## Практична робота 14:

## **Вплив факторів соціального середовища на людину**

Мета роботи – навчитися оцінювати вплив колективу як соціального мікросередовища на людину, ознайомитися з методиками визначення соціально-психологічного клімату в колективі й рівня комунікабельності його членів.

Загальні відомості.

Індивід здійснює свою діяльність не ізольовано, а в процесі взаємодії з іншими людьми, об’єднаними в різні спільності в умовах дії сукупності чинників, що впливають на формування і поведінку особи. В процесі цієї взаємодії утворюється соціальне середовище.

Соціальне середовище – сукупність матеріальних, економічних, соціальних, політичних і духовних умов існування, формування і діяльності індивідів і соціальних груп. Розрізняють:

1) соціальне макросередовище – соціально-економічна система в цілому;

2) соціальне мікросередовище – безпосереднє соціальне оточення людини.

Найпростішим прикладом соціального середовища, в яке більшість людей виявляються включеними щодня, є колектив.

Колектив – різновид соціальної спільності і сукупність індивідів, що певним чином взаємодіють один з одним, усвідомлюють свою приналежність до даної спільності і визнаються його членами з погляду інших.

Важливою характеристикою колективу є соціально–психологічний клімат у ньому.

Поняття соціально–психологічний клімат колективу відображає характер взаємин між людьми, переважаючий тон суспільного настрою в колективі, пов’язаний із задоволенням умовами життєдіяльності, стилем і рівнем керування та іншими чинниками. Соціально–психологічний клімат колективу пов’язаний з певним емоційним забарвленням психологічних зв’язків колективу, що виникають на основі їх близькості, симпатій, збігу характерів, інтересів і схильностей.

Показником соціально–психологічного клімату в колективі є конфліктні ситуації.

Конфлікт – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних тенденцій у свідомості окремо взятого індивіда, в міжособистісних взаємодіях або відносинах індивідів або груп людей, пов’язане з гострими негативними переживаннями. Конфліктність або соціально–психологічна напруженість у колективі відбивається на всіх сторонах його життєдіяльності і може мати як негативні (значні емоційні переживання, виявлення власних недоліків людиною і, як наслідок, втрата нею почуття власної гідності і т.п.), так і позитивні (зняття загальної напруги в колективі, чітке виявлення існуючих протиріч, які заважають колективу ефективно працювати тощо) наслідки.

Важливим питанням для забезпечення нормальної трудової діяльності в колективі є рівень комунікації в ньому.

Комунікація – специфічна форма взаємодії людей в процесі їх пізнавально-трудової діяльності, що здійснюється головним чином за допомогою мови (рідше за допомогою інших знакових систем). Чим вище рівень комунікації в колективі (тобто чим комунікабельнішими є члени колективу), тим сприятливіші умови для роботи і розвитку його членів. Таке соціальне мікросередовище досягає, як правило, найкращих результатів.

**Порядок виконання роботи.**

Завдання 1.

Оцінити за допомогою тесту (табл.3.1) соціально-психологічний клімат свого колективу.

Інструкція. Оцініть, як виявляються перелічені нижче властивості психологічного клімату у вашій групі, виставивши ту оцінку, яка, на вашу думку, відповідає істині.

Оцінки:

**5 - властивість виявляється у групі завжди;**

**4 – властивість виявляється в більшості випадків;**

**3 – властивість виявляється на 50 %**

**2 – властивість виявляється дуже рідко;**

**1 – не виявляється однаковою мірою**

Таблиця 3.1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Властивості психологічного клімату в колективі | | | | |
| № з/п | Властивості психологічного клімату А | Оцінка | Властивості психологічного  клімату В | Оцінка |
| 1 | Переважає бадьорий життєрадісний тон настрою | 12345 | Переважає пригнічений настрій | 12345 |
| 2 | Доброзичливість у відносинах, взаємні симпатії | 12345 | Конфліктність у відносинах, антипатії | 12345 |
| 3 | У відносинах між угрупуваннями всередині вашого колективу існує взаємна прихильність, розуміння | 12345 | Угрупування конфліктують між собою | 12345 |
| 4 | Членам групи подобається разом проводити час, брати участь у спільній діяльності | 12345 | Проявляють до тіснішого спілкування байдужість, виражають негативне відношення до спільної діяльності | 12345 |
| 5 | Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання, співчуття всіх членів групи | 12345 | Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими або викликають заздрість, зловтіху | 12345 |
| 6 | З повагою ставляться до думки інших | 12345 | Кожен вважає свою думку головною і нетерпимий до думки товаришів | 12345 |
| 7 | Досягнення і невдачі групи переживаються як власні | 12345 | Досягнення і невдачі групи не знаходять відгуку в її членів | 12345 |
| 8 | У важкі дні для групи відбувається емоційне єднання, «один за всіх і всі за одного» | 12345 | У важкі дні група «розкисає»: розгубленість, сварки, взаємні звинувачення | 12345 |
| 9 | Відчуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво | 12345 | До похвал і заохочень групи відносяться байдуже | 12345 |
| 10 | Група активна, сповнена енергії | 12345 | Група інертна, пасивна | 12345 |
| 11 | Доброзичливо відносяться до новачків, допомагають їм адаптуватися в колективі | 12345 | Новачки відчувають себе чужими, до них часто проявляють ворожість | 12345 |
| 12 | У групі існує справедливе відношення до всіх членів, підтримують слабких | 12345 | Група помітно розділяється на «привілейованих» і «знехтуваних» | 12345 |
| 13 | Спільні справи захоплюють всіх, велике бажання працювати колективно | 12345 | Групу неможливо підняти на спільну справу, кожен думає про свої інтереси | 12345 |

Ключ 1. Скласти оцінки лівої сторони у всіх питаннях – сума А; скласти оцінки правої сторони у всіх питаннях – сума В. Знайти різницю С = А – В:

якщо С = 0 або має негативну величину, то маємо яскраво виражений несприятливий соціально-психологічний клімат з погляду індивіда (особистості);

якщо С > 25, то соціально-психологічний клімат сприятливий;

якщо С < 25 – клімат хитливо сприятливий.

**Зробити висновок**

## Завдання 2.

## Визначити за допомогою тесту рівень комунікабельності

Інструкція. Із запропонованих у тесті-опитуванні варіантів відповідей на питання виберіть один.

Текст опитування

1. Знаходячись в купе або в салоні літака, ви вважаєте за краще:

а) мовчати, не вступаючи в контакт з сусідами;

б) контактувати з потреби, але без бажання;

в) ініціативно вступати в контакти без утруднень;

г) ділитися з незнайомими своїми потаємними думками.

2. Ваші відносини з друзями, родичами підтримуєте:

а) рідкісними візитами (3 – 4 рази на рік);

б) частішими візитами (5 – 10 разів на рік);

в) регулярними взаємними відвідинами (частіше ніж один раз на місяць);

г) щотижневими і частими побаченнями.

3. Скільки вітальних листівок ви отримуєте протягом року:

а) 1 – 5; б) 6 – 10; в) 11 – 15; г) 16 і більше?

4. Якщо ви вже закінчили школу, то доля скількох ваших друзів з навчання відома вам детально:

а) 1 – 3; б) 4 – 10; в) 11 – 15; г) 16 і більше?

5. Скільки в середньому ви витрачаєте на телефонну розмову:

а) 1 – 3 хв.; б) 4 – 5 хв.; в) 6 – 10 хв.; г) від 15 хв. і більше?

6. Читаючи (або прочитавши) нову книгу, ви, як правило:

а) самі обдумуєте прочитане;

б) відповідаєте на питання про прочитане, але без бажання;

в) з готовністю відповідаєте на питання з приводу прочитаного;

г) ініціативно ділитеся враженнями.

7. Під час кіносеансу, спектаклю, концерту ви, як правило:

а) не любите, щоб при вас хто-небудь висловлював свої враження;

б) терпимо ставитеся до цього, вам це буває цікаво;

в) іноді перекидаєтеся репліками зі знайомими;

г) не можете весь час сидіти мовчки, прагнете висловити свою думку якомога частіше.

8. Зустрічаючись на вулиці зі знайомими, ви:

а) якщо немає термінових справ до них, киваєте і проходите повз них;

б) відповідаєте на вітання і обмінюєтеся короткими репліками;

в) не звертаєте увагу, хто привітався першим, з готовністю дізнаєтеся про новини;

г) першим зупиняєтеся, вітаєтеся, розпитуєте, розповідаєте про себе.

9. Повертаючись додому після роботи (навчання), ви вважаєте за краще:

а) мовчати;

б) стисло відповідати на питання;

в) розпитувати своїх домашніх про новини, але без бажання, формально;

г) зацікавлено розпитувати і розповідати про себе, ображаєтеся, якщо вас не питають або відповідають стисло.

10. Знаходячись у чужому місті (незнайомому районі) і розшукуючи потрібну вам установу, адресу якої ви не знаєте (відомо тільки, що вона має бути десь поблизу від того місця, де ви тільки що вийшли з автобусу), ви, як правило, вважаєте за краще:

а) обійти вулиці в окрузі, самостійно розшукуючи установу;

б) визначити серед перехожих «на око» місцевого жителя, запитати його, а в разі незадовільної відповіді продовжити самостійний пошук;

в) зупиняти перехожих з проханням про допомогу, але при цьому переживаєте почуття незручності;

г) звертатися по допомогу до великої кількості перехожих, не переживаючи почуття незручності.

11. Під час прогулянки по місту, парку, за містом ви вважаєте за краще бути:

а) наодинці;

б) у суспільстві однієї людини;

в) у суспільстві декількох друзів або близьких;

г) з великою кількістю людей (колективні пікніки, культпоходи і т.п.).

12. Помітивши на знайомому (близькому, родичі) обновку, ви:

а) оцінюєте її мовчки;

б) висловлюєте думку, якщо запитають;

в) ініціативно висловлюєте думку;

г) розпитуєте про ціну, про те, де купив обновку і просите її одягнути, коментуєте ваші враження.

13. При читанні художньої літератури, ви, як правило:

а) віддаєте перевагу короткому віршу, новелі;

б) циклу віршів, збірці новел;

в) не помічаєте чи багато написано, лише б було цікаво;

г) читаєте солідні романи і поеми, які схвалені критикою;

14. Потрапивши випадково в незнайому компанію, ви:

а) відчуваєте себе обтяжливим для неї, хочете піти;

б) внутрішньо настроєні залишитися, контактуєте, але без особливого бажання;

в) раді новим знайомствам, ініціативно контактуєте;

г) надзвичайно раді новим людям, прагнете дізнатися про них якомога більше і показати себе з якнайкращого боку.

15. Якщо ви пишете вірші, оповідання, щоденник та інше, то ви, як правило:

а) не ділитеся написаним ні з ким;

б) іноді ділитеся написаним з тими, кому дуже довіряєте;

в) з готовністю читаєте написане, якщо вас про це попросять;

г) ініціативно читаєте написане, оскільки вам цікаво знати думку інших. Негативна думка або явним чином стримана похвала вас в деякій мірі засмучує.

16. Якщо вас в гостях пригощають новою стравою, яка вам сподобалася, ви, як правило:

а) їсте із задоволенням, але не виявляєте своєї думки;

б) можете ініціативно похвалити, але вважаєте за краще відповідати на питання;

в) не чекаючи питання, самі хвалите страву;

г) не тільки хвалите, але й розпитуєте про рецепт, говорите, що самі тепер готуватимете цю страву.

17. Виберіть кращий тип заголовка для оповідання про одну сварку сусідів:

а) Сварка; б) Сварка сусідів; у) Дурна сварка сусідів; г) Повість про те, як посварилися Іван Іванович з Іваном Никифоровичем.

18. Якщо ви робите зауваження комусь з ваших хороших знайомих, що той дуже балакучий, то ви:

а) можете натякнути йому про це, оскільки цей недолік вас серйозно дратує;

б) не дуже реагуєте на балакучість інших;

в) любите послухати, лише б було цікаво;

г) самі балакучі і подібна риса співбесідника дозволяє вам виразити себе.

19. На питання «Котра година?» в ситуації, якщо у вас немає при собі годинника, ви відповісте, швидше за все, так:

а) не знаю;

б) не знаю, в мене немає годинника, даруйте;

в) із задоволенням відповів би, але в мене, на жаль, немає при собі годинника;

г) я з великим задоволенням відповів би на ваше питання, але у мене зараз годинник у ремонті, я сам від цього страждаю, але що ж робити?

20. Під час публічної лекції (доповіді, виступу) у випадку, якщо тема вас цікавить, а лектор висловлює спірні або безперечні, на ваш погляд думки, ви, як правило:

а) маєте бажання заперечити, але не реалізуєте його;

б) маєте бажання висловитися, але не турбуєтеся, якщо вам не вдалося реалізувати своє бажання;

в) вільно можете реалізувати своє бажання за допомогою записки;

г) добиваєтеся можливості публічно заперечити доповідачеві.

21. Прочитавши дискусійну статтю в газеті (журналі) на тему, яка вас хвилює, ви, як правило:

а) думаєте про те, що могли б вступити в дискусію, але не беретеся за статтю у відповідь, поступово забуваючи про свій намір;

б) обмірковуєте можливу статтю у відповідь, пишете план, збираєте матеріал, складаєте чернетку, але не дуже засмучуєтеся, якщо щось перешкодило вам довести справу до кінця;

в) пишете статтю, посилаєте, але не приймаєте близько до серця відмову її надрукувати;

г) у разі відмови опублікувати ваш матеріал, знову пишете в редакцію, посилаєте новий варіант. Важкість публічно висловити свою думку вас серйозно хвилює.

22. Відзначте переважну для вас рису ваших співробітників:

а) крайня стриманість;

б) контактність, спрямована переважно на вас;

в) помітна товариськість;

г) необмежена контактність.

23. Оцініть самі себе, вибравши з нижченаведеного переліку властивий Вам домінуючий рівень спілкування (комунікабельності):

а) низький; б) близький до середнього; в) досить високий; г) високий.

Ключ. Відповідям у питаннях 1 – 22 відповідають наступні бали:

а – 2; б – 4; в – 6; г – 8.

Підсумуйте отримані бали з питань 1 – 22:

 якщо кількість балів складає 44 – 60, то вам необхідно вчитися спілкуватися активніше, інакше ваша інтровертність перешкодить (або вже заважає) вам і вашому оточенню при спілкуванні;

 якщо кількість балів складає 61 – 100, то вам також необхідно свідомо підвищувати активність у спілкуванні;

 якщо кількість балів складає 101 – 150, то у вас висока активність спілкування близька до класичної екстравертності;

 якщо кількість балів більше 150, то вам необхідно більше стежити за собою при спілкуванні, стримуючи себе, уважно вивчати реакцію оточуючих і коректувати свою манеру спілкування в бік зниження її активності.

Питання №23 призначене для того, щоб допомогти вам правильно оцінити різницю між вашим об’єктивним рівнем комунікабельності і вашою власною оцінкою. Наприклад, якщо ваша об’єктивна оцінка склала 70 балів, а підкреслили в питанні №23 пункт «в», то вам необхідно більше довіряти об'єктивному показнику, а не вашій власній думці.

Зробити висновок щодо своєї особистості

Завдання 3. Дати відповіді на питання 4,6,7,

1. Що таке соціальне середовище?

2. Які рівні соціального середовища існують?

3. Дайте визначення поняттю «колектив».

4. Що таке соціально-психологічний клімат колективу?

5. Дайте визначення поняттю «конфлікт».

6. Що таке комунікабельність?

7. Яке значення комунікабельність має для роботи колективу?

## Практична робота 15. Працездатність людини

Мета роботи – ознайомитися з поняттям працездатність людини, навчитися визначати рівень власної працездатності.

Загальні відомості.

Працездатність – здатність організму витримувати під час трудового процесу певні навантаження (м’язові, нервові, енергетичні, емоційні) протягом відповідного часу за умови збереження кількісних і якісних показників роботи [1]. Розрізняють загальну (потенційну) й фактичну працездатність.

Загальна працездатність – максимальний обсяг доцільної діяльності, яку людина може виконати при мобілізації всіх ресурсів організму.

Фактична працездатність – обсяг роботи, яку людина виконує з відповідною інтенсивністю протягом певного часу і за умов нормального відновлення витрачених організмом ресурсів.

Звичайно, працездатність людини не може бути постійно високою, тому спостерігаються певні фази її підйому і спаду. Тривалість таких періодів може значно коливатися, на це впливає багато факторів: тип нервової системи, організація режимів роботи і відпочинку, харчування й т.п., але найбільш істотно – особливості біоритмологічного устрою людини.

Біологічний ритм – це автономний процес періодичного чергування станів організму і коливань інтенсивності фізіологічних процесів та реакцій, який самопідтримується.

Феномен біоритмологічних проявів спостерігається у всіх видах робочого навантаження людини – інтелектуальних, емоційних і фізичних. Експериментально встановлено, що у всіх людей з моменту їх народження діють три цикли: 23–добовий фізичний, 28–добовий емоційний і 33–добовий інтелектуальний, початкові фази яких співпадають з моментом народження людини.

Саме від цих циклів залежить вірогідність захворювання або смерті. Вважається, що коливанням з 23–добовим періодом піддаються такі прояви людини, як хоробрість, стійкість, фізична сила, з 28–добовим – чутливість, емоційна схвильованість, інтуїція.

Будь–який з цих трьох періодів має два напівперіоди: позитивний і негативний. Знаходячись, наприклад, у позитивному напівперіоді фізичного ритму, чоловік відчуває приплив сил, його працездатність підвищується, він легко справляється із завданнями, що вимагають таких фізичних зусиль, які в негативному напівперіоді, швидше за все, були б йому не під силу.

У так звані переломні дні цикли «змінюють знак», тобто відбувається зміна напівперіодів. Який саме перехід має місце – з позитивної фази у негативну або навпаки – неістотно. В переломні дні функції організму людини, які входять в «сферу дії» відповідного ритму, досягають мінімуму. Особливо небезпечно, якщо співпадають переломні дні двох або (тим більше) всіх трьох ритмів.

Правильна періодичність цих ритмів дозволяє по відомій даті народження людини наперед вирахувати його переломні дні. У такі дні рекомендується з особливою увагою ставитися до ситуацій, в яких людина піддається впливу небезпечних факторів.

## Порядок виконання роботи

## Визначити індивідуальні біоритми

Для визначення фаз інтелектуального, емоційного і фізичного циклів суттєво знати, скільки цілих періодів циклів пройшло від дня народження до дня, що нас цікавить: фаза циклів визначається залишком від ділення кількості днів, що минули від дня народження до вибраного дня, на тривалість періоду. Для спрощення розрахунків наводимо таблиці 6.1 – 6.4 залишків від ділення повністю прожитих років і кількості повністю прожитих місяців на період відповідного циклу [4].

Таблиця 6.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Залишки від ділення числа повністю прожитих років на період  відповідного циклу | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фізичний цикл (ФЦ) | | | | | Емоційний цикл (ЕЦ) | | | | | | Інтелектуальний цикл (ІЦ) | | | | | | |
| Кількість років | | | | Зали-шок | | Кількість років | | | Зали-шок | | | Кількість років | | | | Залишок | |
| 1 | 24 | 47 | 70 | 20 | | 1 | 29 | 57 | | 1 | | | 1 | 34 | 67 | | 2 |
| 2 | 25 | 48 | 71 | 17 | | 2 | 30 | 58 | | 2 | | | 2 | 35 | 68 | | 4 |
| 3 | 26 | 49 | 72 | 14 | | 3 | 31 | 59 | | 3 | | | 3 | 36 | 69 | | 6 |
| 4 | 27 | 50 | 73 | 11 | | 4 | 32 | 60 | | 4 | | | 4 | 37 | 70 | | 8 |
| 5 | 28 | 51 | 74 | 8 | | 5 | 33 | 61 | | 5 | | | 5 | 38 | 71 | | 10 |
| 6 | 29 | 52 | 75 | 5 | | 6 | 34 | 62 | | 6 | | | 6 | 39 | 72 | | 12 |
| 7 | 30 | 53 | 76 | 2 | | 7 | 35 | 63 | | 7 | | | 7 | 40 | 73 | | 14 |
| 8 | 31 | 54 | 77 | 22 | | 8 | 36 | 34 | | 8 | | | 8 | 41 | 74 | | 16 |
| 9 | 32 | 55 | 78 | 19 | | 9 | 37 | 65 | | 9 | | | 9 | 42 | 75 | | 18 |
| 10 | 33 | 56 | 79 | 16 | | 10 | 38 | 66 | | 10 | | | 10 | 43 | 76 | | 20 |
| 11 | 34 | 57 | 80 | 13 | | 11 | 39 | 67 | | 11 | | | 11 | 44 | 77 | | 22 |
| 12 | 35 | 58 | 81 | 10 | | 12 | 40 | 68 | | 12 | | | 12 | 45 | 78 | | 24 |
| 13 | 36 | 59 | 82 | 7 | | 13 | 41 | 69 | | 13 | | | 13 | 46 | 79 | | 26 |
| 14 | 37 | 60 | 83 | 4 | | 14 | 42 | 70 | | 14 | | | 14 | 47 | 80 | | 28 |
| 15 | 38 | 61 | 84 | 1 | | 15 | 43 | 71 | | 15 | | | 15 | 48 | 81 | | 30 |
| 16 | 39 | 62 | 85 | 21 | | 16 | 44 | 72 | | 16 | | | 16 | 49 | 82 | | 32 |
| 17 | 40 | 63 | 86 | 18 | | 17 | 45 | 73 | | 17 | | | 17 | 50 | 83 | | 1 |
| 18 | 41 | 34 | 87 | 15 | | 18 | 46 | 74 | | 18 | | | 18 | 51 | 84 | | 3 |
| 19 | 42 | 65 | 88 | 12 | | 19 | 47 | 75 | | 19 | | | 19 | 52 | 85 | | 5 |
| 20 | 43 | 66 | 89 | 9 | | 20 | 48 | 76 | | 20 | | | 20 | 53 | 86 | | 7 |
| 21 | 44 | 67 | 90 | 6 | | 21 | 49 | 77 | | 21 | | | 21 | 54 | 87 | | 9 |
| 22 | 45 | 68 | 91 | 3 | | 22 | 50 | 78 | | 22 | | | 22 | 55 | 88 | | 11 |
| 23 | 46 | 69 | 92 | 0 | | 23 | 51 | 79 | | 23 | | | 23 | 56 | 89 | | 13 |
|  |  |  |  |  | | 24 | 52 | 80 | | 24 | | | 24 | 57 | 90 | | 15 |
|  |  |  |  |  | | 25 | 53 | 81 | | 25 | | | 25 | 58 | 91 | | 17 |
|  |  |  |  |  | | 26 | 54 | 82 | | 26 | | | 26 | 59 | 92 | | 19 |
|  |  |  |  |  | | 27 | 55 | 83 | | 27 | | | 27 | 60 | 93 | | 21 |
|  |  |  |  |  | | 28 | 56 | 84 | | 28 | | | 28 | 61 | 94 | | 23 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | | | 29 | 62 | 95 | | 25 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | | | 30 | 63 | 96 | | 27 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | | | 31 | 34 | 97 | | 29 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | | | 32 | 65 | 98 | | 31 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | | | 33 | 66 | 99 | | 0 |

Додавши до залишків кількість днів, що пройшли від початку місяця до дня, що нас цікавить, ми одержимо повний залишок для відповідного циклу. Як правило, повний залишок виявляється більшим від періоду циклу, тому його потрібно ділити на період циклу, щоб він став меншим від періоду. Саме це число потрібне нам надалі.

Оскільки день народження завжди є першим днем циклу, вирахувавши суму 1 + відповідний залишок, ми отримаємо фазу потрібного для нас циклу.

При складанні таблиць враховуються лише звичайні роки, не високосні. Отже, при відніманні залишків від ділення числа повністю прожитих років і повністю прожитих місяців на тривалість періоду потрібно весь час додавати число високосних років, які випали на даний проміжок часу (тобто врахувати, скільки разів наступало 29 лютого). Високосними вважають роки, які діляться на 4, за винятком тих, які закінчуються двома нулями, але не діляться на 400 (наприклад, 1800 або 1900).

Таблиця 6.2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Високосні роки від 1900 до 2012 | | | | | | | | |
| 1908 | 1912 | 1916 | 1920 | 1924 | 1928 | 1932 | 1936 | 1940 |
| 1944 | 1948 | 1952 | 1956 | 1960 | 1964 | 1968 | 1972 | 1976 |
| 1980 | 1984 | 1988 | 1992 | 1996 | 2000 | 2004 | 2008 | 2012 |

Таблиця 6.3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Залишки від ділення числа повних місяців, прожитих у рік народження | | | | | | | |
| Місяць | ФЦ | ЕЦ | ІЦ | Місяць | ФЦ | ЕЦ | ІЦ |
| Січень | 12 | 26 | 4 | Липень | 15 | 13 | 21 |
| Лютий | 7 | 26 | 9 | Серпень | 7 | 10 | 23 |
| Березень | 22 | 23 | 11 | Вересень | 0 | 8 | 26 |
| Квітень | 15 | 21 | 14 | Жовтень | 15 | 5 | 28 |
| Травень | 7 | 18 | 16 | Листопад | 8 | 3 | 31 |
| Червень | 0 | 16 | 19 | Грудень | 0 | 0 | 0 |

Таблиця 6.4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Залишки від ділення числа повних місяців, прожитих у році, який розглядається | | | | | | | |
| Місяць | ФЦ | ЕЦ | ІЦ | Місяць | ФЦ | ЕЦ | ІЦ |
| Січень | 0 | 0 | 0 | Липень | 20 | 13 | 16 |
| Лютий | 8 | 3 | 31 | Серпень | 5 | 16 | 14 |
| Березень | 13 | 3 | 26 | Вересень | 13 | 19 | 12 |
| Квітень | 21 | 6 | 24 | Жовтень | 20 | 21 | 9 |
| Травень | 5 | 8 | 21 | Листопад | 5 | 24 | 7 |
| Червень | 13 | 11 | 19 | Грудень | 12 | 26 | 4 |

## Приклад виконання

Підрахуємо фази циклів для людини, яка народилася 20 лютого 1952 року, на 17 березня 1980 року. Результат обчислень зводимо у табл.6.5.

Таблиця 6.5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розрахунок фізичного, емоційного і інтелектуального циклів людини | | | |
| Етапи розрахунку | ФЦ | ЕЦ | ІЦ |
| Визначаємо число повністю прожитих років: 1980 – 1952 = 28 – 1=27. За табл.6.1 знаходимо залишок від ділення для 3–х циклів | 11 | 27 | 21 |
| За табл.6.2 знаходимо число повністю прожитих високосних років | 6 | 6 | 6 |
| За табл.6.3 визначаємо залишок від ділення числа місяців, повністю прожитих у рік народження | 7 | 26 | 9 |
| За табл.6.4 знаходимо залишок від ділення числа повних місяців, прожитих у даному році | 13 | 3 | 26 |
| Якщо даний рік є високосним і лютий вже пройшов, то додаємо одиницю | 1 | 1 | 1 |
| Обчислюємо кількість днів, прожитих у місяці народження: 29 – 20=9 | 9 | 9 | 9 |
| Визначаємо кількість днів, прожитих у місяці, для якого розраховуються цикли | 17 | 17 | 17 |
| Обчислюємо суму всіх визначених коефіцієнтів | 64 | 89 | 89 |
| Ділимо суму на тривалість періоду |  |  |  |
| Визначаємо залишок від ділення | 18 | 5 | 23 |
| Визначаємо фазу індивідуальних циклів | 18+1 =  = 19 день | 5+1 =  = 6 день | 23+1 =  = 24 день |

Обчислена фаза показує, яким днем циклу – фізичного, емоційного, інтелектуального – є той день, для якого виконується розрахунок.

Так, для приведеного прикладу на 17 березня 1980 року людина знаходитиметься в негативному напівперіоді фізичного й інтелектуального циклів і позитивному напівперіоді емоційного циклу. На підставі проведених розрахунків можна побудувати графіки кривих біоритмів людини (Рис.6.1).



Рис.6.1. Криві біоритмів людини

Контрольні запитання:

1. Дайте визначення поняттю «працездатність».

2. Які типи працездатності вам відомі?

3. Дайте визначення поняттю «біоритми людини».

4. Які види біоритмів людини вам відомі, з чим вони пов'язані?

5. На підставі чого можна визначити індивідуальні біоритми людини?

6. Як впливають біоритми людини на її працездатність?

7. Що таке інтелектуальний цикл? Яка його тривалість?

8. Що таке емоційний цикл? Яка його тривалість?

9. Що таке фізичний цикл? Яка його тривалість?

## Практична робота 16:

## Професійний відбір і професійна орієнтація

Мета роботи – ознайомитися з поняттями професійний відбір і професійна орієнтація, вивчити ряд методик, які використовують для проведення профвідбору.

Загальні відомості.

Придатність людини до конкретного виду трудової діяльності визначається методами професійної орієнтації та професійного відбору.

Профорієнтація – це система заходів, спрямованих на виявлення особових властивостей, інтересів і здібностей у кожного індивідууму для надання йому допомоги у виборі професії, найбільш відповідної його індивідуальним можливостям.

Профвідбір – це система заходів, що дозволяє виявити кандидатів, які за своїми індивідуальними особовими якостями найбільш придатні до навчання і подальшої професійної діяльності в конкретній спеціальності.

Профвідбір передбачає оцінку в конкретного індивідууму стану здоров’я, фізичного розвитку, рівня загальноосвітньої підготовленості, соціальних даних, професійних здібностей і включає медичний, освітній, соціальний та психофізіологічний відбір.

У завдання медичного відбору входить виявлення тих людей, які за станом здоров'я можуть займатися даним видом трудової діяльності. В нашому суспільстві турбота про збереження здоров’я людей є одним з головних завдань, тому медичний відбір є вихідним в комплексі професійного відбору, а решта видів відбору проводиться лише серед осіб, які за станом здоров’я визнані придатними.

Освітній відбір направлений на виділення тих осіб, початкові знання яких забезпечують успішне оволодіння даною спеціальністю або безпосереднє виконання професійних обов’язків.

Соціальний відбір виконує дуже багато функцій, у тому числі і чисто професійних. У останньому сенсі його завданням є зменшення плинності кадрів і забезпечення задоволеності людини своєю працею. Для цього з’ясовують мотиви звернення до даної спеціальності, ступінь знайомства з колективом й т.п.

Психофізіологічний відбір призначений для виявлення осіб, які за своїми здібностями та індивідуальними психофізіологічними можливостями відповідають вимогам, що пред’являються специфікою навчання і діяльності для конкретної спеціальності.

## Порядок виконання роботи

## За допомогою тесту «Кращі види професійної діяльності» визначити найбільш відповідний для вас вид роботи

Інструкція:

1) візьміть аркуш паперу і розділіть його на п'ять стовпчиків: I – «людина–природа», II – «людина–техніка», III – «людина–знакова система», IV – «людина–художній образ», V – «людина–людина»;

2) читайте по порядку твердження, і якщо ви погоджуєтеся з ними, то зі знаком «+» виписуйте цифру, вказану в дужках, у відповідну колонку на вашому аркуші паперу (номер стовпчика вказаний римськими цифрами). Якщо не погоджуєтеся, то виписуйте цифру зі знаком «–». Наприклад: «Я охоче і довго можу щось майструвати, лагодити» (II–1). Якщо ви з цим твердженням згодні, то в колонку II («людина–техніка») записуйте собі «1», якщо не згодні, то в колонку II записуйте собі «–1». Якщо ви не можете відповісти точно, то взагалі цифру не виписуйте;

3) відповівши таким чином на 30 тверджень, підрахуйте суми виписаних цифр (враховуючи «плюси» і «мінуси») в кожному зі стовпчиків. Найбільші позитивні суми будуть у стовпчиках, які відповідають рекомендованим для вас типам професій, найменші (а тим більше негативні суми) – невідповідним професіям.

Текст опитування

1. Легко знайомлюся з новими людьми (V–1).

2. Охоче і довго можу що–небудь майструвати, лагодити (II–1).

3. Подобається ходити в музеї, театри, на художні виставки (IV–1).

4. Охоче й постійно доглядаю за рослинами і тваринами (I–1).

5. Охоче і довго можу що–небудь підраховувати, вирішувати задачі, креслити (ІІІ–1).

6. Охоче допомагаю старшим у догляді за тваринами і рослинами (I–1).

7. Люблю проводити час із маленькими дітьми, коли їх потрібно чим-небудь зайняти, захопити справою, допомогти їм у чомусь (V–1).

8. Зазвичай я роблю мало помилок у письмових роботах (ІІІ–1).

9. Те, що я роблю своїми руками, зазвичай викликає цікавість у моїх товаришів, старших (II–2).

10. Старші вважають, що в мене є здібності до певної області мистецтва (IV–2).

11. Я охоче читаю про рослинний і тваринний світ (I–1).

12. Беру активну участь в художній самодіяльності (IV–1).

13. Охоче читаю про побудову механізмів, машин, приладів (II–1);

14. Охоче розгадую кросворди, головоломки, ребуси, важкі завдання (III–2).

15. Легко залагоджую сварки між однолітками чи молодшими (V–2).

16. Старші вважають, що у мене є здібності до роботи з технікою (II–2).

17. Результати моєї художньої творчості схвалюють навіть незнайомі люди (IV–2).

18. Старші вважають, що у мене є здібності до роботи з рослинами або тваринами (I–2).

19. Зазвичай мені вдається детально і ясно для інших висловлювати думки письмово (III–2).

20. Я майже ніколи не сварюся (V–1).

21. Речі, зроблені мною, схвалюють і незнайомі люди (П–1).

22. Без особливих зусиль засвоюю раніше незнайомі або іноземні слова (III–1).

23. Мені часто трапляється допомагати незнайомим людям (V–2).

24. Довго, не втомлюючись, можу займатися улюбленою художньою роботою (музикою, малюванням і т.п.) (IV–1).

25. З великою цікавістю читаю про охорону природного середовища, лісу, тварин (I–1).

26. Подобається розбиратися в схемах механізмів, машин, приладів (ІІ–1).

27. Мені зазвичай вдається переконати однолітків у тому, що потрібно робити так, а не інакше (V–1).

28. Охоче спостерігаю за тваринами або розглядаю рослини (I–1).

29. Без особливих зусиль і охоче розбираюся у схемах, графіках, кресленнях, таблицях (III–2).

30. Пробую свої сили в живописі, музиці, поезії (IV–1).

Ключ I. «Людина–природа». Якщо вам подобається працювати в садку, на городі, доглядати за рослинами, тваринами, цікавитеся предмет біологія, то ознайомтеся з професіями типу «людина–природа». Об’єктами праці для представників більшості цих професій є:

1) тварини, умови їх зростання, життя;

2) рослини, умови їх зростання. Фахівцям у цій області доводиться: а) вивчати, досліджувати, аналізувати стан, умови життя рослин або тварин (агроном, мікробіолог, зоотехнік, гідробіолог, агрохімік, фітопатолог); б) вирощувати рослини, доглядати за тваринами (лісовод, квітникар, овочівник, птахівник, тваринник, садівник, бджоляр); в) проводити профілактику захворювань рослин і тварин (ветеринар, лікар карантинної служби).

Психологічні вимоги професій цього типу до людини: розвинена уява, наочно-образне мислення, хороша зорова пам’ять, спостережливість, здатність передбачати й оцінювати мінливі природні чинники; оскільки результати діяльності виявляються після доволі тривалого часу, фахівець повинен володіти терпінням, наполегливістю, повинен бути готовим працювати поза колективами, іноді в скрутних погодних умовах, у бруді й т.п.

II. «Людина–техніка». Якщо вам подобаються лабораторні роботи з фізики, хімії, електротехніки, якщо ви робите моделі, розбираєтеся в побутовій техніці, якщо ви хочете створювати, експлуатувати або ремонтувати машини, механізми, апарати, верстати, то ознайомтеся з професіями «людина–техніка». Більшість професій цього типу пов’язана:

1) зі створенням, монтажем, збіркою технічних пристроїв (фахівці проектують, конструюють технічні системи, пристрої, розробляють процеси їх виготовлення. З окремих вузлів, деталей збирають машини, механізми, прилади, регулюють і налагоджують їх);

2) з експлуатацією технічних пристроїв (фахівці працюють на верстатах, керують транспортом, автоматичними системами);

3) з ремонтом технічних пристроїв (фахівці виявляють, розпізнають несправності технічних систем, приладів, механізмів, ремонтують, регулюють, налагоджують їх).

Психологічні вимоги професій «людина–техніка» до людини: хороша координація рухів; точне зорове, слухове, вібраційне і кінестетичне сприйняття; розвинене технічне й творче мислення та уява; вміння перемикати і концентрувати увагу; спостережливість.

III. «Людина–знакова система». Якщо вам подобається виконувати обчислення, креслення, схеми, вести картотеки, систематизувати різні відомості, якщо ви хочете займатися програмуванням, економікою або статистикою і т.п., то знайомтеся з професіями типу «людина–знакова система». Більшість професій цього типу пов'язана з переробкою інформації та розрізняється за особливостями предмету праці. Це можуть бути:

1) тексти на рідній або іноземній мовах (редактор, коректор, друкарка, діловод, телеграфіст, складач);

2) цифри, формули, таблиці (програміст, оператор ЕОМ, економіст, бухгалтер, статистик);

3) креслення, схеми, карти (конструктор, інженер–технолог, кресляр, копірувальник, штурман, геодезист);

4) звукові сигнали (радист, стенографіст, телефоніст, звукооператор).

Психологічні вимоги професій цього типу до людини: хороша оперативна і механічна пам’ять; здібність до тривалої концентрації уваги на відвернутому (знаковому) матеріалі; хороший розподіл і перемикання уваги; точність сприйняття, вміння бачити те, що стоїть за умовними знаками; посидючість, терпіння; логічне мислення.

IV. «Людина–художній образ». Більшість професій цього типу пов'язана:

1) зі створенням, проектуванням художніх творів (письменник, художник, композитор, модельєр, архітектор, скульптор, журналіст, хореограф);

2) з відтворенням, виготовленням різних виробів за зразком (ювелір, реставратор, гравер, музикант, актор, столяр-червонодеревець);

3) з розповсюдженням художніх творів у масовому виробництві (майстер розпису фарфору, шліфувальник каменю і кришталю, маляр, друкар).

Психологічні вимоги професій цього типу до людини: художні здібності; розвинене зорове сприйняття; спостережливість, зорова пам'ять; наочно-образне мислення; творча уява; знання психологічних законів емоційної дії на людей.

V. «Людина–людина». Більшість професій цього типу пов'язана:

1) з вихованням, навчанням людей (вихователь, вчитель, спортивний тренер);

2) з медичним обслуговуванням (лікар, фельдшер, медсестра, няня);

3) з побутовим обслуговуванням (продавець, перукар, офіціант, вахтер);

4) з інформаційним обслуговуванням (бібліотекар, екскурсовод, лектор);

5) із захистом суспільства і держави (юрист, міліціонер, інспектор, військовослужбовець). Багато посад: директор, бригадир, начальник цеху, профспілковий організатор пов'язані з роботою з людьми, тому до всіх керівників пред'являються ті ж вимоги, що і до фахівців професій типу «людина–людина».

Психологічні вимоги професій цього типу до людини: прагнення до спілкування; вміння легко вступати в контакт з незнайомими людьми; стійке хороше самопочуття при роботі з людьми; доброзичливість, чуйність; витримка; вміння стримувати емоції; здатність аналізувати поведінку оточуючих і свою власну, розуміти наміри і настрій інших людей, здатність розбиратися у взаєминах людей, вміння залагоджувати розбіжності між ними, організовувати взаємодію; здатність у думках ставити себе на місце іншої людини, вміння слухати, враховувати думки іншої людини; здатність володіти мовою, мімікою, жестами; розвинена мова, здатність знаходити спільну мову з різними людьми; уміння переконувати людей; акуратність, пунктуальність, зібраність; знання психології людей.

## За допомогою тесту оцінити здатність впливати на інших людей

Інструкція. Кожен з нас піддається впливу інших людей, а іноді й сам впливає на них з різною метою. Політики, педагоги, лікарі або актори роблять це в рамках своїх професійних інтересів. Якщо у вас є бажання або професійна необхідність впливати на людей, то спробуйте оцінити, наскільки це вам вдається. На питання відповідайте «та» чи «ні».

Текст опитування

1. Вибрали б ви професію актора або політика?

2. Чи дратують вас люди, що екстравагантно вдягаються?

3. Чи дозволяєте ви стороннім розмовляти на тему своїх інтимних відносин?

4. Чи швидко ви реагуєте, якщо відчуваєте себе ображеним?

5. Чи відчуваєте ви себе незатишно, якщо ваш колега добився більших успіхів у службовій діяльності, ніж ви?

6. Ви б узялися за дуже важку роботу тільки для того, щоб довести, що ви можете це зробити?

7. Чи завжди принцип «мета виправдовує засоби» вірний для вас?

8. Чи любите ви часто бувати в колі друзів?

9. Чи є у вас графік на весь день?

10. Чи любите ви переставляти меблі в квартирі?

11. Чи подобається вам кожного разу користуватися різними засобами для досягнення однієї і тієї ж мети?

12. Чи іронізуєте ви над людиною, якщо бачите, що вона дуже самовпевнена?

13. Чи любите ви викривати своє начальство в тому, що у нього несправжній авторитет?

Ключ. Дані про кількість балів за варіанти відповідей на кожне питання.

1–ше питання: так – 5, ні – 0;

2–ге питання: так – 0, ні – 5;

3–тє питання: так – 5, ні – 0;

4–те питання: так – 5, ні – 0;

5–те питання: так – 5, ні – 0;

6–те питання: так – 5, ні – 0;

7–ме питання: так – 5, ні – 0;

8-ме питання: так – 0, ні – 5;

9–те питання: так – 0, ні – 5;

10-те питання: так – 5, ні – 0;

11-те питання: так – 5, ні – 0;

12-те питання: так – 5, ні – 0;

13-те питання: так – 5, ні – 0.

Якщо ви набрали 65 – 35 балів: ви володієте унікальними здібностями впливати на інших, змінювати їх. Ви можете їх чомусь навчити, вам легко працювати з людьми, давати їм поради. В таких випадках ви самі отримуєте величезне задоволення. Ви вважаєте, що людина не повинна замикатися на собі, уникати людей. Навпаки, вона має працювати для інших, допомагати у важких ситуаціях знайти душевний спокій. Ви людина, яка прагне надати підтримку. Проте може трапитися, що якщо Ви будете дуже впевнені у своїх переконаннях, то, втративши контроль над собою, Ви можете стати тираном.

Якщо ви набрали 30 – 0 балів: на жаль, вас мало в чому можна переконати. Ви вважаєте, що ваше життя і життя інших людей мають бути суворо розписані, передбачені наперед. Ви не любите нічого робити з-під палиці. Іноді можете бути занадто нерішучими, що часто заважає вам досягати своєї мети, впливати потрібним чином на навколишніх людей.

**Дати відповіді на запитання**

**Контрольні запитання**

1. Які види профвідбору вам відомі? Охарактеризуйте їх

2. Яке завдання медичного відбору?

3. На що спрямований освітній відбір?

4. Навіщо потрібен соціальний відбір?

5. Назвіть основну мету психофізіологічного відбору.

6. Навіщо потрібні профорієнтація і профвідбір?