

## ***Практична робота № 4. Психофізіологічна та соціальна надійність людини***

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

**Основні поняття:** безпека, небезпека, ризик, сенсорна система, аналізатор, нервова система, обмін речовин.

### **План**

1. Предмет та завдання дисципліни.
2. Поняття ризику. Управління ризиком.
3. Психофізіологічні особливості людини.
4. Роль нервової системи у забезпеченні взаємодії в системі «людина – навколишнє середовище».

### ***Частина 1. Тест для визначення ступеня задоволення основних потреб людини.***

За допомогою цього тесту особа оцінює свої потреби: фізіологічні, потреби в безпеці, соціальні (міжособистісні) потреби, потреби у визнанні, потреби у самовираженні. Це відкриває орієнтири для самовдосконалення, допомагає ефективніше використовувати свої здібності, додає впевненості в собі і підвищує рівень особистої безпеки. Методика визначення ступеня задоволення основних потреб містить 15 тверджень, які необхідно попарно порівняти і надати перевагу одному із пари. Спочатку порівнюється перше твердження послідовно з чотирнадцятьма іншими, потім друге - з тринадцятьма іншими і так далі. У таблицю результатів записуємо номер того твердження, якому надаємо перевагу (див. табл. 1.1.). Під час тестування корисно для кожного твердження вголос промовити фразу "Я хочу..."

#### *Перелік тверджень:*

- |   |   |
|---|---|
| 1. Домогтися визнання і поваги.           | 9. Підвищити рівень майстерності та компетентності. |
| 2. Мати хороші відносини з людьми.        | 10. Уникати неприємностей.                          |
| 3. Забезпечити собі майбутнє.             | 11. Прагнути до нового і невідомого.                |
| 4. Заробляти на життя.                    | 12. Забезпечити собі стан впливу.                   |
| 5. Мати хороших співрозмовників.          | 13. Купувати хороші речі.                           |
| 6. Зміцнити своє становище.               | 14. Займатися справою, яка потребує повної віддачі. |
| 7. Розвивати свої сили та здібності.      | 15. Бути зрозумілим для інших.                      |
| 8. Забезпечити собі матеріальний комфорт. |   |



Заповнивши таблицю, підраховують частоту появи того чи іншого твердження, за якою визначають найпріоритетніші потреби особистості (перші п'ять, які найчастіше з'являються).

Потім визначають ступінь задоволення п'яти головних потреб, підрахувавши загальну кількість появи тверджень з певними номерами у таблиці результатів, а саме:

- Фізіологічні потреби визначає сума тверджень - 4, 8, 13.
- Потреби в безпеці визначає сума тверджень - 3, 6, 10.
- Соціальні (міжособистісні) потреби визначає сума тверджень - 2, 5, 15.
- Потреби у визнанні визначає сума тверджень - 1, 9, 12.
- Потреби в самовираженні визначає сума тверджень - 7, 11, 14.

Здобуті результати вміщують у таблицю задоволення потреб (див. табл. 2)

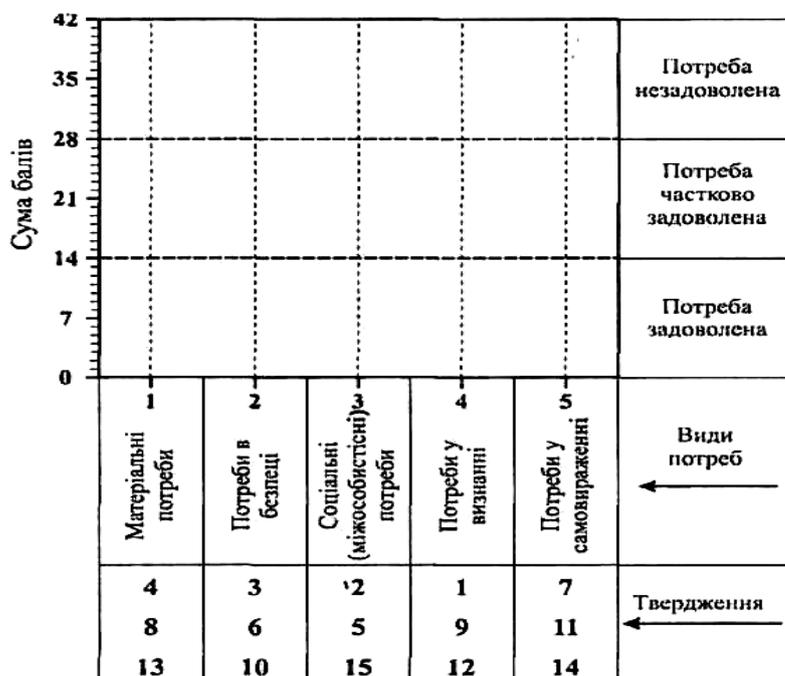
По закінченні роботи з тестом треба зробити висновки про ступінь задоволення головних потреб особистості та рівень особистої безпеки.

Таблиця результатів\*

\*У таблицю результатів внесено як зразок результат порівняння 3-го твердження з усіма іншими. Наприклад, порівнюючи 3 твердження з 10, перевагу надали 3-му і тому в клітинку на перехресті 3-го і 10-го тверджень поставлено 3-тє.

Таблиця 1.2

### Задоволення потреб



## Частина 2. Визначення рівня самооцінки та стресостійкості.

### Тест на визначення рівня самооцінки

Відповідаючи на запитання тесту (табл. 1.3), вкажіть, як часто Ви перебуваєте у перелічених нижче станах за такою шкалою: дуже часто - 4 бали, часто - 3 бали, інколи - 2 бали, рідко - 1 бал, ніколи - 0 балів.

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

Таблиця 1.3

#### Визначення рівня самооцінки

№ з/п	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.

## 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 (табл. 1.4). Пам'ятайте: чим щиріші будуть відповіді, тим об'єктивнішим буде результат.

Таблиця 1.4

### Визначення рівня стресостійкості

№ 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 здоров'я	1	2	3
3	Я вболіваю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю агресивним	1	2	3
5	Я не сприймаю 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 та напористою	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 страх, що не вступлю в університет (втрачу роботу)	1	2	3
18	Я дію зопалу і потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Таблиця 1.5

Підрахуйте суму балів і визначте рівень стресостійкості за шкалою

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

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.

**Контрольні запитання і завдання:**

1. Безпека життєдіяльності це наука про:
  - А. Охорону праці.
  - Б. Технічні пристрої.
  - В. Надзвичайні ситуації.
  - Г. Навколишнє середовище.
  - Д. Вплив на людину екзогенних та ендогенних факторів.
2. Створення таких умов ЖД людини (соціальної групи, суспільства), 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. Інженерна психологія.
  - 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. Якісна і кількісна характеристика небезпеки.
  - 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.