**ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1.**

**Тема. Психофізіологічна та соціальна надійність людини. Культура здоров’я та безпека життєдіяльності**

**Мета:** Розкрити загальні основи дисципліни. Показати вплив психофізіологіних особливостей людини на її безпеку.

***Теоретичні питання.***

1. Взаємозв'язок надійності та безпеки
2. Роль культури здоров’я у безпеці
3. Концепція "людського фактора"

**Практична частина**

**1. Записати основні поняття:** людина, *безпека життєдіяльності, психічний рівень життєдіяльністі людини, соціальний рівень* життєдіяльністі людини *безпека, життєдіяльність, пам’ять,* *емоції, надійність, ефект, стрес,*

**2. Тест на визначення рівня самооцінки**

Пам'ятайте: чим щиріші відповіді, тим об'єктивніший результат.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Запитання** | **Відповідь** | | | | |
| **Дуже часто** | **часто** | **інколи** | **рідко** | **ніколи** |
| **1** | Як часто хвилююся даремно | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **2** | Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **3** | Я боюсь виглядати невігласом | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **4** | Я хвилююсь за своє майбутнє | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **5** | Зовнішній вигляд інших значно кращий ніж мій | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **6** | Прикро, що багато хто мене не розуміє | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **7** | Відчуваю, що не вмію належно розмовляти з людьми | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **8** | Люди чекають від мене дуже багато чого | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **9** | Відчуваю себе скутим (скутою) | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **10** | Мені здається, що мене спіткає якась неприємність | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **11** | Мене хвилює думка про ставлення до мене інших людей | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **12** | Я відчувають, що говорять про мене за моєю спиною | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **13** | Я не почуваю себе в безпеці | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **14** | Мені ні з ким поділитися своїми думками | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **15** | Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |

Підрахуйте набрану суму балів. Якщо сума балів

• понад 30, то Ви себе недооцінюєте;

• менше як 10, то Вам слід позбутися відчуття зверхності, зазнайства і сприйміть як належне, що причиною кожної конфліктної ситуації є Ви самі;

• від 10 до 30, то це свідчить про Вашу психологічну зрілість, яка виявляється у адекватній самооцінці своїх сил і можливостей.

**3. Тест на визначення рівня стресостійкості**

Відповідаючи на питання тесту, вкажіть, як часто Ви перебуваєте у перелічених нижче станах за такою шкалою: часто – 3 бали, інколи - 2 бали і рідко - 1 бал. Пам'ятайте: чим щиріші будуть відповіді, тим об'єктивнішим буде результат.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Запитання** | **Відповідь** | | |
| **Рідко** | **Інколи** | **Часто** |
| **1** | Я думаю, що в колективі мене недооцінюють | **1** | **2** | **3** |
| **2** | Я намагаюся працювати незважаючи на стан здоровя | **1** | **2** | **3** |
| **3** | Я вболіваю за якість своєї роботи | **1** | **2** | **3** |
| **4** | Я буваю агресивним | **1** | **2** | **3** |
| **5** | Я не терплю критики в свою адресу | **1** | **2** | **3** |
| **6** | Я буваю роздратованим | **1** | **2** | **3** |
| **7** | Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо | **1** | **2** | **3** |
| **8** | Мене вважають людиною наполегливою танапористою | **1** | **2** | **3** |
| **9** | Мене непокоїть безсоння | **1** | **2** | **3** |
| **10** | Своїм недругам я можу дати відсіч | **1** | **2** | **3** |
| **11** | Я емоційно і боляче переживаю неприємності | **1** | **2** | **3** |
| **12** | Мені бракує часу на відпочинок | **1** | **2** | **3** |
| **13** | У мене виникають конфліктні ситуації | **1** | **2** | **3** |
| **14** | У мене недостатньо влади, щоб реалізувати себе | **1** | **2** | **3** |
| **15** | Мені бракує часу, щоб займатися улюбленою справою | **1** | **2** | **3** |
| **16** | Я все роблю швидко | **1** | **2** | **3** |
| **17** | Я відчуваю старх, що не вступлюв інститут (втрачу роботу) | **1** | **2** | **3** |
| **18** | Я дію зопалу і потім переживаю за свої справи та вчинки | **1** | **2** | **3** |

Підрахуйте суму балів і визначте рівень стресостійкості за шкалою:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень стресостійкості | | Сума балів |
| 1 | Дуже низький | 54 |
| 2 | Низький | 50-53 |
| 3 | Нижче за середній | 46-49 |
| 4 | Трохи нижче за середній | 42-45 |
| 5 | середній | 38-41 |
| 6 | Трохи вище за середній | 34-37 |
| 7 | вище за середній | 30-33 |
| 8 | Високий | 26-29 |
| 9 | Дуже високий | 22-25 |

Чим менше балів Ви набрали, тим вища Ваша стресостійкість. Якщо у Вас перший чи другий рівень стресостійкості, то Вам необхідно суттєво змінювати свій спосіб життя.

**Пройти тест**

1. Безпека життєдіяльності це наука про:

А. Охорону праці.

Б. Технічні пристрої.

В. Надзвичайні ситуації.

Г. Навколишнє середовище.

Д. Вивчає фактори, що впливають на життя та здоров'я людини в навколишньому середовищі, досліджує закономірності виникнення небезпек, а також розробляє способи та методи їх запобігання, захисту та створення безпечних умов для діяльності людини.

2. Створення таких умов ЖД людини, коли ризик проявлення будь-якої небезпеки не перевищує відповідного встановленого рівня це - ...

А. Безпека життєдіяльності.

Б. Забезпечення безпеки життєдіяльності.

В. Виробнича безпека.

Г. Безпека.

Д. Жодної правильної відповіді.

3. Наука, що вивчає діяльність людини, яка пов'язана з використанням технічних засобів називається:

А. Безпека життєдіяльності.

Б. Ергономіка.

В. Генна інженерія.

Г. Кібернетика.

Д. Техноміка.

4. Наука, що вивчає інформаційну взаємодію між людиною і машиною називається:

А. Безпека життєдіяльності.

Б. Ергономіка.

В. Інтерактивна система

Г. Кібернетика.

Д. Техноміка.

5. Класифікація та систематизація явищ, процесів тощо, що здатні завдавати шкоди називається:

А. Ідентифікація небезпек.

Б. Квантифікація небезпек.

В. Номенклатура небезпек.

Г. Таксономія небезпек.

Д. Класиномія небезпек.

6. Виявлення типу небезпеки та встановлення її характеристик називається:

А. Ідентифікація небезпек.

Б. Квантифікація небезпек.

В. Номенклатура небезпек.

Г. Таксономія небезпек.

Д. Класиномія небезпек.

7. Введення кількісних характеристик для оцінки ступеня небезпеки називається:

А. Квантифікація небезпек.

Б. Таксономія небезпек.

В. Номенклатура небезпек.

Г. Інтегралізація небезпек.

Д. Ідентифікація небезпек.

8. Ризик це:

А. Коли людина збирається зробити щось небезпечне.

Б. Кількісна характеристика небезпеки.

В. ймовірність виникнення невизначеної події з потенційно негативними наслідками, що може вплинути на досягнення поставлених цілей або призвести до збитків.

Г. Якісна характеристика небезпеки.

Д. Коли людину очікує небезпека.

9. Інженерний, модельний, експертний, соціологічний, статистичний, інтерполяція

А. Методи ліквідації небезпеки.

Б. Методи визначення ризику.

В. Методи забезпечення безпеки.

Г. Методи попередження безпеки.

Д. Метод попередження небезпек.

10. Порушення нормальних умов життя і діяльності людей на окремій території чи об’єкті:

А. Безпека.

Б. Небезпека.

В. Ризик.

Г. Безпека життєдіяльності.

Д. Жодної правильної відповіді.