

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

УДК 615.8 : 616.89

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/07>

Левицька Л.В.

Хмельницький інститут соціальних технологій

Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

КОРЕКЦІЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ЗАСОБАМИ М'ЯЗОВОЇ РЕЛАКСАЦІЇ

У статті зазначено, що у сучасному суспільстві велика увага приділяється наданню кваліфікованої фахової психологічної допомоги. Зазначено, що надмірне навантаження під час виконання професійних обов'язків сприяє зростанню нервово-психічної напруженості у особистості. Указано, що нервово-психічна напруженість проявляється у дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощах у розподілі уваги, звуженні обсягу уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Зазначено, що поведінка людини у стані нервово-психічної напруженості є негнучкою, супроводжується стереотипністю діяльності, яка доходить до автоматизму; відзначається відсутність лабільності та пластичності. Відзначено, що такі зміни у психічній сфері негативно позначаються на рівні працездатності та безпечній діяльності спеціалістів. Представлено причини, що зумовлюють розвиток нервово-психічної напруженості, а саме: фізіологічний дискомфорт, виконання складного завдання, пов'язаного з високою відповідальністю; робота в умовах дефіциту часу та інформації, необхідних для прийняття рішення; освоєння нових видів діяльності; надлишок інформації; конфліктні умови. Відзначено, що під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски. Зазначено, що м'язова напруга тим вище, чим вище нервово-психічна напруженість. Показано, що у разі депресії відбувається підвищення тону м'язової мускулатури; під час тривоги і страху – м'язів, пов'язаних із мовою (артикуляцією і фонацією), а також потиличних м'язів. Указано на необхідність застосування технік м'язової релаксації. Відзначено, що вміння розслабляти м'язи дає змогу зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили, нормалізувати стан внутрішніх органів та призводить до синтезу ендорфінів, які викликають піднесення і мають знеболюючу дію, сприяють зменшенню психічної напруженості і профілактики синдрому дефіциту задоволеності. Представлено й описано методiku проведення основних технік м'язової релаксації, а саме: метод І. Шульца, метод Ф. Александера, метод Е. Джейкобсона.

Ключові слова: нервово-психічна напруженість, нервово-м'язова гіпертензія, м'язова напруженість, прогресивною-м'язова релаксація, методи м'язової релаксації, метод І. Шульца, метод Ф. Александера, метод Е. Джейкобсона.

Постановка проблеми. Серед актуальних питань сучасної психології емоційний стан людини займає одне з провідних місць. Він пов'язаний із переживанням особистості свого ставлення до того, що вона пізнає або як вона діє. Так, у реальному житті під час виконання багатьох видів діяльності від особи вимагаються особливі надмірні зусилля, що можуть спричинити психічне напруження. У цих складних, екстремальних умовах роботи у неї виникають різні за змістом та динамікою психічні стани, які позитивно й негативно впливають на діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематикою психічних станів, пов'язаних з емоційною напруженістю, займалися відомі зарубіжні та вітчизняні вчені: Г. Габіреєва, А. Леонт'єв, Н. Наєнко, М. Неймарк, Т. Немчин, Н. Пейсхова [1–4]. Слід зазначити, що в наукових працях Н. Наєнко та О. Овчиннікової здійснено найбільш повний психологічний аналіз стану психічної напруженості. Н. Наєнко та О. Овчиннікова зазначають, що психічна напруженість виникає під час виконання людиною діяльності й є своєрідною формою відображення складної ситуації, в

якій вона знаходиться [2]. Ця ситуація у цілому чи її окремі елементи з особистісних причин стають значимими та важливими для особистості. Н. Наєнко зазначає, що важливість ситуації є передумовою виникнення напруженості як стану, зумовленого передбаченням можливого несприятливого розвитку подій [2].

Постановка завдання. Метою дослідження є опис специфіки використання засобів м'язової релаксації у подоланні нервово-психічної напруженості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Небезпека нервово-психічної напруженості для особистості криється у тому, що вона проявляється в дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощах у розподілі уваги, звуженні обсягу уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Такі зміни у психічній сфері, безумовно, негативно позначаються на рівні працездатності та безпечної діяльності спеціалістів. Е. П'ятницька вказує на те, що поведінка людини у стані нервово-психічної напруженості є негнучкою, відсутні лабільність та пластичність [6]. Також поведінка людини супроводжується стереотипністю діяльності, яка доходить навіть до автоматизму.

Т. Немчин до основних причин, що зумовлюють розвиток нервово-психічної напруженості, відносить: психологічну невідповідність до роботи (відсутність вольової установки, слабку тренуваність, невпевненість у своїх силах); фізичну чи психічну втому різного походження; несприятливі умови життя [3]. До основних чинників виникнення нервово-психічної напруженості відносять [7]: а) виконання складного завдання, пов'язаного з високою відповідальністю; б) дію перешкод; в) появу сильних раптових подразників на тлі впливу шкідливих чинників життєдіяльності; г) роботу в умовах дефіциту часу та інформації, необхідних для прийняття рішення та організації дій; г) освоєння нових видів діяльності, нестачу чи надлишок інформації.

На думку Т. Немчина, до основних факторів, які підвищують стан нервово-психічної напруженості, відносять [3]: а) фізіологічний дискомфорт, тобто невідповідність умов придатності життєдіяльності нормативним вимогам; б) біологічний страх; в) дефіцит часу; г) підвищену складність завдання; г) підвищену значимість помилкових дій; д) наявність релевантних перешкод; е) неуспіх внаслідок об'єктивних обставин; є) дефіцит інформації для прийняття рішень; ж) нестачу інформації (сенсорну депривацію); з) переванта-

ження інформацією; и) конфліктні умови. Нервово-психічна напруженість являє собою особливий різновид психічного стану, що розвивається у людини в складних умовах її життєдіяльності. Вона протікає як системний процес, що включає у себе різні рівні нервово-психічної й соматофізіологічної організації людини, супроводжується як позитивними, так і негативними переживаннями, суттєвими зсувами в організмі людини й змінами в її працездатності.

Слід зазначити, що під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, нервово-психічна напруженість. Е. Джейкобсон виявив, що різноманітні психоемоційні порушення, психосоматичні захворювання і неврози супроводжуються підвищенням тону м'язів. Він описував підвищення тону дихальної мускулатури під час депресії; під час тривоги і страху – м'язів, пов'язаних із мовою (артикуляцією і фонацією), а також потиличних м'язів. При цьому м'язова напруга була тим вище, чим вище нервово-психічна напруженість. І навпаки, розслаблення м'язів діяло на людину заспокійливо. Цей зв'язок Е. Джейкобсон назвав нервово-м'язовою гіпертензією і розглядав його як прояв рефлекторних принципів функціонування нервової системи. Розслаблення м'язів допомагає зняти стан гіперзбудження нервової системи. Він зробив висновок, що навчання людини навичкам м'язового розслаблення корисно як для зняття психічної напруженості, так і для усунення симптомів захворювань. Метод Е. Джейкобсона називається прогресивною (послідовною, поетапною) м'язовою релаксацією.

Е. Джейкобсон виходив із положення, що максимально глибоке розслаблення м'яза настає після проведеного м'язового зусилля. Для навчання м'язового розслаблення їм була запропонована вправа, що включає попереднє напруження м'яза з подальшим розслабленням. У процесі вироблення релаксації використовується так званий цикл розслаблення, що включає: а) виявлення напруженого м'язу або групи м'язів; б) фокусування уваги на вказаних м'язах; в) їх фіксація у напруженому стані (протягом 5–7 секунд); г) зняття; г) поглиблення релаксації – фокусування уваги на зниженні м'язового тону і подальшому розслабленні м'язів.

Розглянемо схему послідовності прогресивної релаксації за Е. Джейкобсоном для виявлення груп м'язів, що спазмовані: кисті; м'язи рук; плечі; груди і спина; стопи; гомілки і стегна; верхня третина обличчя; середня третина обличчя; нижня третина обличчя. Після освоєння загальної схеми

релаксації особлива увага зверталася на навчання пацієнта вміння помічати присутність у своєму тілі ділянок м'язової напруги. На основі цих двох базових будувалося подальше навчання релаксації різних груп м'язів за різного положення тіла. Надалі людина, що займалася м'язовою релаксацією, повинна була інтегрувати цей навик у своє повсякденне життя, використовуючи його в різноманітних ситуаціях.

Наступний метод, який можна використовувати з метою зняття нервово-психічної напруженості, є метод Ф. Александера. Техніка Ф. Александера відома також як «метод звичних поз». Розглянемо основні теоретичні положення метода Ф. Александера:

1. Важливо знати своє тіло, щоб використовувати можливості свого організму. Звична поза може виявитися неправильною, і людина не усвідомлено робить собі шкоду.

2. М'язи тіла починають рухатися за однієї думки про рух.

3. Звички набуваються, і це означає, що їх можна позбутися.

4. Свідомо управляючи положенням голови і шиї, людина за допомогою принципу «первинного контролю» дістає можливість управляти своїм психофізичним станом у цілому. Усе взаємопов'язано, тому те, що відбувається в одній частині тіла, відображається на всьому організмі.

5. Успіх залежить від зосередженості на процесі змін та самоконтролі.

Початковим етапом методу Ф. Александера є виправлення рухових стереотипів і зняття «м'язових затисків». Для цього використовується:

- м'язове розслаблення за пасивних рухів (здійснюваних за допомогою інструктора), що виправляє дефекти постави і дисгармонії розподілу тону м'язів;

- досягнуте таким чином правильне положення окремих частин тіла, вільне від м'язової напруженості, закріплюється за допомогою запам'ятовування відповідних цьому положенню відчуттів, що призводить до гальмування звичного рухового стереотипу;

- особливе значення приділялося положенню голови та шиї як елементу «первинного контролю», який впливає на весь організм людини;

- включення у схему поведінки додаткової ланки – «свідомого контролю» у формі так званої «директиви», тобто короткої самоінструкції, що має на увазі беззаперечне, автоматичне виконання. Це спеціальні словесні формули самонавіяння (наприклад, «голову вперед і вгору», «шия вільна» або «розправити спину»);

– основний ефект психологічної саморегуляції при цьому може досягатися за рахунок формування у людини звички постійного самоусвідомлення.

Уміння їх розслабляти дає змогу зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили. М'язова релаксація, окрім зняття нервово-психічної напруженості і нормалізації стану внутрішніх органів, призводить до синтезу ендорфінів, які викликають піднесення і мають знеболюючу дію, сприяють зменшенню психічної напруженості та профілактиці синдрому дефіциту задоволеності. За м'язового розслаблення стають виразнішими помітні інтуїтивні «сигнали тіла», що надходять із підсвідомості і мають символічне значення. Тим самим м'язова релаксація підвищує ступень усвідомленості інтуїтивних механізмів психіки і проблем, які приховані у підсвідомості.

Розглянемо основні техніки зняття нервово-психічної напруженості. Зручно сядьте на стільці або кріслі. Закрийте очі, зробіть глибокий вдих животом і повільно випустіть повітря. Зараз ми виконаємо вправи для різних груп м'язів вашого тіла.

Вправа 1

Мета: навчитися техніці м'язової релаксації.

Як правило, добитися повноцінного розслаблення відразу всіх м'язів не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі.

1. Дихайте глибоко.

2. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу (руки, ноги, живіт, грудна клітина, голова) і знайдіть місця найбільшої напруги.

3. Постарайтеся ще сильніше напружити місця затисків на протязі 5–7 сек. (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху.

4. Відчуйте цю напругу.

5. Різко скиньте напругу – робіть це на видиху.

6. Зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла і приємної важкості. Якщо затиск зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна поробити гримаси – здивування, радості і ін.).

Вправа 2

М'язи рук: *М'язи рук* – підніміть вгору праву руку і стисніть долонь у кулак якомога сильніше. Відчуйте напругу в кожному пальці. Положіть руку на коліно і розслабте. Тепер стисніть кулак лівої руки як можна сильніше. Положіть руку на коліно і розслабте. Зверніть увагу на різницю між

лівою і правою руками: відчуття, важкість, тепло, холод. Тепер повторіть вправу обома руками, стисніть обидва кулака в повітрі якомога сильніше. Положіть руки на коліно і розслабте. *М'язи рук* – покладіть руки на коліна. Підніміть кісті угору, напружте їх і опустіть на коліна.

М'язи плечей – підніміть руки, зігніть лікті і напружте м'язи начебто ви намагаєтесь показати свою силу. Тримайте м'язи у напрузі 5 секунд. Відчуйте напругу і розслабте руки. Опустіть їх. Повторіть вправу, тримайте на пругу на протязі 10 секунд і розслабте. Зверніть увагу на відчуття розслабленості.

М'язи ніг: М'язи стоп – зігніть пальці на ногах вниз ніби в кулак. Напружте пальці ніг якомога сильніше на протязі 5–7 секунд і розслабте. Повторіть вправу декілька разів. Порухайте пальцями ніг і відчуйте стан розслаблення. *М'язи ніг* – підніміть ноги і потримайте їх витягнутими, пальці ніг вигнуті вверху. Витягніть ногу, начебто ви вижимаєте педаль. Витягніть м'язи ніг. Відчуйте напругу якомога сильніше і розслабтеся. Опустіть ноги і розслабтеся. Зверніть увагу на різницю у відчуттях під час напруги та розслаблення м'язів. Повторіть вправу декілька разів.

М'язи живота: М'язи живота – зробіть глибокий вдих грудною клітиною, перед видихом напружте всі м'язи живота і затримайте дихання як можна сильніше протягом 5–7 секунд. Тепер видихніть повітря і розслабте м'язи. Зверніть увагу на різницю у відчуттях під час напруги та розслаблення м'язів. Знову зробіть глибокий вдих животом, перед видихом напружте всі м'язи живота якомога сильніше, розслабтеся. Зверніть увагу на відчуття розслабленості.

М'язи голови: М'язи лоба – напружте м'язи лоба начебто ви похмурі якомога сильніше. Відчуйте напругу і розслабтеся. Зверніть увагу як м'язи розслабляються і повільно повертаються ну попередній стан. Зверніть увагу на різницю у відчуттях під час напруги та розслаблення м'язів. Повторіть вправу.

Продовжуйте дихати повільно і глибоко. Знову напружте м'язи лоба начебто ви здивовані, підніміть брови якомога сильніше. Відчуйте напругу м'язів і розслабтеся. Зверніть увагу як розслаблюється ваш лоб і кожний м'яз повертається на своє місце. Відчуйте приємні відчуття розслабленості. Тепер стисніть повіки і зморщить ніс. Тримайте м'язи у напрузі якомога сильніше. Тепер дозвольте їм розслабитися. Розслабте всі м'язи обличчя. Зверніть увагу на відчуття розслабленості. Повторіть вправу.

Тепер (закрийте очі) і посміхніться дуже широко, наскільки це можливо. Залишіться у цій позі, тримайте м'язи у напрузі. Розслабтеся. Повторіть вправу. Розкрийте рот наче ви промовляєте букву «О». Напружте м'язи. Закрийте рот.

Зняття напруги м'язів щелеп можна проводити двома способами:

- необхідно сильно стиснути зуби на декілька секунд, потім різко розслабити;

- якщо першим способом зняти напругу не вдається, тоді треба з напругою виставити нижню щелепу вперед так, щоб нижні зуби були попереду верхніх, потримати м'язи у такому розтягнутому стані і відпустити. Відчуття стан полегшення.

Зняття напруги потиличних м'язів можна також проводити двома способами:

- напружити м'язи, утримати напругу 5–7 секунд та відпустити;

- якщо першим способом зняти напругу не вдається, тоді треба розтягнути м'язи так: сісти на стілець, руки на стегнах, поступово опускати голову розтягуючи потиличні м'язи, затримати позу 5–7 секунд і плавно підняти голову.

Вправа 3

Прийоми, що сприяють зняттю втоми перед складною роботою.

Якщо ви втомилися, але на вас чекає ще складна робота чи ж відбулася подія, яка вибила вас з колії і ви втрачаєте контроль над ситуацією, рекомендується зробити паузу для саморегуляції з використанням самонаказів заспокоєння:

Етап 1. Фізичні вправи на розтягування м'язів. Сприяє зниженню напруги і розслабленню м'язів (10–15 секунд).

Етап 2. Розслаблення м'язів із використанням таких словесних формул, які вимовляються «про себе» у фазі вдиху (2,5 хвилини):

- а) Я розслаблююся і заспокоююся.
- б) Мої руки розслаблені і теплішають.
- в) Мої руки повністю розслаблені, теплі, нерухомі.
- г) Мої ноги розслаблені.
- г) Мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі.
- д) Мій тулуб розслаблюється.
- е) Мій тулуб повністю розслаблений, відпочиває, хороший, приємний відпочинок.
- є) Стан приємного відпочинку, спокою, розслаблення, іде процес відновлення.
- ж) Кожний із м'язів, нервів, мозку відпочиває і відновлюється.
- з) Весь організм добре відпочив, відновився.
- и) Зникли втома і тривога. Я готовий діяти.

Етап 3. Уявлення найбільш значущих елементів у майбутній діяльності (2 хвилини).

Етап 4. Виконання дій (встати, посміхнутися, потягнутися, трохи «розім'ятися» і т. д.) або проговорення будь-яких тверджень, що сприяють самосхваленню і самопідтримці. Наприклад: «Я справлюся», «Я спокійний, щасливий і впевнений у собі» (10–15 секунд).

На закінчення слід зазначити, що в роботі з профілактиці нервово-психічної напруженості першорядна роль повинна відводитися розвитку і зміцненню життєрадісності, вірі в людей і незмінній впевненості в успіху справи, за яку ви взялися.

Вправа 4. Завершення.

Тепер напружте всі групи м'язів разом. Напружте все тіло: руки, ноги, живіт, груди, лоб, рот – і розслабте. Зверніть увагу на напруження та розслаблення всього тіла. Лоб розслаблений, рот розслаблений. Плечі і живіт розслаблені, руки розслаблені, ноги розслаблені. Ви все більше входите в стан глибокого і приємного розслаблення. Тепер зробить декілька глибоких вдихів, відчуйте під собою стілець, на якому ви сидите, порухайте долонями, порухайте пальцями ніг, повільно відкрийте очі. Ви повернулися у реальність. Практикуючи ці вправи, ви зможете досягти стану спокою. Найкраще робити ці вправи ввечері перед сном, коли світло пригашене і вам ніхто не буде заважати. Це допоможе вам позбавитися напруги та заснути.

І. Шульц запропонував одночасно з розслабленням використовувати в думках словесні формули самонавіяння. Таким чином, аутогенне тренування, крім м'язової релаксації, включає ще й елементи самогіпнозу. Виникаючи при цьому побічні ефекти трансу (парестезії, локальна анестезія, диссоціативні феномени і ін.) розглядалися як «аутогенні розряди». Вправи аутотренінгу першого ступеня (АТ–І) за І. Шульцом є ніби набором

окремих елементів, з яких складається цілісний стан релаксації. Сюди включаються такі елементи.

Підготовка – вправи виконуються лежачі на спині. На початку заняття промовляється формула «Я абсолютно спокійний», яка може застосовуватися між вправами для збереження стану «дрімоти». У подальшому опрацьовуються наступні вправи:

1. Відчути важкість у руках і ногах (формула «важкості»).

2. Відчути тепло в руках і ногах (формула «тепла»).

3. Відчути рівне, ритмічне серцебиття.

4. Відчути тепло у ділянці сонячного сплетіння.

5. Відчути прохолоду в області лоба.

Ці вправи АТ набули найбільшого поширення. Менш відомий, зважаючи на складність освоєння, другий етап АТ за І. Шульцом («аутогенна медитація»), яка була модифікована в подальшому іншими авторами. Універсальний для всіх пацієнтів набір вправ АТ, швидкість їх освоєння, а також можливість групових занять із пацієнтами створили умови для широкої популярності аутогенного тренування у психотерапії.

Висновки. За допомогою засобів м'язової релаксації можна знизити рівень нервово-психічної напруженості. До основних засобів м'язової релаксації відносять: засоби, які пов'язані з регулюванням дихання; засоби, які пов'язані з регулюванням м'язового тону, рухи. Також до ефективних засобів зниження нервово-психічної напруженості відносять фізичні вправи, динамічну гімнастику, медитацію, аутогенне тренування. Вищезазначені засоби дають змогу швидше відновити нервову енергію і тим самим істотно впливають на прискорення процесів емоційного відновлення особистості.

Подальші перспективи дослідження у цьому напрямі пов'язані з виявленням ефективності застосування методу М. Фельденкрайза у подоланні нервово-психічної напруженості.

Список літератури:

1. Леонтьев А.Н. Психологическая напряженность. Москва. : Прогресс, 1987. 584 с.
2. Наенко Н.И. Психологическая напряженность. Москва. : МГУ, 1986. 260 с.
3. Немчин Т.А. Стан нервово–психічної напруги. Одеса : Наука і техніка, 1993. 183 с.
4. Психическое напряжение / Психология от А до Я. URL: <http://azps.ru/articles/stts/stts19.html>.
5. Психокорекція: теорія і практика / за ред. Ю.С. Шевченко. Київ : Либідь, 2005. 345 с.
6. Пятницкая Е.В. Психология травматического стресса : учебное пособие. Николаев, 2007. 140 с.
7. Состояние психической напряженности. URL: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met121/node41.html>.

Levytska L.V. CORRECTION OF NERVOUS AND MENTAL TENSION BY MEANS OF MUSCLE RELAXATION

The article states that in modern society much attention is paid to the provision of qualified professional psychological assistance. It is noted that excessive workload in the performance of professional duties contributes to the growth of nervous and mental tension in the individual. It is indicated that neuropsychological tension is manifested in the disorganization of behavior; inhibition of previously acquired skills, inadequate reactions to external stimuli, difficulties in the distribution of attention, narrowing the amount of attention and memory, impulsive actions. It is noted that human behavior in a state of nervous and mental tension is inflexible, accompanied by stereotypes of activities that reach automatism; there is a lack of lability and plasticity. It is noted that such changes in the mental sphere certainly have a negative impact on the level of efficiency and safe activities of specialists. The reasons that determine the development of neuropsychological tension are presented, namely: physiological discomfort, performance of a complex task associated with high responsibility; work in conditions of lack of time and information necessary for decision-making; development of new activities; excess information; conflict conditions. It is noted that under the influence of mental stress there are muscle clamps. It is noted that muscle tension is higher, the higher the mental stress. It is shown that in depression there is an increase in the tone of the respiratory muscles; with anxiety and fear – the muscles associated with the tongue (articulation and phonation), as well as the occipital muscles. The need for muscle relaxation techniques is indicated. It is noted that the ability to relax muscles can relieve nervous and mental tension, quickly restore strength, normalize the condition of internal organs and leads to the synthesis of endorphins, which cause elevation and have an analgesic effect, reduce mental tension and prevent pleasure deficiency syndrome. The method of carrying out the basic techniques of muscle relaxation is presented and described, namely: the method of I. Schultz, the method of F. Alexander, the method of E. Jacobson.

Key words: nervous and mental tension, neuromuscular hypertension, muscular tension, progressive muscular relaxation, methods of muscular relaxation, I. Schultz method, F. Alexander method, method E. Jacobson.