

*Кулябина О.В., студент 2 курса магистратуры,
Кафедра психологии и социологии,
Херсонский технический университет,
Россия, г. Геническ*

*Кулябин А.В., студент 2 курса магистратуры,
Кафедра психологии и социологии,
Херсонский технический университет,
Россия, г. Геническ*

ПОСЛЕДСТВИЯ УСТАЛОСТИ НА ПСИХИЧЕСКИЙ ФОН ПРИ ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ

***Аннотация:** Эта тема является важной для понимания влияния усталости на человеческий организм и поведение, а также может быть полезна для разработки методов профилактики усталости и ее последствий на психический фон и процесс принятия решений. В результате усталости принятие решений может замедляться, принимаемые решения могут быть менее осмысленными и ошибочными. Это может привести к негативным последствиям как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности*

***Ключевые слова:** стресс, усталость, деятельность, психика, решения.*

***Annotation:** This topic is important for understanding the effects of fatigue on the human body and behavior, and can also be useful for developing methods for the prevention of fatigue and its consequences on the mental background and decision-making process. As a result of fatigue, decision-making can be slower, decisions may be less meaningful and wrong. This can have negative consequences both in everyday life and in professional activities*

Key words: stress, fatigue, activity, psyche, decisions.

Степень научной разработанности данная тема является хорошо изученной в психологической и нейро-научной литературе. Исследования в этой области показали, что усталость оказывает значительное влияние на психический фон человека и его способность принимать решения. Когнитивная психология и нейронауки проводили многочисленные исследования, направленные на изучение влияния усталости на различные аспекты психического функционирования, включая принятие решений. Были выявлены механизмы, через которые усталость влияет на работу мозга, процессы принятия решений, обработку информации и уровень внимания. Результаты исследований указывают на то, что усталость может приводить к замедлению мыслительных процессов, ухудшению концентрации, снижению качества принимаемых решений и увеличению вероятности ошибок. Это делает данную тему актуальной и важной для понимания влияния усталости на психический фон и процесс принятия решений как в повседневной жизни, так и в деловой сфере. Большое количество исследований, проведенных в данной области, позволяет сделать вывод о высокой степени научной разработанности темы последствия усталости на психический фон при принятии решений. Это обеспечивает основательность и достоверность выводов, которые могут быть сделаны на основе доступной научной литературы в данном направлении [1, с.102].

Цель исследования: выявить, основные механизмы возникновения усталости на физиологическом и психологическом уровнях. А также выявление конкретных механизмов, через которые усталость влияет на психический фон человека и его способность принимать решения. Это поможет лучше понять, как именно усталость воздействует на когнитивные функции и процессы принятия решений.

Задачи исследования:

1. Проанализировать ключевые основные механизмы возникновения усталости.

2. Рассмотреть влияние усталости при принятии решений.

3. Провести анкетирование с мужчинами и женщинами для сбора данных об их представлении о главных психологических аспектах, формирующих усталость и как следствие, влияющих на психику при принятии решений.

4. Сделать выводы об основных механизмах возникновения усталости и ее последствий при принятии решений.

Предмет исследования: работа направлена изучения физиологических механизмов и психологических аспектов на психический фон человека, когда он должен принять решение.

Научная новизна: является важной и актуальной в современном мире. Новаторство может заключаться в выявлении до сих пор неизвестных механизмов, через которые усталость оказывает влияние на психический фон и принятие решений. Это может дать новые научные представления о работе мозга при усталости и принятии решений. А также открытие новых взаимосвязей между уровнем усталости и эмоциональными реакциями при принятии решений может быть новым вкладом в психологию принятия решений[3, с.53].

Таким образом, научная новизна может проявляться в открытии новых механизмов влияния усталости, разработке инновационных стратегий управления усталостью и изучении воздействия современных технологий на психический фон и принятие решений.

Основная аналитическая часть.

Усталость — это физиологическое состояние, которое может оказывать значительное влияние на психический фон человека и способность принимать решения[4, с.74]. В наше время, когда многие люди сталкиваются с высокими требованиями и стрессом на работе и в повседневной жизни, изучение влияния

усталости на принятие решений становится все более актуальным. Усталость может сказываться на когнитивных функциях человека, снижая его концентрацию, внимание, память и способность к анализу информации. Исследования показывают, что усталость имеет прямое влияние на активность мозга, особенно на районы, ответственные за процессы принятия решений [4, с.22]. Понимание механизмов, через которые усталость влияет на психический фон и принятие решений, позволяет разрабатывать эффективные стратегии управления усталостью и минимизации ее негативного влияния на принятие решений [5, с.47].

1. Физиологические аспекты:

-Мышечная усталость: при физических нагрузках происходит усиленное расходование энергии в мышцах, что приводит к накоплению метаболитов и ухудшению мышечной функции. Это может быть одним из физиологических механизмов усталости.

-Центральная усталость: включает изменения в центральной нервной системе, связанные с утомлением мозга.

- Циркадные ритмы: Нарушения суточного биоритма могут приводить к усталости из-за неправильного сна и понижения энергетического потенциала организма.

- Энергетический дефицит: Усталость может быть связана с недостатком энергии в организме из-за неправильного питания, недостатка сна или нарушений обмена веществ.

2. Психологические аспекты:

- Повышенная психическая нагрузка: Психологические факторы, такие как стресс, переживания, умственная напряженность, могут способствовать усилению усталости. Например, постоянное сосредоточение на задаче или эмоциональные переживания могут истощать психические ресурсы.

-Эмоциональное состояние: Депрессия, тревога, эмоциональное напряжение — все это может оказывать влияние на уровень усталости.

Негативные эмоции могут вызывать перерасход энергии и способствовать утомлению.

- Нарушения сна: Недостаточный сон, беспокойный сон, нарушения циркадных ритмов сна могут быть одной из причин усталости. Нормальный сон важен для восстановления организма и мозга.

Результаты физиологических процессов нередко взаимодействуют с психологическими факторами, и в совокупности они формируют уровень усталости и способность организма справляться с ней. Поэтому понимание и учет как физиологических, так и психологических аспектов усталости является ключевым для эффективного управления этим состоянием [6, с.13].

Выборка была сформирована, путем добровольного привлечения к участию в психологическом исследовании, мужчин и женщин в возрасте 20-40 лет.

База исследования: исследование проводилось на базе опроса мужчин и женщин при помощи добровольного анкетирования. Респонденты предоставили письменное информированное согласие.

В опросе добровольно принимали участие только совершеннолетние лица. Исследование организовано и проведено в соответствии с Настоящим Этическим кодексом психолога принятым "14" февраля 2012 года V съездом Российского психологического общества.

В ходе приводимого исследования «Какие из психологических аспектов влияют на формирование усталости».

50% опрошенных заявили, что одним из главным фактором для формирования усталости служит большая психическая нагрузка, выраженная в умственной напряженности, стрессе и переживаниях.

25% отметили, что для них определяющим является аспект эмоционального состояния, включающий в себя различные негативные эмоции, такие как тревога, напряжение и депрессия.

25% респондентов отметили, что нарушение сна является одним из главных факторов возникновения усталости.

Исследование последствий усталости на психический фон при принятии решений подчеркивает значительное влияние усталости на способность человека принимать обдуманное и обоснованное решение. Физиологические и психологические аспекты усталости взаимодействуют, создавая сложную картину проявления этого состояния.

Физиологически, усталость сопровождается изменениями в активности мозга, \ и обмене веществ, что может приводить к снижению когнитивных функций и ухудшению способности принимать решения. Психологически, усталость может вызывать эмоциональное напряжение, ухудшение концентрации и памяти, что влияет на эффективность принятия решений[7, с.120].

Таким образом, изучение последствий усталости на психический фон при принятии решений представляет важную область исследований, которая может пролить свет на механизмы влияния усталости на психологические процессы человека и способность принимать решения. Развитие эффективных стратегий управления усталостью может сыграть ключевую роль в обеспечении оптимального психического фона и принятия обоснованных решений в повседневной деятельности[8, с.32].

Использованные источники:

1. Бехтерев, В.М. Объективная психология / В.М.Бехтерев. – М.: Наука, 1991. – 480 с
2. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности. / Под редакцией Д. И. Фельдштейна / Вступительная статья Д.И. Фельдштейна. 2-е изд. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.

3. Запорожец, А. В. Психология действия / А. В. Запорожец - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 736 с

4. Красильников, И. А. Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация / И. А. Красильников. – Саратов: Изд-во Саратов. Ун-та, 2007. – 110 с

5. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с. – (Психологическое образование).

6. Парыгин, Б. Д. Социальная психология. Истоки и перспективы / Б. Д. Парыгин. – СПб.: Издательство: СПбГУП, 2010. – 538 с

7. Прихожан, А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Ред. В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2001. – 156 с

8. Рыжов, Б.Н. Системная психометрика напряженности / Б.Н. Рыжов. // Системная психология и социология, 2013, № 7. – 250 с.