

# Психофізіологія адаптації персоналу

Калюжна Юлія Вікторівна

к.е.н., ст.викладач кафедри  
управління персоналом і  
маркетингу

[kalyuzhnaya.ju@gmail.com](mailto:kalyuzhnaya.ju@gmail.com)





# План лекції

1. Особливості умов професійної діяльності
  2. Завдання вивчення діяльності в екстремальних ситуаціях
  3. Загальний адаптаційний синдром
  4. Закони Єркса-Додсона
- 

## 1. Особливості умов професійної діяльності

# «Екстремальність»

стосовно до професій використовується з точки зору санітарно-гігієнічних нормативів, тобто передбачає вплив факторів в межах робочої зони, що можуть викликати гострі отруєння, травми, професійні захворювання, інвалідизацію, загибель людини або виникають для осіб окремих професій при ліквідації аварійних ситуацій на виробництві



# Умови праці, що пред'являють підвищені вимоги до працівника



## екстремальні

вимагають від працівника значного психічного і фізичного напруження, не завдають працівнику такого безпосереднього збитку, який був би пов'язаний з неможливістю продовжувати виробничу діяльність.



## зверхекстремальні

впливають з такою силою, що викликають в організмі працівника патологічні зміни, внаслідок яких він виявляється не в змозі потім виконувати свою роботу.



## 2. Завдання вивчення діяльності в екстремальних ситуаціях



**Виявлення гранично допустимих значень екстремальних впливів на організм**



**Визначення факторів, що впливають на діяльність працівника в екстремальних умовах**



**Оцінка функціональних станів організму і психіки працівника, аналіз динаміки цих станів, а також показників його діяльності**



**Розробка засобів і методів захисту працівників від екстремальних факторів виробничого середовища, нормування, профілактика**



# Психічні стани працівника

1. Порівняно **стійкі й тривалі у часі стани**. Такі стани визначають ставлення працівника до конкретного виробництва і певного виду праці. Ці стани (задоволеності чи незадоволеності працею, зацікавленість роботою чи байдуже ставлення до неї) відображають загальний психологічний настрій колективу.
2. **Тимчасові, ситуативні стани**, які швидко минають. Ці стани виникають під впливом різних недоліків виробничого процесу або взаємин у колективі.
3. Стани, які виникають **періодично** протягом трудової діяльності. Це такі стани, які **передують початку роботи** (стомленість, сонливість, апатія, підвищена активність тощо)
4. За ознакою **домінування** однієї зі сторін психіки вирізняють такі стани: емоційні, **вольові** (наприклад, стан вольового зусилля), уваги (сконцентрованість, неуважність), натхнення.
5. Є класифікація станів **за рівнем напруження**, адже саме ця ознака найбільш суттєва для ефективної діяльності: помірне, оптимальне, підвищене



# Види напруження

інтелектуальне, сенсорне, монотонія,  
політонія, фізичне, емоційне,  
напруження очікування, мотиваційне,  
втомленість.

Чинник, який визначає ефективність  
трудової діяльності людини?



# 3. Загальний адаптаційний синдром

## Види адаптації людини



### рівень психофізіології людини

фізіологічна і  
психологічна  
адаптація



### рівень функціонування в соціумі

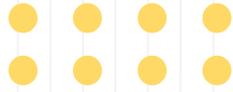
соціальна і  
психологічна  
адаптація



### рівень професіонального функціонування

професійна  
адаптація





**“Стрес –  
це неспецифічна реакція організму на  
будь-яку вимогу ззовні.”**

**“Адаптаційний синдром –  
це сукупність адаптаційних реакцій  
людини і тварин, що виникають на  
значні по силі і тривалості несприятливі  
впливу - стрессоров.”**

**– Ганс Сельє канадський вчений, родоначальник  
теорії біологічного стресу (1907-1982)**

# Три фази стресової реакції за Гансом Сельє



організм продовжує деякий час функціонувати в режимі максимальної напруги сил і захисних механізмів

тривога

перша стадія стресу, в ході якої відбувається розпізнання стресора, мобілізація ресурсів організму і його захисних сил

опір

виснаження

захисні механізми виснажуються і показують свою неспроможність, а рівень життєвих функцій організму істотно знижується, незгодженість



## 4. Закони Єркса-Додсона

Відносини ефективності діяльності людини, його мотивації, рівня неспання (активність кори головного мозку) та характеру його емоцій висловлюють закони, описані на початку минулого століття американськими вченими Робертом Єрксом і Джоном Додсоном.

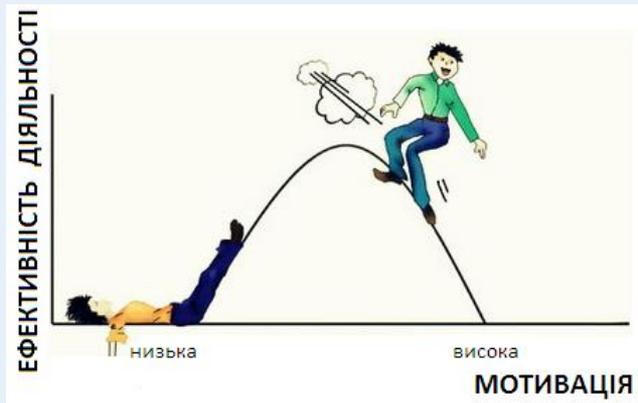
# Закони Єркса-Додсона

1

Якість діяльності  
залежить від  
інтенсивності  
мотивації

2

Чим складніша для  
суб'єкта виконувана  
діяльність, тим  
нижчий рівень  
мотивації є для неї  
оптимальним.





# Теми для підготовки презентацій на семінар

1. Психофізіологія професійного відбору.
  2. Адаптація до монотонної і напруженій роботі.
  3. Основи професіографії.
  4. Умови праці. Спеціальна оцінка умов праці.
- 



**Дякую за  
увагу!**