторону возбуждения, а по «внутреннему» – в сторону торможения. Время простой сенсомоторной реакции оставалось неизменным, а часто даже увеличивалось, время же сложной (дифференцировочной) реакции укорачивалось. Все это происходило на фоне усиления парасимпатических влияний, что проявилось в снижении частоты сердечных сокращений (Рис. 1) и тонуса мышц в покое, а также уменьшении мышечной силы. Снижались объем вентиляции легких и потребление кислорода, и соответственно этому – энерготраты. Более чем у половины испытуемых наблюдался сдвиг водородного показателя в кислую сторону. Ненамного увеличивалась частота основного тона речи, что характерно для раздраженной интонации голоса.

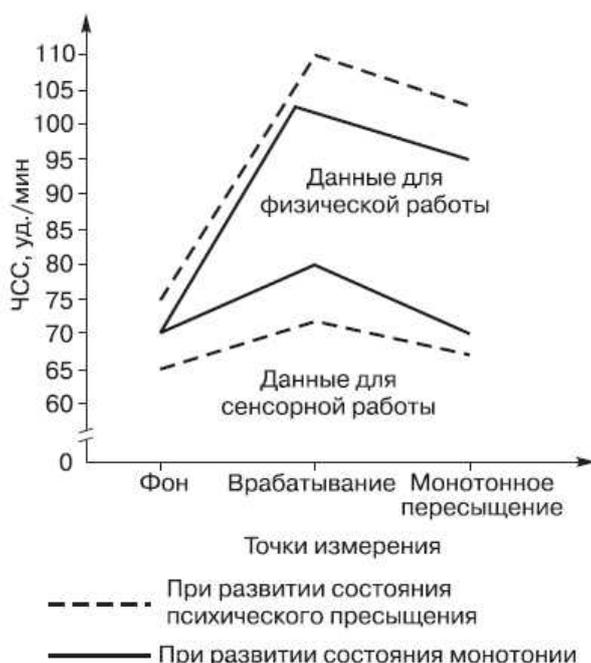


Рис. 1. Изменение ЧСС при состояниях психического пресыщения и монотонии

Н.П. Фетискин выявил, что при развитии состояний монотонии и психического пресыщения наблюдаются как одинаковые, так и различные изменения ряда показателей. Сходство состоит в усилении парасимпатических влияний как реакции на однообразие деятельности (Рис. 2). Различие же состоит в качестве переживаний, связанных со снижением эмоционального возбуждения при монотонии и ростом его при пресыщении, что нашло отражение в нейродинамических показателях «внешнего» и «внутреннего» баланса и времени простой и сложной сенсомоторной реакции. Если при монотонии нарастало возбуждение в двигательных корковых центрах для повышения тонизации коры, то при пресыщении, наоборот, снижалось возбуждение двигательных центров, чтобы уменьшить тонизацию коры головного мозга, находящейся в состоянии высокой активации. Отсюда и мерой борьбы с состоянием психического пресыщения является прекращение данной деятельности.

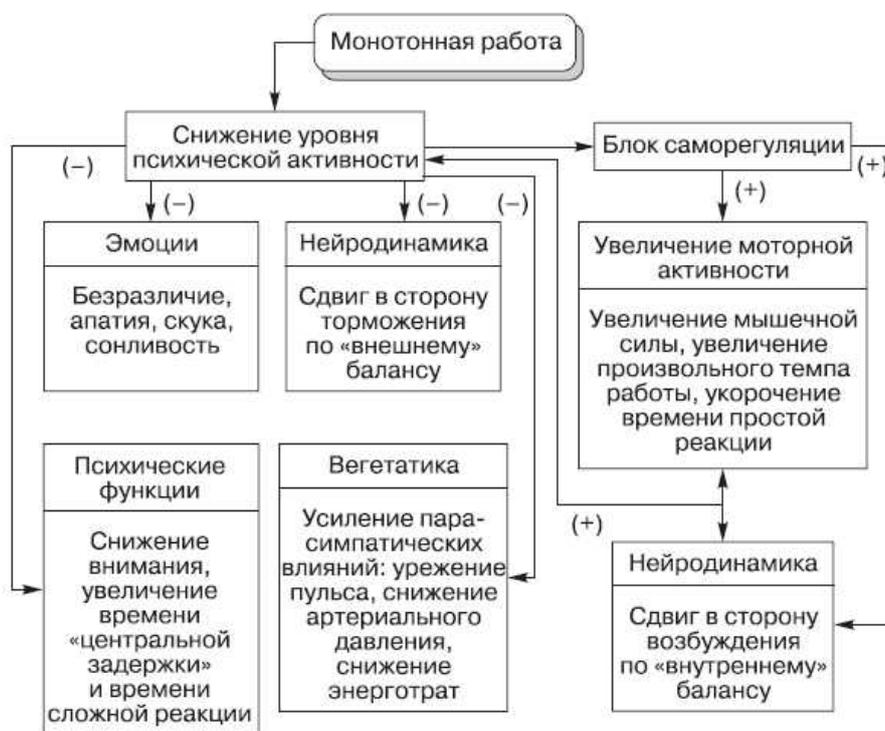


Рис. 2. Схема развития состояния монотонии как системной реакции

Состояние психического пресыщения чаще всего появлялось как следствие состояния монотонии, если работа не прекращалась, но могло возникать и первично (хотя нельзя исключить и того, что состояние монотонии все же было, но не очень выраженное и кратковременное, вследствие чего оно не нашло отражения в переживаниях человека). В последнем случае неустойчивыми к состоянию психического пресыщения оказались лица со слабой нервной системой и подвижностью возбуждения, т. е. с характеристиками, отличающимися

холерический тип темперамента. Кроме того, как и для монотононеустойчивых, для них характерно преобладание торможения по «внутреннему» балансу, т. е. низкая потребность в активности. Состояние психического пресыщения может сменять состояние монотонии, если монотонная деятельность не прекращается длительное время. Есть также основания полагать, что психическое пресыщение может развиваться и самостоятельно, без предшествующего развития состояния монотонии. Какое состояние появится при монотонной работе, определяется во многом типологическими особенностями нервной системы испытуемых.

О специфичности психического пресыщения свидетельствует его факторная структура, включающая показатели активации и самочувствия, увеличения энергозатрат, в отличие от факторной структуры монотонии, в основном связанной с мотивацией, снижением энергозатрат, парасимпатическим преобладанием. Возникновение психического пресыщения в значительной мере обусловлено индивидуальными характеристиками работающего человека. Предрасположенность к возникновению состояния психического пресыщения демонстрируют лица со слабой нервной системой и подвижностью возбуждения, то есть характеристиками, свойственными холерическому типу темперамента. В ряде работ подчеркивается, что состояние психического пресыщения характеризуется чувством раздражения и отвращения к выполняемой деятельности. Рост аффективного эмоционального комплекса выражался в изменении нейродинамических и психомоторных показателей. Шло усиление парасимпатических показателей, снижение частоты сердечных сокращений, тонуса мышц, объема вентиляции легких. По парасимпатическим реакциям состояния пресыщения схожи с монотонией. Т.В. Хроминой получены другие результаты. По ее данным, при психическом пресыщении наблюдается значимое повышение энергозатрат и возрастание КГР. Основной отличительной характеристикой психического пресыщения является качество переживаний. Кроме того, внешним показателем возникновения пресыщения является неосознанное варьирование операциональной структуры действий.

Средствами профилактики психического пресыщения могут быть повышение значимости внутренних мотивов, повышение трудовой мотивации, положительная стимуляция, создание «окон» для индивидуальных вариаций. Одним из способов борьбы с состоянием психического пресыщения является прекращение однообразной, неинтересной деятельности. Однако в условиях трудовой деятельности проблема психического пресыщения может решаться за счет обогащения внешней рабочей среды и содержания труда, чередования и разумного распределения рабочих нагрузок, а также учетом индивидуальных особенностей человека при подборе кадров.

Литература

1. Белоусова Н.С. Психология труда, инженерная психология и эргономика / Н.С. Белоусова. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2017. – 68 с.
2. Зейгарник Б.В. Патопсихология / Б.В. Зейгарник. – М.: Издательство МГУ, 1986. – 288 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 540 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 784 с.
5. Куликов Л.В. Психические состояния. Хрестоматия / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
6. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
7. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А.Б. Леонова. – М.: Издательство МГУ, 1984. – 200 с.
8. Леонова А.Б. Психологические технологии управлением состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Смысл, 2009. – 312 с.

Авторы: **Улько Валерия Олеговна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студентка 2 курса, lou2001@mail.ru. **Иванисенко Алена Андреевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студентка 2 курса, albnpl@gmail.com.

Научный руководитель: **Юсупов Марк Геннадьевич**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, канд. псих. наук., доц., yusmark@yandex.ru.