

Выполнила: студентка гр. 13НП1 Кукольникова В. О.
Проверил: Тарасов С. В.

Период утомления

Период устойчивой работоспособности рано или поздно сменяется периодом ее снижения, наступает **утомление**.

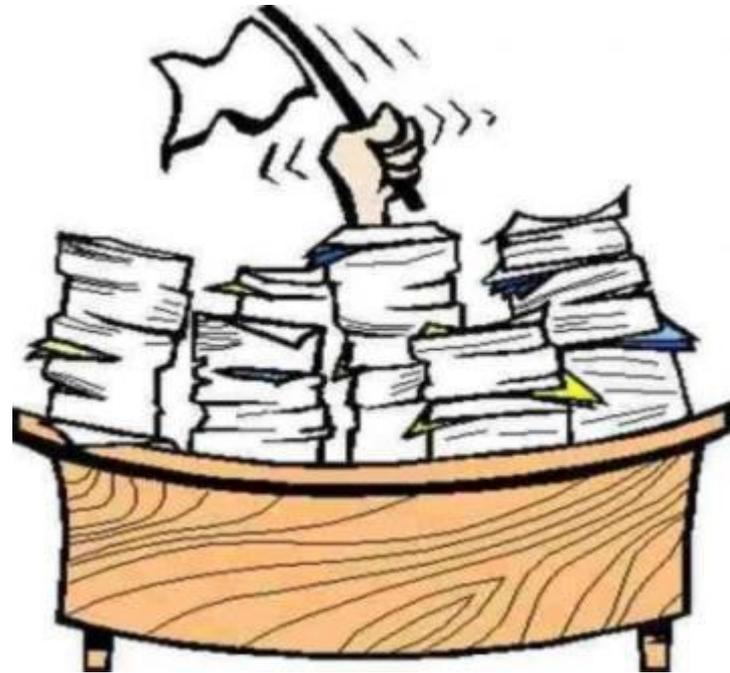
Этот промежуток времени характеризуется:

- снижением продуктивности работы (замедляется скорость реакции, появляются ошибочные или несвоевременные действия);
- появляются специфические сдвиги в физиологических процессах организма, а также субъективное переживание усталости.



Существует ряд объективных показателей, которые могут получать количественную оценку состояния утомления. Важнейшими из этих показателей являются:

1. Изменения вегетативных функций: частоты пульса, дыхания и др.
2. Изменения возбудимости сенсорной сферы коры мозга. Обнаружены факты снижения тактильной и слуховой чувствительности при утомлении.
3. Общее состояние коры мозга

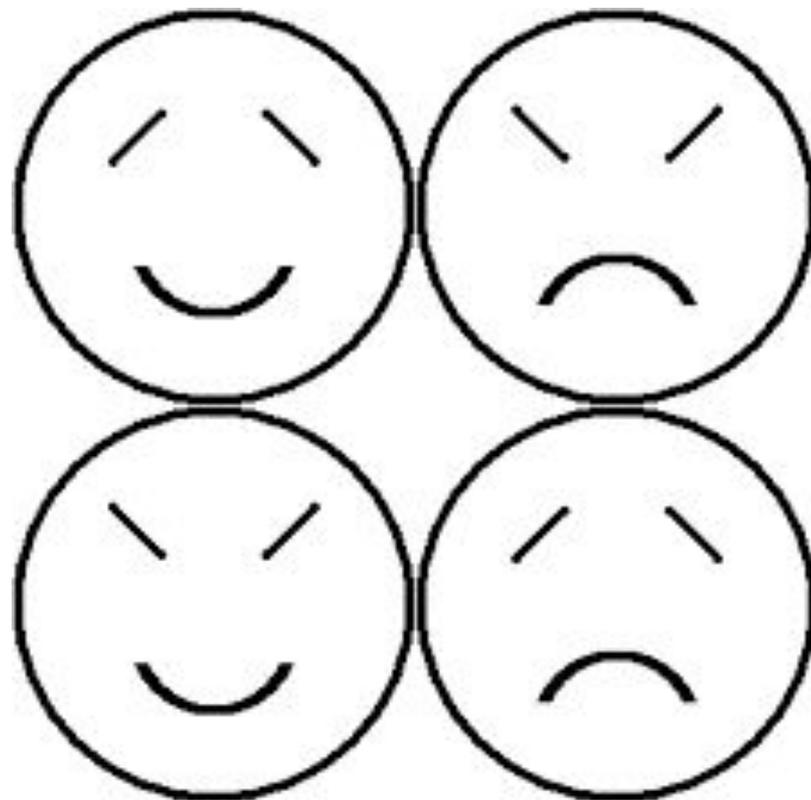


1. Специфика деятельности. Основная нагрузка может падать на зрительный, слуховой, двигательный анализаторы, вызывая большое напряжение интеллектуальных функций или совмещение нервно-психического напряжения с физическим.
2. Другим важным фактором, влияющим на утомление человека, является его отношение к выполняемой работе. В пределах одного и того же вида деятельности динамика изменения функциональных состояний нервной системы может быть различной и зависимости от наличия интереса у человека к работе, от его добросовестности и ответственности за ее результаты.
3. Большое влияние на процесс утомления оказывают типологические особенности нервной деятельности человека. Даже при равной нагрузке, одинаковой по характеру работе и примерно одинаковом отношении к ней процесс утомления будет протекать различно у людей с разными типами нервной системы.

Монотония - это специфическое функциональное состояние, характеризующееся снижением уровня жизнедеятельности в результате воздействия однообразных раздражителей, т.е. уменьшением внешней стимуляции. Монотония чаще всего возникает как следствие рабочей ситуации, но может быть и результатом индивидуального стиля жизни или следствием сложившихся жизненных обстоятельств, которые вызывают скуку и «голод чувств».

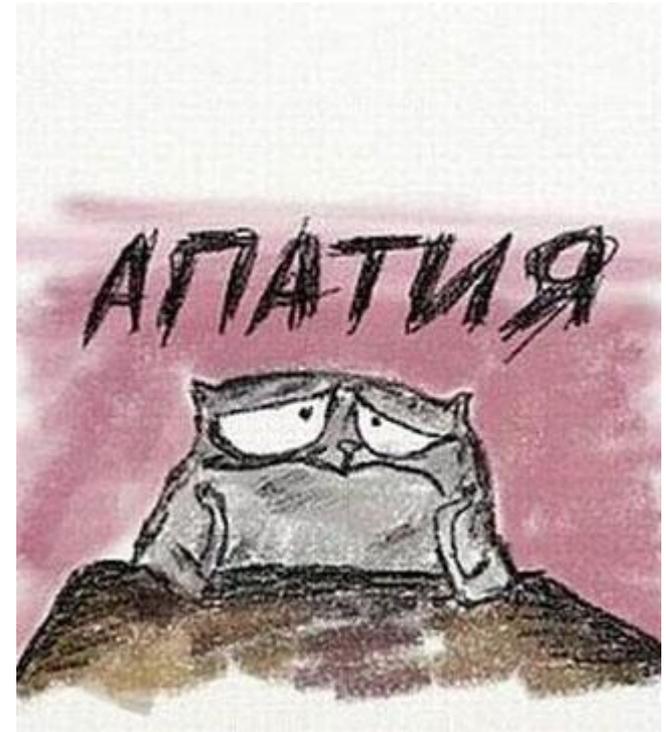


Более устойчивы к монотонии лица со слабой нервной системой относительно возбуждения, с инертными нервными процессами. Чаще это интроверты с низкой тревожностью. Наоборот, менее устойчивы к монотонии лица с сильной нервной системой, высокой подвижностью нервных процессов. Это общительные лица, экстраверты, эмоционально неустойчивые, с высокой тревожностью.



Монотонная работа вызывает комплекс психических переживаний, определяющих субъективный фон трудовой деятельности. Отмечают следующие субъективные признаки монотонии:

- возникновение равнодушно-апатичного состояния, падение интереса;
- скука, переходящая в чувство усталости;
- сонливость или дремота.



Сонливость при монотонной работе проявляется в кратковременных разрывах контакта организма с внешним миром, наступает внезапно и столь же быстро восстанавливается. Критерий динамики субъективного чувства усталости: субъективная усталость, связанная с монотонной работой, начинает проявляться раньше объективных признаков утомления (снижение производительности, ухудшение качества).



Спасибо за внимание!