

Практична робота № 4.1.

Тема. Психофізіологічна надійність людини у процесі діяльності

Мета. Оцінити стани втоми і стресу та їх вплив на безпеку

Хід роботи

Працездатність не завжди однакова, і в однієї й тієї ж людини може змінюватися як у залежності від пори року (сезонні коливання), так і в залежності від дня тижня та часу доби. Розрізняють за коливанням добової працездатності «голубів», «жайворонків» та «сов».

«Голуби» характеризується двома піками кривої динаміки працездатності: перший пік має приблизно о 10-11 годині, о 14-15 годині працездатність знижується, а близько 17-18 годин знову підвищується, понижуючись увечері. «Сови» найбільш продуктивно працюють у вечірні години, а «жайворонки», навпаки, - вранці.

Завдання 1. Тест по визначенню категорії жайворонка - голуб – сова:

1. Якщо б ви могли обирати (незалежно від занять в інституті), о котрій годині ви лягали спати?
 - а) після першої години ночі ____
 - б) до десятої години _____
 - в) скоріше за все, десь біля дванадцятої ____
2. У першу годину після пробудження який сніданок вам більш до вподоби?
 - а) щось істотне, і побільше _____
 - б) склянка соку або чаю ____
 - в) можна варене яйце або бутерброд ____
3. Якщо спробувати згадати всякі сварки і непорозуміння з приятелями, то в який час вони найчастіше відбуваються?
 - а) звичайно, з ранку, коли я ще туго міркую__ б) ближче до вечора__
 - в) не можу точно пригадати ____
4. Подумай, від чого б ти міг (ла) відмовитися з більшою легкістю, щоб не відчувати при цьому дискомфорту?
 - а) від ранкового чаю або кави ____
 - б) від вечірнього чаювання _____
 - в) мені загалом-то все одно, коли пити чай ____
5. Якщо ти знаєш, що на другий день тобі обов'язково потрібно встати рано, то чи зробиш ти спробу заснути раніше звичайного?
 - а) обов'язково - години на півтори-дві _____
 - б) можливо ____
 - в) ні ____
6. Спробуй прикинути, чи важко тобі буває прокидатися по будильнику? Що ти відчуваєш, коли він починає лунати зрання?
 - а) я іноді готовий (а) його розбити ____
 - б) ставлюся до цього спокійно ____
 - в) це залежить тільки від того, о котрій годині я ляжу спати напередодні

7. Під час канікул ти встаєш так само рано, як звичайно, коли збираєшся йти до інституту? а) сплю, скільки хочу __
 б) я продовжую дотримуватися старого графіка __
 в) складно сказати _
8. Спробуй без годинника визначити проміжок часу, що дорівнює одній хвилині (можна з чисеюь допомогою). Як точно тобі це вдалося?
 а) вийшло менше хвилини _____
 б) вийшло більше хвилини _____
 в) потрапив (а) майже в точку __

Оцінка результатів тесту:

Питання	а	б	в
1	0	3	6
2	6	0	3
3	3	6	0
4	6	3	0
5	0	6	3
6	6	3	0
7	3	0	6
8	6	3	0

0-19 балів. Ти - "жайворонок, причому яскраво виражений! Тебе можна привітати, бо це рідкісна категорія людей. І як це не дивно, їм по життю супроводжує удача, везіння. Може, за приказкою "Хто рано встає, тому Бог дає" "Поки інші потягуються в ліжку, ти встигаєш переробити безліч справ.

20-33 бали. Ти, напевно, і сам (а) відчуваєш, що - ти типова "сова" ... А чи знаєш ти, що люди твого типу набагато менше інших схильні, наприклад, до паніці у критичних ситуаціях? Тому з них виходять відмінні льотчики і навіть космонавти .

34-48 балів. Ти належиш до рідкісної категорії людей - до "арітміків" (інша назва - "голуби"). У тебе немає чітких установок тільки рано вставати або, навпаки, завжди прокидатися ближче до обіду. Ти легко можеш пристосуватися до обставин, і це твій величезний плюс!

Завдання 2. Тест на визначення Вашого психічного стану.

Темпінг-тест (визначення максимальної частоти рухів кисті). Він відображає функціональний стан рухливої сфери і силу нервової системи. Обстежуваний протягом 10 с у максимальному темпі ставить крапки в першому квадраті, через 20 с. – у другому і т.д. Щоб крапки не накладалися одна на одну, рекомендується переміщати руки по колу. Підраховують

кількість крапок у кожному квадраті, з'єднуючи всі точки між собою. Різне зниження частоти рухів, тобто зменшення кількості крапок від квадрата до квадрата, свідчить про недостатню рухливість нервових процесів, а значить, про сповільнення процесу втягування у роботу. Цей тест використовується для контролю за швидкісними якостями, кмітливістю і розвитком втоми. Можна пройти цей тест нижче у полі для темпінг-тесту.

Поле для проходження темпінг-тесту

Квадрат №1	Квадрат №2
Квадрат №3	Квадрат №4

Зробіть відповідні висновки після проходження темпінг-тесту

Завдання 3.

3.1. За допомогою тесту (табл. 4.1.) оцініть схильність до стресових станів, відповівши на питання, виставляючи бали таким чином: за відповідь «так» – 2 бали; за відповідь «іноді» – 1 бал; за відповідь «ні» – бали не даються.

Таблиця 4.1.

Оцінка схильності до стресових станів людини

Запитання	Кількість балів
1. Чи запальні Ви за вдачею?	
2. Чи можете Ви сказати про себе, що занадто чутливі?	
3. Чи педантичні Ви?	
4. Чи задоволені Ви своєю нинішньою життєвою ситуацією?	
5. Чи можна сказати, що Ви людина настрою?	
6. Ви швидко втрачаєте терпіння?	
7. Вам важко прийняти рішення?	
8. Часто відчуваєте страх?	
9. Ви ревниві?	
10. Чи траплялося Вам відчувати комплекс неповноцінності?	
11. Чи часто Ви потрапляєте в скрутне становище?	
12. Чи перетворюєте Ви будь-яку справу на велику проблему?	
13. Чи умієте Ви радіти дрібницям?	
14. Чи недовірливо Ви ставитеся до оточуючих?	
15. Ви не палите цигарки?	
16. Ви палите порівняно мало (5 – 10 сигарет на день)?	
17. Ви палите багато (більше 20 сигарет у день)?	
18. Чи постійно страждаєте Ви від безсоння?	
19. Чи важко Вам вставати вранці?	
20. Чи реагуєте Ви на зміну погоди?	

21. Чи вважаєте Ви, що ведете малорухливий спосіб життя?	
22. У Вас часто бувають головні болі?	
23. У Вас часто болить живіт?	
24. Чи хворобливо Ви реагуєте на шум?	
25. Чи буває, що в складних ситуаціях у Вас пітніють долоні?	

Підсумуйте кількість балів: _____

0 – 18 балів –	Ви не піддаєтеся стресам, Ваш організм вельми стабільний;
19 - 25 балів –	Ви іноді відчуваєте стрес, але все–таки, як правило, можете тримати себе в руках і зберігати спокій;
26 – 33 балів –	із стресами Ви стикаєтеся лише в певних сферах вашого життя. Добившись більшого володіння собою, Ви цілком можете підвищити стійкість до стресу;
34 – 40 балів –	Ви знаходитесь під постійною загрозою стресу. Важливо, щоб Ви з'ясували його причини;
41 і більше балів –	стресовий стан загрожує Вашому здоров'ю. Вам необхідно негайно змінити спосіб свого життя.

Зробіть висновок щодо вашої схильності до стресових станів.

Самоконтроль 4.

1. Знайдіть відповідність між термінами та їх поняттями: *Дістрес, Екстаз, Еустрес, Конфлікт, Криза, Фрустрація, Транс*

- _____ - впливає на людину позитивно: мобілізує, покращує увагу та реакцію, поліпшує психічну діяльність, підвищує адаптаційні можливості організму. Це так званий «добрий» стрес.
- _____ - патологічний різновид стрес-синдрому, який негативно впливає на організм, психічну діяльність та поведінку людини, призводячи до повної їх дезорганізації. Може призвести до виникнення чи загострення невротичних, психосоматичних та органічних захворювань, вразити будь-які органи та системи.
- _____ - сильна мотивація досягти мети, але існує сильна перешкода (фізична – обмеження свободи; біологічна – старіння, хвороба і т. д.; моральна – норми і правила поведінки і т. п.). У людини порушується контроль за поведінкою, психікою, виникає дезорганізація або повна втрата терпіння і надій.
- _____ - це стан, при якому перешкода, що сильно заважає досягнути мети, все ж може бути переборена, можна знайти шлях вирішення існуючої проблеми, компроміс і т. д.
- _____ - це перепона, стан, проблема, від якої не втечеш, але і вирішити її за короткий час не можна.
- _____ - стан, при якому втрачається панування волі над тілом. Цей стан можна викликати за допомогою алкоголю, наркотиків, звуків, певних рухів (йога).
- _____ - стан, що піднімає тіло «до небес», переповняє божественною енергією.

2. Поясніть наступні поняття

Активний відпочинок: 1) дайте визначення, 2) назвіть види активного відпочинку, 3) які види активного відпочинку використовуєте ви особисто

Пасивний відпочинок: 1) дайте визначення, 2) назвіть види пасивного відпочинку, 3) які види пасивного відпочинку використовуєте ви особисто