

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Тема: Вивчення добової ритмічності та ритмів працездатності у людей шляхом психологічного тестування

Мета: визначити індивідуальні особливості ритму працездатності методом психологічного тестування

Теоретичні відомості

1. Біологічні ритми та їх класифікація.
2. «Біологічний годинник» як результат пристосувань до умов середовища існування людини.
3. Десинхроноз та його вплив на стан здоров'я людини.

Метод психологічного спостереження

Німецький фізіотерапевт Ламперт надавав основного значення реактивності організму, тобто силі і швидкості його реакції на зовнішні впливи.

До першої групи «сови» належать особи з повільною і слабкою реакцією на подразники. Це спокійні, розсудливі люди, які не поспішають робити висновки і намагаються їх обґрунтувати, деколи педанти, систематики, вони схильні до логічних роздумів, до абстрактних узагальнень. Інертні та замкнуті, їм властиве самовладання, вони оцядливі, навіть суворі і деспотичні. Працездатність таких людей часто вранці незначна і досягає максимуму у другій половині дня. Слід зазначити, що у таких людей при гострих захворюваннях температура різко не підвищується і видужання йде повільно.

Друга група («жайворонки») об'єднує людей, які швидко реагують на зовнішні впливи, в науці – це творці нових ідей.

Вони вказують свої шляхи. На всі подразники реагують швидше і гостріше, ніж представники першої групи. Швидко відновлюють сили і швидко втомлюються, працездатні зранку. Вони сильні, швидко реагують підвищенням температури на інфекційні хвороби, в них різко міняється загальний стан. Ці люди схильні до діабету, ожиріння, захворювань органів кровообігу. Вони чутливі до змін погоди.

Одним із аспектів ритмічної поведінки людини є її працездатність. Під нею ми розуміємо показники ефективності при виконанні різних завдань. Останні вимагають вдосконалення потрібних рухів у результаті сприйняття і переробки головним мозком певної сенсорної інформації. Складність як сенсорних, так і рухливих компонентів завдання, а також труднощі у його виконанні можуть бути відмінними. Але для дослідження періодичності в працездатності людини, як правило, викори-

стовують порівняно прості завдання, одним з них є психологічне тестування.

Завдання 1

1) Оцініть свої можливості, відповідаючи на поставлені запитання нижче приведеного тесту:

Тест

1. Чи важко Вам вставати рано вранці?

- а. так, майже завжди;
- б. інколи;
- в. рідко;
- г. дуже рідко.

2. В які години ви переважно лягаєте спати?

- а. після першої години ночі;
- б. від 23³⁰ до 1 год;
- в. від 22 до 11³⁰ год;
- г. до 22 год.

3. Який сніданок Ви споживаєте в першу годину після сну?

- а. солідний;
- б. багатий, але не дуже калорійний;
- в. достатньо одного вареного яйця або бутерброда;
- г. досить чашки кави або чаю;

4. Згадайте Ваші легка роздратованість або незначні сварки на роботі і вдома. В який час вони частіше всього виникають?

- а. у першій половині дня;
- б. у другій половині дня.

5. Від чого Ви могли б легко відмовитися?

- а. від ранкового чаю або кави;
- б. від вечірнього чаю.

6. Чи легко Ви під час відпустки порушуєте звички, пов'язані з прийомом їжі?

- а. дуже легко;
- б. досить легко;
- в. важко;
- г. звичок не міняю.

7. Зранку Вас чекають важливі справи. На скільки раніше Ви ляжете ввечері спати?

- а. більше як на дві години;
- б. на годину – дві;
- в. менш, ніж на годину;
- г. як звичайно.

8. Як точно Ви можете без годинника оцінювати відрізок часу, який дорівнює хвилині? Попросіть кого-небудь допомогти Вам при цій перевірці.

- а. відрізок вийшов менше, ніж хвилина;
- б. відрізок вийшов більше, ніж хвилина.

2) Отримані результати оцінити за шкалою (табл. 6.1)

3) За сумою набраних балів визначити свій хронобіотип:

❖ від 0 до 7 балів – Ви «жайворонок»;

❖ від 3 до і 13 балів – свідчать про невизначеність типу. Ви аритмік, «голуб»;

❖ від 14 до 20 балів – Ви «сова».

Таблиця 7.1. Шкала оцінювання хронобіотипа за результатами тестування

Запитання	1	2	3	4	5	6	7	8
а	3	3	3	1	2	0	3	0
б	2	2	2	0	0	1	2	2
в	1	1	1	-	-	2	1	-
г	0	0	0	-	-	3	0	-

4) Звести результати студентів всієї групи в єдину таблицю (табл. 7.2) та визначити співвідношення їхніх хронобіотипів.

Таблиця 7.2. Співвідношення хронобіотипів серед студентів групи

Назва хронобіотипа	Відповідне число студентів	Частка від загального числа студентів групи, %
жайворонок		
аритмік		
сова		

5) Як можна отримані результати застосувати для підвищення ефективності навчання студентами групи? Зробити відповідні висновки.

Завдання 2

1) Перш, ніж відповісти на запитання нижче приведеного тесту, прочитайте його уважно. Дайте відповіді на всі запитання. Відповідаю-

чи на запитання, не порушуйте запропонованої послідовності. На кожне запитання необхідно відповідати незалежно від відповідей на інші питання. Для кожного запитання пропонується на вибір кілька відповідей: відмітьте хрестиком тільки деякі з них. Під деякими запитаннями замість відповідей ви побачите шкалу. Відзначте на цій шкалі хрестиком найбільш прийнятний, на вашу думку, варіант. На кожне питання слід відповідати якомога відвертіше.

Тест

1. Коли б Ви прокидались, якби були цілком вільними у виборі режиму дня і керувались при цьому лише власним бажанням?

Бали	Години	
	Зима	Літо
5	5.00 – 6.45	4.00 – 5.45
4	6.46 – 8.15	5.46 – 7.15
3	8.16 – 10.45	7.16 – 9.45
2	10.46 – 12.00	9.46 – 11.00
1	12.01 – 13.00	11.01 – 12.00

2. Коли б Ви лягли спати, якби планували свій вечірній час цілком самостійно і керувались при цьому власними бажаннями?

Бали	Години	
	Зима	Літо
5	20.00 – 20.45	21.00 – 21.45
4	20.46 – 21.30	21.46 – 22.30
3	21.31 – 00.15	22.31 – 1.15
2	00.16 – 1.30	1.16 – 2.30
1	1.31 – 3.00	2.31 – 4.00

3. Наскільки велика Ваша потреба в будильнику, якщо Вам необхідно прокинутися зранку в чітко визначений час?

	Бали
Взагалі немає необхідності	4
В окремих випадках є необхідність	3
Потреба досить сильна	2
Будильник абсолютно необхідний	1

4. Коли б ви готувались до складання іспитів в умовах жорсткого ліміту часу і використовували для занять ніч (23 – 2 год), наскільки продуктивною була б Ваша робота?

	Бали
Я взагалі не зміг би працювати	4
Була б деяка користь	3
Робота була б ефективною	2
Робота була б високоефективною	1

5. Чи легко Вам вставати зранку за звичайних обставин?

	Бали
Дуже важко	1
Важко	2
Досить легко	3
Надзвичайно легко	4

6. Чи відчуваєте Ви повне пробудження в перші години після підйому?

	Бали
Дуже висока сонливість	1
Невелика сонливість	2
Досить ясна голова	3
Повна ясність думки	4

7. Яким є Ваш апетит в перші години після підйому ?

	Бали
Апетит відсутній	1
Апетит поганий	2
Досить хороший апетит	3
Чудовий апетит	4

8. Коли б Вам довелося готуватись до екзаменів в умовах жорсткого ліміту часу і використовувати для підготовки ранній ранок (4 – 7 год), наскільки продуктивною була б Ваша робота в цей час?

	Бали
Я взагалі не зміг би працювати	1
Була б деяка користь	2
Робота була б досить ефективною	3
Робота була б високоефективною	4

9. Чи відчуваєте Ви фізичне виснаження в перші півгодини після підйому?

	Бали
Значна в'ялість і розбитість	1
Незначна в'ялість	2
Незначна бадьорість	3
Цілковита бадьорість	4

10. Якщо Ваш наступний день вільний від роботи, коли Ви лягаєте спати?

	Бали
Не пізніше, ніж звичайно	4
Пізніше на одну годину	3
Пізніше на 1-2 год.	2

11. Чи легко Ви засинаєте в звичайних умовах?

	Бали
Дуже важко	1
Важко	2
Легко	3
Дуже легко	4

12. Ви вирішили зміцнити своє здоров'я за допомогою фізичної культури. Ваш товариш запропонував займатись разом по 1 год. двічі на тиждень. Для вашого товариша найкраще це робити з 7-ї до 8-ї ранку. Чи цей період оптимальним для вас?

	Бали
У цей час я знаходився б у хорошій формі	4
Я був би в нормальній формі	3
Мені було б важко	2
Мені було б дуже важко	1

13. Коли Ви ввечері почуваете себе настільки стомленим, що повинні лягти спати?

Бали	Години
5	20.00 – 21.00
4	21.01 – 22.15
3	22.16 – 00.45
2	00.46 – 2.00
1	2.01 – 3.00

14. Який з чотирьох запропонованих періодів Ви вибрали б для виконання двогодинної роботи, що вимагає від вас повної мобілізації розумових сил, якби цілком вільно планували свій робочий час і керувались власним бажанням?

	Бали
8.00-10.00	6
11.00- 13.00	4
15.00 – 17.00	2
19.00-21.00	0

15. Наскільки втомленим Ви почуваетесь о 23-й годині?

	Бали
Я дуже змучений	5
Я помітно змучений	3
Я відчуваю легку втому	2
Я зовсім не змучений	0

16. З якоїсь причини Вам довелося лягти спати на декілька годин раніше, ніж звичайно. Наступного ранку немає необхідності вставати в певний час. Який із запропонованих варіантів Вам найбільше підходить?

	Бали
Я прокинувся у звичайний час і більше не засну	4
Я прокинувся у звичайний час і буду дримати	3
Я прокинувся у звичайний час і знову засну	2
Я прокинувся пізніше, ніж звичайно	1

17. Ви повинні чергувати вночі з 4-ї до 6-ї години. Наступний день у Вас вільний. Який з чотирьох варіантів вам найбільше підходить?

	Бали
Спати я буду тільки після чергування	1
Перед чергуванням я подрімаю, а після чергування ляжу спати	2
Перед чергуванням я добре висплюсь, а після чергування ще подрімаю	3
Я повністю висплюсь перед чергуванням	4

18. Ви повинні протягом двох годин виконувати важку фізичну роботу. Який час Ви виберете для цього, якщо будете цілком вільними в плануванні свого розпорядку дня і керуватись при цьому лише власним бажанням?

	Бали
8.00- 10.00	4
11.00-13.00	3
15.00- 17.00	2
19.00-21.00	1

19. Ви вирішили серйозно займатись спортом. Ваш товариш пропонує тренуватись разом двічі на тиждень по 1 годині. Для нього найкращий час 22 – 23 год. Наскільки сприятливим, судячи і самопочуття, був би для Вас цей час?

	Бали
Я був би в хорошій формі	1
Я був би в прийнятній формі	2
Трішки пізно, я був би в поганій формі	3
Я взагалі не зміг би тренуватись	4

20. О котрій годині Ви прокидалися в дитинстві під час літніх канікул, коли час підйому вибирався за Вашим бажанням?

Бали	Години
5	5.00 – 6.45
4	6.46 – 7.45
3	7.46 – 9.45
2	9.46 – 10.45
1	10.46 – 12.00

21. Уявіть, що Ви можете вільно вибирати свій робочий час. Нехай у Вас п'ятигодинний робочий день, а ваша робота цікава і задовольняє вас. Виберіть 5 неперервних годин, коли б Ваша робота була найбільш ефективною? (Якщо вибраний вами період перекриває кілька часових проміжків, то для оцінки береться найбільш високий бал).

Бали	Години
1	1.00 – 5.00
5	5.00 – 8.00
4	8.00 – 10.00
3	10.00 – 16.00
2	16.00 – 21.00
1	21.00 – 24.00

22. В який період доби Ви досягаєте вершини своєї працездатності?

Бали	Години
1	1.00 – 4.00
5	4.00 – 8.00
4	8.00 – 9.00
3	9.00 – 14.00
2	14.00 – 17.00
1	17.00 – 24.00

23. Інколи про людей можна почути, що вони належать до ранкового чи вечірнього типу. До якої категорії Ви відносите себе?

	Бали
Чіткий ранковий	6
Швидше ранковий, ніж вечірній	4
Швидше вечірній, ніж ранковий	2
Чіткий вечірній	0

2) Визначити Ваш тип працездатності за сумою балів.

≥ 92 – чітко виражений ранковий тип

77 – 91 – слабо виражений ранковий тип

58 – 76 – аритмічний тип

42 – 57 – слабо виражений вечірній тип

≤ 41 – чіткий вечірній тип

3) Звести результати студентів всієї групи в єдину таблицю (табл.7.3) та зробити висновок про особливості розподілу студентів групи за типом працездатності

Таблиця 7.3. Співвідношення типів працездатності серед студентів групи

Назва типу	Відповідне число студентів	Частка від загального числа студентів групи, %
чітко виражений ранковий тип		
слабо виражений ранковий тип		
аритмічний тип		
слабо виражений вечірній тип		
чіткий вечірній тип		

б) Як можна отримані результати застосувати для підвищення ефективності навчання студентами групи? Зробити відповідні висновки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема: Визначення кількісних і якісних показників харчування

Мета: закріпити теоретичні знання про витрати енергії, оволодівши методикою їх визначення за допомогою хронометражно-табличного методу, та навчитися оцінювати якість продуктів.