

# *Уровень работоспособности*

*Работоспособность – возможность человека выполнять работу на протяжении определенного времени при сохранении количественных и качественных показателей.*

*Прямые показатели: количество работы, качество (брак) работы.*

*Косвенные показатели: стабильность продуктивности, уровень изменения психических процессов, травматизм.*

# *Фазы работоспособности*

- 1. Вработывание – существует расхождение между психическим состоянием человека и требованиями, предъявляемыми трудом*
- 2. Устойчивая работоспособность- обеспечивает относительную продуктивность труда*
- 3. Утомление- характеризуется снижением работоспособности, темпа и качества труда*

# *Условия перестройки суточного биологического ритма человека*

- *Если образ жизни остальных членов коллектива, где он живет и работает, будет таким же*
- *Если существует возможность полноценного отдыха, без помех от шума, света и пр.*
- *Если период адаптации к новому ритму жизнедеятельности будет продолжительным*



# *Функциональное состояние оптимальное и неблагоприятное*

- *ФС формируется в результате внешних, объективных факторов (условий труда, содержания трудовой деятельности, продолжительности и интенсивности рабочих нагрузок и пр.) и*
- *психофизиологическими ресурсами человека (состоянием здоровья, возрастными особенностями, типом ВНД, уровнем развития основных психических процессов и функций, особенностями личности, обученностью и пр)*
- *Кроме этого, для оптимального ФС характерны*
- *Особая мотивация (направленность на дело) и*
- *Эмоциональное состояние (ровное, положительно окрашенное настроение с преобладанием осознаваемых чувств удовлетворенности, бодрости).*

# *Неблагоприятные функциональные состояния: утомление*

*Признаки утомления:*

- *ухудшение работы тех функциональных систем, которые испытывают максимальную нагрузку (двигательное, сенсорное, умственное, позытоническое)*
- *появление симптомов физиологического дискомфорта (слабости, боли, неприятные ощущения в различных частях тела)*
- *проявление отрицательных эмоций (раздражительность, апатичность, чувство бессилия, иногда агрессивность)*
- *ухудшение внимания*



# Стадии утомления

- *Начальная стадия компенсируемого утомления*
- *Продуктивность остается высокой за счет привлечения вспомогательных средств (пр. более рациональных приемов выполнения трудовых операций, мобилизация волевых усилий)*
- *Некомпенсируемое утомление, или стадия декомпенсации.*
- *Заметное ухудшение количественных и качественных показателей. Продолжение работы может привести к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма (обморокам, коллапсоидным состояниям)*

# *Характерные признаки переутомления*

- *Резкое ухудшение показателей труда*
- *затруднение в выполнении привычных, легких заданий, повседневных обязанностей;*
- *резкое ухудшение памяти, невозможность длительно концентрировать внимание на предмете деятельности, даже прилагая значительные волевые усилия;*
- *нарушение сна, бессоница;*
- *депрессия, раздражительность, затруднительным становится общение с коллегами по работе, близкими людьми.*

# *Монотония-Состояние психического насыщения.*

*Характерно:*

- *Ухудшение количественных и качественных показателей продуктивности (уменьшение скорости работы, увеличение ошибок), появление неприятных эмоций.*

*Причины возникновения:*

- *Однообразная и неинтересная работа,*
- *Частое повторение стереотипных действий,*
- *содержательная бедность заданий,*
- *Отсутствие разнообразия в окружающей обстановке (приглушенная освещенность помещения, монотонный шум)..*



# *Для монотонии характерно:*

- *снижение тонуса, уменьшение энергозатрат организма;*
- *затруднение в восприятии и переработке новой информации;*
- *отключение внимания, осуществление действий в автоматическом режиме;*
- *преобладание чувств апатии, скуки, сонливости; доминирует желание прекратить данный вид деятельности, переключиться на более интересное занятие.*

# *Для преодоления состояния монотонии необходимо:*

- *обеспечение осознания важности, необходимости работы, возможности видеть ее результаты;*
- *объединение слишком простых и монотонных операций в более сложные, разнообразные по содержанию;*
- *специально подобранный режим трудовой деятельности, чередование видов трудовых операций, изменение ритма работы, введение дополнительного перерыва;*
- *введение различных активизирующих влияний, напр. функциональной музыки.*

# Стресс

*Физиологический стресс вызывают простые физические воздействия (сильный звук, повышенная температура воздуха, вибрация).*

*Условия противодействия:*

- *совершенствование технологий производств,*
- *культура труда;*
- *специальная подготовка к специфическим видам стресса (напр. у космонавтов, водолазов).*



# *Психологический стресс*

*Может возникнуть в условиях неожиданного изменения задания, отсутствия необходимой подготовки, дефицита времени или информации. Экстремальность ситуации задается отношением человека к создавшемуся положению, оценкой его сложности, осознанием высокой значимости выполняемой работы и личной ответственности за достижение успеха.*

# Дистресс

- *Выделяют 2 формы дистресса:*
- *Тормозная (замедленность двигательной активности, ее заторможенность, затруднения в восприятии новой информации, неспособность выполнить простые умственные действия, нарушением навыков письма, счета, невозможность переключать внимание);*
- *Импульсивная (хаотичная, неупорядоченная активность, стремление выполнить одновременно несколько различных дел, невозможность сосредоточиться на одном из них, крайняя неуравновешенность настроения, возбуждение, нервозность)*

# *Приемы управления эмоциями*

- *переключение внимания;*
- *Предварительная разработка запасных стратегий;*
- *Разрядка эмоциональной напряженности в движении, в физической нагрузке;*
- *Переключение на другие виды деятельности;*
- *Понижение субъективной значимости события;*
- *Специальная тренировка (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка).*