

Напряженность психическая — обширный класс психических состояний, возникающих в условиях реально существующих или предвосхищаемых затруднений в процессе решения поведенческих задач и достижения значимых для субъекта целей. Н. п. сопровождается отчетливым комплексом переживаний внутреннего напряжения, общего эмоционального дискомфорта, беспокойства, тревоги, иногда страха, однако (в отличие от собственно состояний тревоги и страха) включает направленность на активное действие и овладение ситуацией. Степень Н. п. зависит от множества факторов, главными из которых являются характер доминирующей мотивации, значимость ситуации, наличие опыта подобных переживаний и преодоления трудных ситуаций, ригидность — пластичность психологических структур, вовлекаемых в процесс адаптации к возникающим затруднениям. Среди причин, порождающих возникновение Н. п., наибольшее значение имеют факторы психологической угрозы, фрустрации и наличия конфликтов в сфере значимых отношений личности и ее социального окружения. В тех случаях, когда Н. п. не может быть разрешена в реальной деятельности, она активизирует процессы когнитивной переоценки ситуации или включает механизмы психологической защиты. В прикладных психологических исследованиях Н. п. часто отождествляется с понятием психологического стресса и анализируется с точки зрения ее влияния на эффективность выполняемой деятельности. По характеру оказываемого влияния выделяют операциональную и эмоциональную формы Н. п. Операциональная Н. п. характеризуется преобладанием процессуальных мотивов в процессе реализации деятельности, что оказывает мобилизующее влияние на индивида и способствует сохранению высокого уровня работоспособности. В состояниях эмоциональной Н. п. доминируют мотивы самосохранения и самореализации, что приводит к выраженной негативной окраске поведения, ломке адекватной мотивационной структуры деятельности, уводящей от преодоления реальных трудностей, и, как следствие, к снижению эффективности выполнения деятельности в целом вплоть до ее полной дезорганизации.

Различают три основные формы проявлений состояний эмоциональной Н. п.: тормозную (заторможенность поведенческих реакций), импульсивную (хаотическое поведение с разрушенной целевой структурой деятельности) и генерализованную (полное прекращение поведенческой активности с эффектами раздвоенности сознания). Профилактика и коррекция неадекватных форм поведения в состояниях Н. п. ведется в процессе специальной профессиональной подготовки и психологического тренинга. Для устранения негативных последствий Н. п. (фиксация неадекватных установок, аффекты, невротические сдвиги, соматизация тревоги) требуется систематическая психотерапевтическая помощь.

А.Б. Леонова