



Состояние утомления и состояние монотонии

Презентацию подготовила студентка 833 группы Кубасова Ю.

Исследования проблемы утомления и МОНОТОНИИ

- I. Как процесс, происходящий в рабочем органе (накоплением в мышце молочной кислоты, продуктов распада белков-кетотоксинов и др.)
- II. Сознательно-волевая мышечная деятельность человека несравненно более утомительна, чем аналогичная деятельность без контроля сознания. (В. А. Левицкий)
- III. Утомление – это не защитная реакция и вообще не нормальное состояние, а «дефектное состояние» ткани. (А. А. Ухтомский)
- IV. Механизм утомления - проявление понижения адаптационно-трофических влияний на центральную нервную систему в силу диффузного вегетативного рефлекса. (К.Х. Кекчеев)

Г. Мюнстерберг, в 1912 году

Состояние утомления

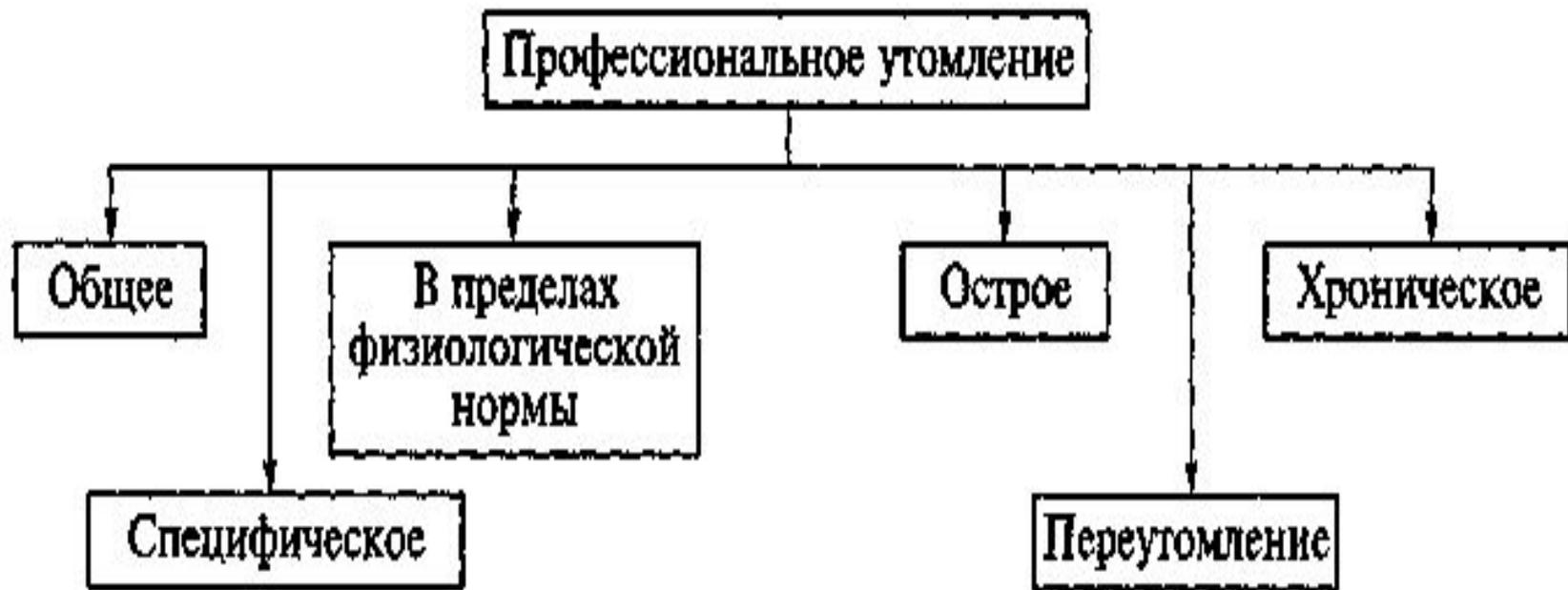
Утомление - временное снижение работоспособности под влиянием длительных нагрузок.

Характерно:

- чувство неуверенности в правильности действий, невозможность поддерживать работоспособность на прежнем уровне,
- расстройства внимания,
- нарушение двигательных функций (целом человек становится вялым, малоактивным или, наоборот, хаотично активным),
- нарушение памяти,
- нарушение мышления,
- ослабление воли (самоконтроля, настойчивости),
- сонливость (человек часто засыпает в любом положении, даже стоя или на ходу).



Виды утомления



Виды утомления:

- 1. Общее** – характеризуется изменением функций организма в целом.
- 2. Специфическое** – проявляется особыми симптомами и их сочетанием в разных видах труда в зависимости от специфики выполняемых задач и преобладающей в них нагрузки на разные психические процессы.

А именно:

физическое утомление (уменьшается сила и выносливость мышц, снижается точность движений, ухудшается координация);

умственное утомление (снижается внимание, память, замедляется мышление);

эмоционально-мотивационное утомление (субъективные переживания усталости, мотивационная и эмоциональная неустойчивость).

3. В пределах физиологической нормы - развивается постепенно, системы организма успевают перестраиваться, есть возможность для компенсации страдающих функций. Для полного восстановления работоспособности достаточно пассивного отдыха, сна.

4. Острое - проявляется в короткий промежуток времени. Развивается, если человек выполняет чрезмерно тяжелую, непосильную работу. При этом типичны быстро нарастающие функциональные нарушения в деятельности центральной нервной системы.

5. Переутомление - возникает, если за период отдыха работоспособность не восстанавливается, накапливается утомление, ухудшается психофизиологическое состояние.

6. Хроническое - носит длительный характер (до нескольких месяцев).



Состояние монотонии

Монотония – это состояние, которое является следствием однообразной и скучной деятельности.

Характерно:

- сонливость,
- безразличие или негативное отношение к работе,
- сниженное внимание,
- психогенная усталость, которая формируется уже в начале рабочего дня.



Как отличить эти состояния друг от друга?

1. Утомление — следствие монотонной работы, оно развивается при любой по характеру и длительности работе.
2. Состояние монотонии предшествует утомлению, но утомление может возникнуть и без состояния монотонии.
3. Утомление исчезает в период отдыха постепенно, монотония же — быстро; перемена темпа деятельности (даже его увеличение) приводит к быстрому снятию монотонии, при утомлении увеличение темпа еще больше снижает работоспособность.
4. Утомление быстрее вызывается тяжелой работой, монотония — легкой.
5. При монотонии снижаются энергозатраты, при утомлении же они возрастают.
6. Если при монотонии увеличивается время только сложной сенсомоторной реакции, а время простой реакции либо остается неизменным, либо даже уменьшается, то при утомлении увеличивается время обеих реакций.

