

© 1997 г.

**С.Г. МАРКОВКИНА**

## ОСОБЕННОСТЬ АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ

---

*МАРКОВКИНА Светлана Геннадьевна - кандидат социологических наук, ст. преподаватель кафедры психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул.*

---

Состояние нервно-психического напряжения (НПН) является весьма сложным клинико-психологическим феноменом, представляющим собой одно из основных звеньев в общем адаптационном процессе, и потому к его анализу применим системный принцип [5, 6, 9, 11].

Цель статьи - на основе исследования мужчин и женщин пожилого и старческого возраста ( $N = 640$ ), проживающих в стационарных учреждениях социального обеспечения, проследить особенности процесса адаптации, выраженные в состоянии нервно-психического напряжения.

К настоящему времени накоплен обширный статистический материал, позволяющий считать шкалу нервно-психического напряжения [10, 12] достаточно валидным инструментом для измерения степени выраженности и средством для оценки сдвигов этого состояния при изменении напряженности ситуации.

Под первой разновидностью НПН понимается такая, при которой испытуемые практически не предъявляют жалоб на свое состояние в период пребывания и работы в условиях экстремальной ситуации. В их состоянии фактически не происходит сколько-нибудь заметных сдвигов как со стороны психической деятельности, так и в функционировании соматических систем. Если же и появляются какие-либо признаки изменения самочувствия, то они выражены весьма слабо и не связываются испытуемыми с той конкретной ситуацией, в которой последние оказались.

Можно думать, что в данном случае у испытуемых как бы не происходит "включения" в экстремальную ситуацию, она не расценивается ими как сложная, требующая мобилизации усилий на ее преодоление и достижение поставленной цели. Очевидно, при этом обследуемые не испытывают необходимости в успешном преодолении затруднений, которыми характеризуется ситуация объективно, не имеют достаточных мотивов к достижению цели, их не интересует результат деятельности и не беспокоят возможные последствия. Ситуация поэтому вообще не рассматривается ими как экстремальная, и соответствующих адаптационных сдвигов в организме испытуемых не происходит. Вторая степень нервно-психического напряжения - НПН-II или умеренное напряжение - характеризуется наличием отчетливых как субъективно выражаемых, так и выявляемых при объективном исследовании признаков. В качестве наиболее общих особенностей нервно-психического напряжения II-й степени выступает активизация психической деятельности, высокая заинтересованность в достижении цели, положительная эмоциональная окраска самого процесса работы и наличие отчетливых сдвигов в функционировании соматических систем в сторону повышения их активности.

Отличительный признак данной степени НПН заключается в том, что проявления соматических сдвигов, имеющие для испытуемых нередко неординарный характер, не

**Распределение лиц пожилого и старческого возраста, проживающих в домах-интернатах,  
по трем степеням НПН**

Пол	НПН-I		НПН-II		НПН-III	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Мужчины	55	12	167	31	44	8
Женщины	27	5	125	23	113	21
ВСЕГО	92	17	292	54	157	29

переживаются ими как соматический дискомфорт. Это происходит, по-видимому, в связи с тем, что уверенность в успешном выполнении работы, в достижении цели, в преодолении затруднений сопровождается отчетливо выраженным положительным эмоциональным компонентом, который как бы маскирует, "притормаживает" ощущения, обусловленные соматическими сдвигами.

Третья степень нервно-психического напряжения, обозначенная как чрезмерное нервно-психическое напряжение - НПН-III, отмечена у 29% всех испытуемых. Эта степень выделяется прежде всего по явлениям выраженного психического и физического дискомфорта, т.е. по ощущениям серьезных сдвигов в функционировании основных соматических систем и психики в целом. Обследованные испытуемые предъявляли большое количество жалоб на неприятные ощущения и переживания. Типичным для этой степени является то, что общие оценки состояния испытуемых отличаются высокими степенями частоты, генерализованности и выраженности состояния напряжения. Если для мужчин, переживающих эту степень напряжения, наиболее тягостны ощущения физического дискомфорта, то женщинам свойствен выраженный психический дискомфорт.

Характерным для НПН-III является и то, что у всех испытуемых эта степень напряжения протекает на фоне серьезных изменений в эмоциональной сфере, сопровождающихся значительным снижением эмоционального фона, низким настроением, состоянием растерянности, тревоги и беспокойства, ожиданием неблагоприятного исхода ситуации.

Общее количество обследуемых, испытывающих нервнопсихическое напряжение II и III степеней вместе, достигает достаточно большой величины - 83% от всей выборки. Обращает на себя внимание преобладание в выборке количества мужчин со слабой степенью НПН и преобладание женщин среди испытуемых с чрезмерным напряжением. Можно предположить, что женщины несколько более склонны к развитию состояния напряжения в условиях экстремальных ситуаций (см. табл.).

Когда адаптационная система работает при нарушенных энергоинформационных характеристиках в экстремальных условиях в течение длительного времени, может сформироваться перенапряжение или напряжение III степени, вслед за которыми наступает истощение энергоресурсов организма, развивается декомпенсация и в конечном итоге сначала пограничное состояние, а затем может возникнуть и серьезная патология. Уровень нервно-психического напряжения, границы его "нормального" диапазона определяются, таким образом, не только и не столько абсолютной величиной предъявляемых требований, сколько соотношением этих требований с возможностями адаптационной системы, в первую очередь, с возможностями ее психических компонентов.

Таким образом, состояние нервно-психического напряжения у человека следует рассматривать как активное функционирование системы адаптации, осуществляющееся в сложных условиях в соответствии с принципами иерархической, субординационной и координационной регуляции, т.е. развивающееся и протекающее по законам системной деятельности.

В результате проведенного исследования с помощью шкалы нервно-психического напряжения выявилась зависимость выраженности нервно-психического напряжения от длительности проживания: чрезмерное напряжение у мужчин отмечается в первые месяцы, 1 и 3 год

проживания, у женщин также в первые месяцы, 1 и 5 год, что сопоставимо с результатами психологического обследования по тестам ММР1 и Леонгарда-Шмишека.

Анализируя результаты исследования по шкале нервно-психического напряжения лиц пожилого и старческого возраста, проживающих в стационарных учреждениях социального обеспечения, можно выделить кризисные периоды (или периоды дезадаптации) в зависимости от длительности проживания: у мужчин - на 1 и 3 год; у женщин — на 1 и 5 год.

При избыточной эмоциональной напряженности, в состоянии дистресса и нарастании признаков социально-психологической дезадаптации некоторые психологические особенности, как некая предрасположенность, могут способствовать успешной адаптации или перерасти в дезадаптивное состояние. Успешность социальной адаптации - это хорошо сбалансированное соотношение между эгоцентрическими потребностями человека и требованиями социальной среды. Абсолютно уравновешенная, гармоничная личность отличается полной сбалансированностью умеренно выраженной тенденции к самореализации с хорошим самоконтролем, обеспечивающим полное соблюдение общепринятых нормативных требований среды. Чем больше выражен характер и индивидуальность человека, тем большая нагрузка выпадает на функцию контролирующих систем, сохраняющих баланс. Это основное отличие конкордантной и дисконкордантной личности, у которой внешние атрибуты нормативного поведения скрывают внутреннюю напряженность, и цена, которую "платит" личность за соответствие требованиям социума, может быть достаточно высокой. Если же баланс нарушается в связи с ослаблением самоконтроля в сторону спонтанной самореализации, то столкновение интересов личности и социума находит свое отражение в поведенческих реакциях, и цена этого дисбаланса в основном оплачивается трудностями социума.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. - М., 1979. - 123 с.
2. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности: Методические основы развития личности в историко-эволюционном процессе / Уч.-метод. пособие. - М., 1986. - 96 с.
3. Балин В.Д. Интегративные механизмы нервной системы как следствие свойств окружающей среды // Психический образ: строение, механизмы, функционирование и развитие. Тез. докл. Вторых междунар. науч. Ломовских чтений. - М., 1994. - 138 с.
4. Войтенко В.П., Полохов А.М. Биологические и социальные основы психологической адаптации при старении // Старение и адаптация. Тез. и реф. докл. - 29-31 окт. 1980 г. - Минск - Киев, 1980. - 182 с.
5. Вяткин Б.А. К вопросу о взаимной обусловленности влияния мотивов, состояния нервно-психического напряжения и свойств типа нервной системы на некоторые стороны спортивной деятельности // Труды 3-го Всесоюз. съезда общества психологов СССР. - М, 1968. - Т. 3. - С. 45-49.
6. Горбов Ф.Д., Мясников В.И., Яздовский В.И. О состояниях напряжения и утомления в условиях изоляции от внешних раздражений // Журн. ВНД, 1963. - Т. 13. - Вып. 4. - С. 22-28.
7. Домодедов В.А., Баяринцев В.П., Домодедова Н.Н. Эмоции и адаптивное саморегулирование поведения и деятельности // Психология и психофизиология индивидуальных различий в активности и саморегуляции поведения человека. - Свердловск, 1986. - С. 83-87.
8. Йолов Т. Экстремальные ситуации и ситуативные особенности поведения личности // Психология личности в социалистическом обществе: личность и ее жизненный путь. - М., 1990. - 232 с.
9. Мойкин Ю.В., Киколов А.И., Тхоревский В.И., Милков Л.Е. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения. — М., 1987. - 256 с.
10. Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. - М., 1976. - 168 с.
11. Немчин Т.А. Методика измерения нервно-психического напряжения при помощи опросника // Психические состояния.-Л., 1981.-24 с.
12. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. -Л., 1983. - 163 с.
13. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения: Автореф. дисс. доктора психол. наук. -Л., 1984. - 56 с.
14. Платонов К.К. Структура и развитие личности / Отв. ред. А.Д. Глоточкин - М., 1986. - С. 46-68.
15. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. - Горький, 1975.- 179 с.