

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ  
КАФЕДРА УПРАВЛІННЯ ЛЮДСЬКИМ ФАКТОРОМ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
З САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
З ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ**

з дисципліни «Клініко-психологічні проблеми професійного  
стресу»  
за напрямом підготовки «Психологія»

Укладач:  
доцент кафедри управління людським фактором  
Олена СЕЧЕЙКО

Методичні рекомендації розглянуті та  
схвалені на засіданні кафедри управління  
людським фактором

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Завідувач кафедри                      Людмила СИДОРЧУК

### **Тема 6.**

Особливі стани активації, спричинені умовами праці. Нервово-психічна напруга. Стомлення та перевтомлення. Гіподинамія та гіпокенезія. Депривація та моногонія. Причини виникнення та профілактика негативних функціональних станів в професійній діяльності.

### **Тема 6. Кордонні та патологічні функціональні стани, пов'язані з особливими умовами діяльності.**

#### **План**

1. Особливі стани активації, спричинені умовами праці.
2. Стомлення та перевтомлення.
3. Гіподинамія та гіпокенезія.
4. Депривація та моногонія.

#### **Література**

1. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Ніка-Центр, 2017. 431 с.
2. Клінічна психологія: навчальний посібник / укл. Ю.П.Никоненко. – К.:КНТ, 2016. – 369 с.
3. Сечейко О.В. Диференціальна психологія./ Підручник./ О.В.Сечейко .— К.: НАУ, 2014. - 300 с.

Функціональний стан – це сукупність характеристик фізіологічних функцій та психофізіологічних якостей, які визначають рівень активності функціональних систем організму, особливості життєдіяльності та стан працездатності

ФС – це загальна інтегральна характеристика роботи головного мозку, результат взаємодії модулюючих систем мозку і вищих відділів кори великих півкуль, який визначає поточний форму життєву активність індивіда. Визначають такі ФСб

- Нормальний ФС – необхідний рівень роботи забезпечується адекватними енергетичними витратами
  - Граничний ФС – зниження надійності при неадекватно високих енерговитратах
  - Патологічний ФС – надійність не забезпечується, «ціна діяльності» перевищує можливості саморегуляції та підтримки гомеостазу
- Функціональні порушення всіх або деяких систем організму :
- серцево-судинної системи
  - газообміну
  - ендокринних процесів

- загальна дискоординація
- діяльності інших внутрішніх органів

Серед найбільш поширених класифікацій патологічних ФС, пов'язаних з професійною діяльністю є така :

Втома та перевтомлення  
Нервово-психічна напруга  
Гіподинамія та гіпокенезія  
Сенсорна депривація  
Монотонія  
Стрес.

### **Термінологічний словник**

Особливі стани активації, нервово-психічна напруга, стомлення та перевтомлення, гіподинамія та гіпокенезія, депривація та моногонія.

### **Питання для самоперевірки**

1. Поясніть причини та механізми виникнення патологічних функціональних станів .
2. Опишіть суть профілактичних заходів з виникнення кордонних та патологічних станів під час професійної діяльності .
3. Назвіть основні позитивні та негативні фактори середовища, які впливають на функціональні стани людини
4. Опишіть схеми взаємодії генотипу й середовища як детермінант резистентності патологічним функціональним станам.