

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО БРЯНСКИЙ ГАУ

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Агеенко Л. В.

# О ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЯХ ЛИЧНОСТИ

Методические указания по выполнению  
практической работы

Брянская область, 2018

УДК 159.923 (07)  
ББК 88.37  
А 23

Рассмотрена ЦМК общепрофессиональных дисциплин факультета СПО  
Протокол № 3 от «07» декабря 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ О.А. Шлапакова

Агеенко, Л. В. О функциональных состояниях личности: методические указания / Л. В. Агеенко. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. – 18 с.

В методических указаниях приведены основные сведения о функциональных состояниях личности, их классификация, виды напряжения и утомления, приемы управления функциональными состояниями личности, методики определения различных функциональных состояний личности, требования по выполнению практических работ по дисциплине Психология экстремальных ситуаций и предназначены для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Рецензент: доцент кафедры БЖД и ИЭ, к.т.н. Т.В. Панова.

© Брянский ГАУ, 2018  
© Агеенко Л.В., 2018

## О функциональных состояниях личности

*Цель работы:* знакомство с некоторыми видами специализированных методик, предназначенных для оценки различных субъективных компонентов в структуре актуального функционального состояния, овладение способами количественной и качественной интерпретации целостных синдромов функционального состояния. Формирование компетенций: ОК-7 (вопросы безопасности – приоритеты в жизни и деятельности); ПК-10 (готовность к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе); ПК-11 (способность пропагандировать цели и задачи обеспечения безопасности человека).

*Содержание работы:* Изучить определения таких функциональных состояний, как тревожность, личностная тревожность, ситуационная тревожность. Ответить на вопросы теста-опросника, обработать результаты тестирования и определить свои уровни личностной и ситуационной тревожности, умственного, физического, хронического утомления.

*Общие сведения.* В психологических исследованиях оценка функционального состояния работающего человека традиционно используется как один из основных критериев оптимальности организации трудовой деятельности. Определяя эффективность труда через систему показателей, отражающих адекватность актуализации внутренних ресурсов человека требованиям профессиональной ситуации. Оценка функционального состояния позволяет выделить факторы риска для надежности деятельности, физического и психического здоровья профессионалов.

Под функциональным состоянием понимается интегральный комплекс тех функций и качеств человека, которые актуализируются в конкретный момент времени для решения стоящей перед ним задачи и отражают сложившиеся механизмы регуляции деятельности. В зависимости оттого насколько эффективна работа сложившейся регуляторной системы в целом (максимум результата при минимальном расходе внутренних средств), функциональные состояния квалифицируются как оптимальное или неоптимальное. Конкретные виды функциональных состояний - состояния оптимальной работоспособности, экстренной мобилизации, утомления, монотонности, стресса и др. - отражают особенности задействованных механизмов регуляции.

Оценка субъективных проявлений состояния является необходимым элементом комплексной диагностики функциональных состояний. Она обогащает возможности интерпретации объективных параметров физиологического и психологического функционирования, поскольку в ней содержится информация о том, что переживает человек в конкретной ситуации, каково его отношение к ней, какими мотивационными факторами регулируется его деятельность.

### *Порядок выполнения работы:*

1. Изучить общие сведения о функциональных состояниях человека,
2. Изучить виды утомления, причины его вызывающие.
3. Изучить способы, приемы управления функциональными состояниями.

4. Изучить инструкция к тестам-опросникам.
5. Ответить на вопросы тестов-опросников.
6. Обработать результаты тестирования.
7. Записать результаты обработки тестирования.

## **1. Общая характеристика функциональных состояний**

Деятельность человека сопровождается ответной реакцией его психических и физиологических функций. Эта реакция отражает процессы адаптации к воздействию рабочей нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, характеризует остаточные процессы после этих взаимодействий. Это дает возможность говорить о функциональных состояниях.

*Функциональные состояния* - это системная реакция организма и психики человека, которая выражается в виде комплекса характеристик (физиологических, психологических и поведенческих функций и качеств), которые обуславливают выполнение деятельности.

Функциональные состояния формируются и изменяются под влиянием ряда особенностей субъекта труда и самой деятельности.

К этим особенностям относятся следующие характеристики человека:

- степень пригодности к конкретной деятельности;
- уровень подготовленности к выполнению трудовых задач;
- величина индивидуальных ресурсов и функциональных резервов для обеспечения деятельности;
- состояние здоровья;
- отношение к труду.

Важное значение в развитии того или иного состояния имеют факторы трудового процесса:

- степень сложности, опасности, напряженности, вредности труда;
- величина и содержание рабочей нагрузки;
- степень адекватности трудовой задачи и средств деятельности, психолого-физиологических возможностей человека.

Формирование функциональных состояний обуславливается воздействием на человека неблагоприятных факторов рабочей среды; ухудшение психологического климата в рабочей группе (конфликты), нарушением привычного жизненного уклада, биологических ритмов, стереотипов жизнедеятельности, в результате использования нерациональных режимов труда и отдыха (ночные смены).

Функциональные состояния классифицируются по следующим признакам:

- по характеру причин возникновения (личностные и ситуативные);
- по уровню развития (глубокие и поверхностные);
- по направленности реакции (действующие положительно и действующие отрицательно);
- по уровню осознанности (осознаваемые и неосознаваемые);
- по длительности проявления (относительно устойчивые и длительные; временные (ситуативные); возникающие периодически);

- по уровню напряженности (умеренная напряженность и экстремальные условия).

*Виды напряжения:*

- интеллектуальное (при частом обращении к интеллектуальным процессам в плотном потоке проблемных ситуаций);
- сенсорные (при затруднении в восприятии информации);
- монотония (при однообразном выполнении действий);
- полнотония (вызвано постоянной необходимостью частого переключения внимания);
- эмоциональное (при конфликтных условиях, при вероятности возникновения аварийных ситуаций);
- мотивационные (при борьбе мотивов);
- утомление (напряжение, связанное с временным снижением работоспособности).

***Утомление. Причины и виды утомления***

Состояние утомления сопровождает все виды деятельности человека. Оно является нормальной реакцией организма на рабочую нагрузку, но в острых и хронических формах вызывает нарушение работоспособности.

*Утомление* - это функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной или длительной рабочей нагрузки и проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций индивида, снижением эффективности и качества труда.

При продолжительном воздействии чрезмерных нагрузок и отсутствия условий для полноценного восстановления функциональных нарушений, состояние утомления может перейти в переутомление - полный отказ от деятельности с нарушением функциональных систем, которые доминировали при выполнении данной деятельности.

Основными причинами утомления является интенсивная и длительная рабочая нагрузка.

К дополнительным причинам утомления, которые могут ускорить развитие этого состояния следует отнести:

- воздействие на организм неблагоприятных факторов среды (шум и т.д.);
- повышенная нервно-психическая напряженность, эмоциональный стресс;
- чрезмерная по интенсивности физическая или умственная нагрузка перед основной работой.

В качестве факторов, способствующих возникновению утомления, выступают:

- нарушение рационального режима труда, отдыха и питания;
- длительные перерывы между работой;
- остаточные функциональные нарушения после болезней;
- недостаточное физическое развитие;
- наличие вредных привычек;
- недостаточный уровень физической подготовки.

*Виды утомления:* физическое, умственное, эмоциональное, мышечное, зрительное, слуховое, интеллектуальное; смешанное, общее, локальное.

*Формы утомления:* компенсируемое, острое, хроническое, переутомление.

Современная классификация утомления построена на учете трех групп показателей:

1. Причины возникновения утомления;
2. Симптомы проявления;
3. Способы и продолжительность восстановления работоспособности.

Есть состояние родственное состоянию утомления - монотомия - это субъективное состояние пониженной активности, которая наступает вследствие однообразных действий. Симптомы: сонливость, чувство усталости, неудовлетворенность, снижение внимания, «умственная тупость».

*Теории утомления:*

а) теория отравления - в процессе физических упражнений выделяется молочная кислота, которая поступает в кровь и мышцы,

б) теория истощения энергии - в процессе физической и умственной работы человек теряет энергию, уменьшается объем мышц, который вызывает усталость,

в) теория утомления ЦНС - утомление наступает в результате нарушения координации деятельности нервной системы, нарушается координация процессов возбуждения и торможения. Утомление как результат продолжительного процесса торможения носит защитную функцию, предохраняя ЦНС от истощения.

## **2. Классификация приемов управления функциональным состоянием**

Сохранение работоспособности за счет предотвращения нарушений функционального состояния или формирование благоприятных состояний возможно путем:

- создание системы обеспечения профессиональной пригодности специалистов;
- разработка эргономических рекомендаций по проектированию, созданию и эксплуатации системы «человек-машина-среда»;
- обоснование и использование методов и средств непосредственного воздействия на конкретного специалиста.

*Формы воздействия:*

- организационные;
- психологические;
- физиологические и электрофизиологические;
- фармакологические;
- физические.

*Средства и методы:*

- индивидуальная регламентация труда, рабочая нагрузка, режим труда и отдыха;
- психогенные (аутотренинг, психосоматическая регуляция, гипноз, цветомузыка);

- дыхание кислородом, искусственными газовыми смесями, закаливание;
- стимуляторы центральной нервной системы, транквилизаторы, адаптогены.;
- общая и специальная подготовка, спорт, активный отдых, массаж, душ, ванны.

Также можно использовать следующие приемы:

- объединение чрезвычайно простых и монотонных действий в более сложные и разнообразные по содержанию;
- периодическая смена операций, выполняемых каждым рабочим;
- периодичность изменения ритма работы;
- введение посторонних раздражителей (в частности музыка и пение);
- режим труда (распределение работы и отдыха в течение всего дня);
- режим отдыха (микро паузы, активный отдых);
- рациональное построение смены трудовых движений и изменение характера деятельности в труде.

### **3. Методика определения уровня тревожности**

*Тревожность* – это особое эмоциональное состояние субъекта, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельностью или общению с людьми. Это довольно устойчивое персональное качество, характеризующееся двумя показателями - личностной и ситуационной тревожностью.

*Личностная тревожность* - это индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоциональным отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, уровня притязаний, отношения к самому себе и т.п.).

*Ситуационная тревожность* - это внутреннее устойчивое состояние тревожности как поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации. Такое состояние может быть обусловлено переговорами с официальными лицами, разговорами по телефону, экзаменационными испытаниями, общением с незнакомыми людьми противоположного пола или возраста и т. п.

***Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение человека. Определение уровня тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Оценка человеком своего уровня тревожности является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.***

Для каждого конкретного человека личностная и ситуационная тревожность развита в различной степени, поэтому при определении уровней тревожности оцениваются оба показателя.

Особого внимания требуют лица с высокой или очень высокой тревожностью. Подобная тревожность порождается либо реальным неблагополучием субъекта в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существует как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч. Д. Спилбергом. Методика была адаптирована в русском переводе Ю. Л. Ханиным. Ниже представлен опросник Спилберга-Ханина, с помощью которого определяется личностная и ситуационная тревожность.

*Инструкция.* Тест-опросник Спилберга-Ханина содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам (Нет, это не так; Пожалуй так; Верно; Совершенно верно). Для второй шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам (Никогда; Почти никогда; Часто; Почти всегда).

Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в Графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите ответ, который более всего вам соответствует.

*Таблица 1 - Шкала ситуационной тревожности*

Суждения	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я внутренне скован	1	2	3	4
5. Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4



Таблица 2 - Шкала личностной тревожности

Суждения	Нико-гда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1. У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2. Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3. Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6. Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я бываю доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют	1	2	3	4
18. Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

*Оценка результатов тестирования*

Для того, чтобы подсчитать сумму баллов, полученных испытуемыми за избранные ими ответы на суждения ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценке тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из суждений в ключе соответствует определенное количество баллов. Например, первому суждению шкалы ситуационной тревожности «Нет, это не так» присвоено 4 балла, второй альтернативе «Пожалуй, так» - 3 балла, третьей альтернативе «Верно» - 2 балла, четвертой альтернативе «Совершенно верно» - 1 балл и т.д.

Таблица 3 - Ключ к ситуационной тревожности

Порядковый номер суждения	Ответы			
	1	2	3	4
1, 2, 5, 8, 10, 11, 15,16, 19,20	4	3	2	1
3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18	1	2	3	4

Таблица 4 - Ключ к личностной тревожности

Порядковый номер суждения	Ответы			
	1	2	3	4
1, 6, 7, 10,16, 19,	4	3	2	1
2-5, 8, 9, 11-15, 17, 18, 20	1	2	3	4

Подсчитывается общее количество баллов по все суждениям, отдельно по каждой шкале (ситуационной и личностной). Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего уровня тревожности испытуемого.

При этом показателями уровней тревожности будут: 1,5 – 4,0 балла - очень высокая тревожность; 3,0 – 3,4 балла - высокая тревожность; 2,0 – 2,9 балла - средняя тревожность; 1,5 – 1,9 балла - низкая тревожность; 1,0 – 1,4 балла – очень низкая тревожность.

Следует обратить внимание не только на лиц, имеющих высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы испытуемого во многом зависят от желания давать искренние ответы. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Для низкотреховных людей требуется «пробуждение» активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач.

#### **4. Методика оценки острого физического утомления**

Методика направлена на определение степени острого физического утомления, развивающегося на протяжении одного рабочего дня. Она пригодна для диагностики данного вида утомления не только и не столько в тяжелых видах физического труда, но и при выполнении работ с интенсивными динамическими и статическими нагрузками, необходимостью длительного поддержания фиксированной рабочей позы, частого чередования различных видов активности и поездками (например, работа в офисах, учебная деятельность, операторский труд и др.).

Опросник состоит из 18 коротких утверждения, включающих как прямую симптоматику физического дискомфорта (п. 1-10, группа симптомов усталости), так и сопутствующие им изменения со стороны группы проявлений психической нестабильности и истощения (п. 11-14), а также эмоционально-мотивационных оценок (п. 15-18, группа симптомов мотивационной включенности). Формулировки симптомов первой и второй групп даны в прямой форме, т.е. указывают на признаки утомления, а третьей группы - в обратной форме, т.е. фиксируют возможные позитивные проявления состояния.

Схема работы с данной методикой проста: испытуемый выражает свое согласие (ответ «Да») или несогласие (ответ «Нет») с каждым из утверждений. При наличии сомнений в выборе ответа («И вроде бы да, и вроде бы нет») ему предоставляется возможность дать промежуточную оценку (ответ «Да-Нет»).

## Опросник для оценки острого физического утомления

1. Ощущение усталости	Да	Нет
2. Боль в мышцах	Да	Нет
3. Учащенное дыхание	Да	Нет
4. Слабость в ногах	Да	Нет
5. Одышка	Да	Нет
6. Учащенное сердцебиение	Да	Нет
7. Сухость во рту	Да	Нет
8. Дрожь в руках	Да	Нет
9. Затрудненность дыхания	Да	Нет
10. Истощение сил	Да	Нет
11. Повышенное напряжение	Да	Нет
12. Желание изменить характер работы	Да	Нет
13. Вздурораженность	Да	Нет
14. Общее ощущение дискомфорта	Да	Нет
15. Точность и целенаправленность в действиях	Да	Нет
16. Заинтересованность	Да	Нет
17. Ощущение свежести	Да	Нет
18. Энергичность	Да	Нет

Основным показателем данной методики является индекс физического утомления (ИФУ), который подсчитывается как общая сумма баллов по 18 утверждениям. Оценки ИФУ могут принимать значения в диапазоне от 0 до 36 баллов:

Прямые утверждения (п. 1-14)	«Да» - 2 балла	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 0 баллов
Обратные утверждения (п. 15-18)	«Да» - 0 баллов	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 2 балла

Для интерпретации получаемых оценок используются следующие градации индекса физического утомления:

менее 11 баллов - отсутствие признаков физического утомления;

от 12 до 17 баллов - легкая степень физического утомления;

от 18 до 24 баллов - умеренная степень физического утомления;

более 25 баллов - сильная степень физического утомления.

Для более тонкой качественной интерпретации данных можно определить степень выраженности симптомов утомления по разным группам проявлений («усталость», «психическое истощение», «мотивационная включенность»), а затем оценить вклад каждой из этих групп в суммарном значении ИФУ.

### 5. Методика оценки умственного утомления

Данная методика предназначена для оценки степени умственного утомления, развивающегося на протяжении одного рабочего дня у лиц, работа которых связана с обработкой информационных потоков. К ним относятся представители различного рода операторских профессий, работники диспетчерских служб, пользователи ЭВМ, учащиеся и многие другие. В совокупности, с ван-

ными по опроснику на острое физическое утомление эта методика дает возможность более полно охарактеризовать синдром острого утомления, развивающийся у представителей массовых профессий.

По форме представления тестового материала, процедуре сбора и обработки данных эта методика схожа с опросником на острое физическое утомление. Она также содержит 18 утверждений, характеризующих различные проявления умственного утомления со стороны признаков снижения общей работоспособности, специфических нарушений ощущений и восприятия, когнитивного дискомфорта, изменений в эмоционально-волевой регуляции деятельности и социальных контактах.

Формулировки симптомов утомления представлены как в прямой (п. 1, 2, 5 - 16), так и обратной форме (п. 3, 17, 18).

*Опросник для оценки острого умственного утомления:*

1. Чувствую общую слабость	Да - Нет
2. Мне приходится заставлять себя как можно быстрее реагировать на поступающую информацию	Да - Нет
3. Я спокоен и собран	Да - Нет
4. Мне душно	Да - Нет
5. Хочется хоть немного отвлечься от работы	Да - Нет
6. У меня тяжелая голова	Да - Нет
7. Мне стало трудно думать	Да - Нет
8. Чувствую себя раздраженным	Да - Нет
9. Мне не хочется разговаривать	Да - Нет
10. Я не обращаю внимания на то, как идет работа у моих коллег	Да - Нет
11. У меня стали появляться паузы во время работы	Да - Нет
12. Время течет медленно	Да - Нет
13. Мне хочется встать и размяться	Да - Нет
14. У меня устали глаза	Да - Нет
15. Мне приходится напрягать слух	Да - Нет
16. У меня постоянно возникают сомнения в правильности исполнения работы	Да - Нет
17. Мне весело	Да - Нет
18. Мне хочется работать	Да - Нет

Схема работы с опросником аналогична описанной выше. По отношению к каждому утверждению можно дать один из трех вариантов ответа: согласен (ответ «Да»), не согласен (ответ «Нет»), не уверен в четком выборе (ответ «Да - Нет»).

Полученные ответы по каждому пункту опросника переводятся в трехбалльную оценочную шкалу с учетом типа формулировки утверждения:

Прямые утверждения (п. 1, 2, 4, 5 -14)	«Да» - 2 балла	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 0 баллов
Обратные утверждения (п. 3, 17, 18)	«Да» -0 баллов	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 2 балла

На основании полученных частных оценок подсчитывается общий показатель методики - индекс умственного утомления (ИУУ), - равный сумме баллов по всем пунктам опросника. Чем выше значение ИУУ, тем сильнее степень

умственного утомления. Значения ИУУ могут варьироваться в диапазоне от 0 до 36 баллов.

Интерпретация данных о степени выраженности умственного утомления основывается на следующих градациях ИУУ:

менее 10 баллов - отсутствие признаков умственного утомления;

от 9 до 15 баллов - легкая степень умственного утомления;

от 16 до 27 баллов - умеренная степень умственного утомления;

более 28 баллов - сильная степень умственного утомления.

Более детальная качественная интерпретация полученных результатов может включать анализ частоты симптомов снижения работоспособности и когнитивного дискомфорта по сравнению с нарушениями регуляторных процессов, обеспечивающих деятельность.

## **6. Методика оценки степени хронического утомления**

Данная методика предназначена для диагностики доклинических степеней физического утомления, которое в своих крайних формах переходит в разряд патологических состояний (различные формы астенического синдрома, невротозов и т.д.), что требует медицинского вмешательства.

Хроническое утомление даже на ранних стадиях развития существенно снижает работоспособность человека, а в выраженных степенях приводит к затруднению выполнения даже хорошо знакомой работы и в крайних степенях к полному срыву деятельности.

Отличительной чертой хронического утомления является его длительное «подспудное» накопление, которое проявляется чаще всего только в различных субъективных жалобах и недомоганиях. Оно долгое время не имеет объективно регистрируемых проявлений. При сильных степенях хронического утомления распад деятельности и ухудшение здоровья могут проявиться в форме массивного «обвала».

Поэтому своевременная диагностика развития хронического утомления чрезвычайно важна для организации профилактических и коррекционных мероприятий по поддержанию общей трудоспособности человека.

Данная методика представлена в виде традиционного опросника, который включает 36 развернутых утверждений, соответствующих наиболее типичным проявлениям хронического утомления в различных сферах жизнедеятельности. Они могут быть разделены на 4 основные группы симптомов, включающих:

- симптомы физиологического дискомфорта (п. 3, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 23, 24, 25, 6, 27, 29, 31, 32);

- снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт (п. 1, 4, 5, 8, 19, 0,21,34.35, 36);

- нарушение в эмоционально-аффективной сфере (п. 2, 7, 15, 18, 22, 30);

- снижение мотивации и изменения в сфере социального общения (п. 6, 12, 14, 8, 33).

Формулировки симптомов хронического утомления даны как в прямой, так и обратной форме.

*Опросник «Степень хронического утомления»*

1. Чаще всего у меня хорошее самочувствие	Да - Нет
2. Я стал(а) раздражительным(ой)	Да - Нет
3. В последнее время я стал(а) хуже видеть	Да - Нет
4. Я стал(а) забывчивым(ой)	Да - Нет
5. После работы я чувствую себя разбитым (ой)	Да - Нет
6. Мне нравится работать в коллективе	Да - Нет
7. У меня часто бывает подавленное настроение	Да - Нет
8. Я чувствую постоянную тяжесть в голове	Да - Нет
9. У меня отекают ноги	Да - Нет
10. У меня бывают головокружения	Да - Нет
11. У меня бывает ощущение, что мне трудно вздохнуть	Да - Нет
12. Мне всегда хочется, как можно быстрее закончить работу и уйти домой	Да - Нет
13. После сна я встаю обычно вялым(ой) и плохо отдохнувшим(ой)	Да - Нет
14. Мой рабочий день обычно пролетает незаметно	Да - Нет
15. Я стал(а) часто ссориться со своими близкими	Да - Нет
16. После пробуждения я засыпаю с трудом	Да - Нет
17. Я постоянно испытываю неприятные ощущения в глазах	Да - Нет
18. За последнее время меня стали раздражать вещи, к которым раньше я относился(лась) спокойно	Да - Нет
19. Я стал(а) вялым(ой) и безразличным(ой)	Да - Нет
20. Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые нужно сделать сегодня	Да - Нет
21. В последнее время мне стало трудно работать	Да - Нет
22. У меня ровный и спокойный характер	Да - Нет
23. Меня мучают боли в висках и во лбу	Да - Нет
24. У меня часто бывают приступы сердцебиения	Да - Нет
25. Когда я работаю, у меня почти все время болит спина и шея	Да - Нет
26. У меня часто возникает ощущение тошноты	Да - Нет
27. У меня часто болит голова	Да - Нет
28. Моя работа мне перестала нравиться	Да - Нет
29. Я постоянно хочу спать днем	Да - Нет
30. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер	Да - Нет
31. Когда я читаю, мне приходится напрягать глаза	Да - Нет
32. Чаще всего у меня беспокойный сон	Да - Нет
33. Я с удовольствием прихожу на работу	Да - Нет
34. Я все время чувствую себя усталым(ой)	Да - Нет
35. В последнее время я чувствую общее недомогание	Да - Нет
36. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком	Да - Нет

Для оценки наличия признаков хронического утомления испытуемый может использовать три варианта ответов - согласен с утверждением (ответ «Да»), не согласен (ответ «Нет») и не уверен в четком выборе (ответ «Да - Нет»). Полученные ответы по каждому пункту методики переводятся в трехбалльную оценочную шкалу с учетом типа формулировки утверждения:

Прямые утверждения (п. 2 – 5, 7 – 13, 15 -21, 23 – 32, 34, 35)	«Да» - 2 балла	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 0 баллов
Обратные утверждения (п. 1, 6, 14, 22, 33, 36)	«Да» - 0 баллов	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 2 балла

Основным показателем выполнения методики является индекс хронического мления (ИХРУ), который подсчитывается как сумма баллов по всем пунктам опросника. Значения ИХРУ могут варьироваться в диапазоне от 0 до 72 баллов. Для вынесения диагностического суждения о степени хронического утомления используются следующие градации ИХРУ:

- до 17 баллов - отсутствие признаков хронического утомления;
- от 18 до 26 баллов - начальная степень хронического утомления;
- от 27 до 37 баллов - выраженная степень хронического утомления;
- от 38 до 48 баллов - сильная степень хроническою утомления;
- более 48 баллов - переход в область паралогических состояний (астенический синдром).

Для более полной качественной интерпретации результатов целесообразно также подсчитать удельный вес разных групп симптомов в общем индексе хронического утомления. Поскольку количество утверждений, входящих в разные группы симптомов, неодинаково, то имеет смысл подсчитать процентное отношение добранных по соответствующим пунктам опросника баллов к их максимально возможному числу:

- симптомы физиологического дискомфорта - 15 пунктов, max = 30 баллов;
- снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт - 10 пунктов, max = 20 баллов;
- нарушения в эмоционально-аффективной сфере -6 пунктов, max = 12 баллов;
- снижение мотивации и изменения в сфере социального общения - 5 пунктов, max = 10 баллов.

Преобладание той или иной группы симптомов свидетельствует о глубине соматизации негативных последствий хронического утомления и указывает на сбой в работе тех регуляторных механизмов деятельности, которые прежде всего нуждаются в корректировке.

Также как и уровень личностной тревожности, степень развития хронического утомления является важным опосредующим фактором, который обуславливает особенности актуального функционального состояния. Общая астенизация организма связана с истощением адаптационных ресурсов человека адекватно реагировать на профессиональные нагрузки. Она приводит также к необходимости актуализировать в деятельности резервные ресурсы, что усугубляет эффекты перенапряжения и истощения.

#### *Содержание отчета:*

1. Определение степени личностной и ситуационной тревожности.
2. Определение степени острого физического и умственного утомления.
3. Определение степени хронического переутомления.

*Контрольные вопросы:*

1. Дайте определение тревожности.
2. Что такое личностная тревожность?
3. Что такое ситуационная тревожность?
4. Дайте определение функционального состояния.
5. "Приведите примеры конкретных видов функционального состояния.
6. Какие методики используются для диагностики функциональных состояний?
7. Виды утомления.
8. Формы утомления.
9. Причины утомления.



## *Литература*

1. Батаршев А. В. Темперамент и характер. Психологическая диагностика. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
2. Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология. М., 2001.
3. Практикум по инженерной психологии и эргономике: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С.К. Сергиенко, В.А. Бодров, Ю.Э. Писаренко и др.; под ред. Ю.К. Стрелкова. М.: Издательский центр «Академия», 2003.
4. Беляков Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда. М.: Юрайт, 2013.
5. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология: учеб. пособие для вузов. М.: ФОРУМ, 2011.
6. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. пособие для вузов. СПб.: Питер, 2009.
7. Карпов А.В. Психология труда. М.: ВЛАДОС-пресс, 2005. 350 с.
8. Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. М.: Высшая школа, 2003. 439 с.

Учебное издание

Агеенко Л.В.

**О функциональных состояниях личности**

Методические указания по выполнению  
практической работы

Редактор Осипова Е.Н.

---

Подписано к печати 01.02.2018 г. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Усл. п. л. 1,04. Тираж 25 экз. Изд. №5470.

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета.  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ.