



# Протипоказання до вибору професій

## Година спілкування для учнів 10—11-х класів

**Заріна ОХРИМЕНКО**, науковий співробітник лабораторії трудового виховання Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ

*На ефективність професійної діяльності кожної людини впливає багато чинників — тип темпераменту, емоційна стійкість, фізичні можливості тощо. Головне, щоб робоче середовище, у яке потраплять майбутні працівники, не шкодило здоров'ю й допомагало бути ефективними.*

**Мета:** ознайомити учнів з основними поняттями з теми: «умови праці», «вимоги до стану здоров'я»; донести до відома учнів важливість урахування темпераменту, самооцінки, особливостей емоційної сфери в майбутній професійній діяльності; учити застосовувати навички аналізу процесу праці майбутньої професії.

**Матеріали й обладнання:** аркуші паперу, ручки, схема «Алгоритм аналізу майбутньої професійної діяльності».

### Хід заходу

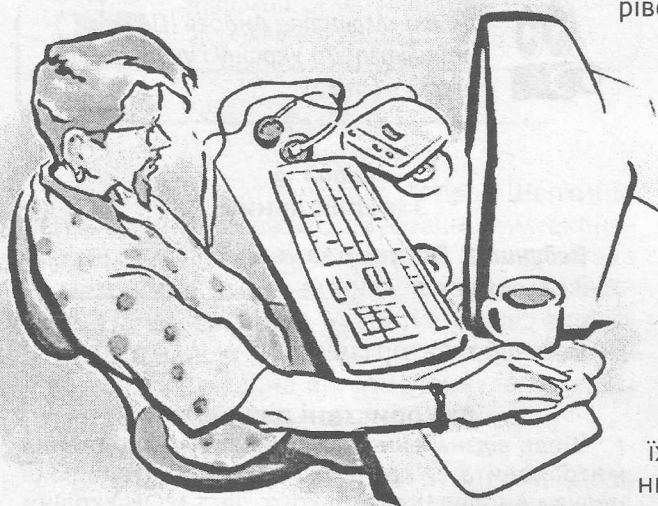
#### I. Організаційний момент

Учитель пояснює мету, хід заняття, відповідає на запитання учнів.

#### II. Вступне слово вчителя

**Учитель.** Науковці виділяють основні суб'єктивні та об'єктивні чинники, що впливають на ефективність професійної діяльності. До суб'єктивних чинників належить психофізіологічний стан особистості, рівень її підготовленості, ступінь сформованості професійно значущих якостей, мотивація працівника. Об'єктивні чинники — це організація діяльності й робочого місця, санітарно-гігієнічні, естетичні чинники тощо.

Основна вимога до робочого середовища — його чинники не мають шкодити здоров'ю працівника протягом професійної діяльності, а також знижувати надійність і якість діяльності та працездатність протягом робочого дня. Максимальні значення чинників робочого середовища, за яких виконуються ці вимоги, називають гранично допустимими рівнями або концентраціями; їх значення наведено у відповідних нормативних документах і стандартах системи безпеки праці.



*Формуємо освіту*



**Умови праці** — це сукупність чинників зовнішнього середовища й виробничої обстановки, що впливають на здоров'я і працездатність людини в процесі праці.

У сприятливих умовах за короткий час відбувається входження людини в роботу, підвищення працездатності, при цьому втомлюваність набагато менша, ніж за несприятливих умов праці.

Розрізняють такі умови праці:

- санітарно-гігієнічні;
- психофізіологічні;
- естетичні;
- соціальні.

Негативно впливають на організм людини такі санітарно-гігієнічні умови, як шум, забрудненість повітря, недостатня освітленість приміщення. До психофізіологічних умов зараховують режим праці та відпочинку, а також розподіл часу на різні види діяльності. Естетичні умови виявляються в комфорті на робочому місці, чистоті, порядку, вдало дібраному кольорі інтер'єру.

### III. Запитання до учнів

1. Перерахуйте відомі вам сприятливі чи несприятливі умови, що підвищують або знижують працездатність.

2. Чи використовуєте ви засоби оптимізації власного навчально-професійного середовища?

### IV. Інформаційне повідомлення

(Учитель підсумовує відповіді учнів і робить інформаційне повідомлення.)

**Учитель.** Більшість сучасних професій не висуває підвищених вимог до стану здоров'я людини.

Однак існує група професій, у яких фізичний стан є основою профпридатності людини до виконання певного виду професійної діяльності.

Ці професії пов'язані з перебуванням людини на відкритому повітрі в будь-яку погоду, а також із роботою в незвичайних умовах: на висоті, під землею, за низьких і високих температур (шахтарі, пожежники, льотчики, моряки).

До **психоемоційного стану** високі вимоги висувають професії, пов'язані з підвищеною моральною відповідальністю за життя та здо-

ров'я людей (медичні працівники, психологи, учителі, працівники служби порятунку).

Особливості **нервової системи** є також професійно значущими для багатьох видів професійної діяльності, особливо коли йдеться про складні, екстремальні умови праці.

**Тип темпераменту** є однією з базових професійно важливих якостей особистості. Відповідно до кожного типу темпераменту можна рекомендувати доцільну професію, режим праці й відпочинку, передбачати ризик виникнення психосоматичних хвороб. Від сили нервових процесів, таких як збудження і гальмування, частково залежить працездатність людини. Швидкість зміни процесів збудження й гальмування впливає на стан нервової системи. Урівноваженість нервової системи виявляється в балансі між процесами збудження й гальмування.

Існують певні закономірності прояву нервової системи в діяльності. Так, для холериків притаманна енергійність, пристрасність у діяльності, швидкість. Тому для представників цього типу відповідними є професії з високою рухливістю, як-от: рекламісти, ведучі, спортсмени, працівники бірж, аукціонів.

Сангвініки характеризуються активністю, швидким реагуванням на навколишні події, частою зміною вражень. Сангвінікам краще обирати професії менеджера, керівника, викладача, організатора, артиста.

Меланхоліки зазвичай обирають професії, що потребують чутливості, емоційності, уважного й тактовного ставлення до себе й інших, наприклад: учений, перекладач, бібліотекар.

Флегматики виявляють помірну емоційність, стабільність, витривалість, що добре для таких професій, як історик, археолог, учений, письменник.

Однак варто пам'ятати, що кожен тип темпераменту має як позитивні, так і негативні ознаки.

Сангвініки часто бувають занадто амбіційними й самовпевненими; флегматики можуть бути недостатньо емоційними, повільними; холерикам бракує самоконтролю, вони імпульсивні й некеровані, а меланхоліки тривожні та вразливі, схильні до перевтоми й стресів.

Сучасні науковці вважають, що чисті типи темпераменту трапляються рідко, частіше трапляються перехідні. Однак, більшість

**з кожним номером!**



із них сходиться в тому, що за умов перевантажень, дії стресових чинників домінує саме провідний тип темпераменту. Тому у виборі професії слід обов'язково враховувати особливості нервової системи, зокрема тих професій, що висувають підвищені вимоги до швидкості реагування на непередбачувані професійні ситуації.

Так, наприклад, діяльність авіадиспетчера пов'язана з високим рівнем емоційної напруженості, ризиком, відповідальністю, умінням швидко реагувати на зовнішні обставини. Саме тому найкраще ця робота дається людям із високою силою та рухливістю нервової регуляції (сангвінікам). Діяльність, що здійснюється в умовах дефіциту часу та потребує швидкого переключення з одного завдання на інше, краще пасуватиме холерикам. Успішність у монотонній діяльності, що пов'язана з точністю виконання завдань, характерна для флегматиків.

Такі особливості темпераменту, як **інтроверсія** — **екстраверсія**, найбільше значення мають у групових та індивідуальних видах діяльності. Екстраверти краще виконують діяльність, пов'язану зі спілкуванням, організацією, керуванням багатьма людьми. Інтроверти успішніші в індивідуальній діяльності або в невеликій робочій групі.

Серед сучасних науковців триває дискусія щодо можливості узгодження вимог професії з особливостями темпераменту. Одні вважають, що індивідуальний стиль діяльності можливий лише за умов, коли професійна діяльність не ставить жорстких вимог до нервової системи. Компенсація негативних особливостей нервової системи можлива лише за високого рівня мотивації до професійної діяльності.

Інші кажуть, що особливості нервової системи впливають на успішність і надійність діяльності здебільшого на початкових етапах. Із набуттям досвіду вони виявляються лише в екстремальних умовах.

Крім типу темпераменту у видах професійної діяльності, пов'язаних із підвищеним ризиком та потребою приймати миттєві рішення, важливою є також адекватність самооцінки людини. Неадекватно завищена самооцінка може призвести до недооцінки вимог ситуації й переоцінки власних можливостей, що суттєво збільшує ризик аварій. І навпаки, неадекватно занижена самооцінка призводить до пасив-

ності, боязливості, повільності в тих ситуаціях, у яких потрібно швидко приймати рішення.

Ефективність трудової діяльності значно залежить також від інтелектуальних якостей працівника. Для деяких професій: ученого, менеджера, технолога, інженера, аналітика — інтелектуальні якості є не просто професійно важливими, а вирішальними, ключовими.

Важливою умовою успішності в певних професіях є **емоційна стійкість** — це здатність зберігати оптимальні показники діяльності в умовах дії зовнішніх емоціогенних чинників. Особливо серйозні вимоги висувають професії, що вимагають емоційності й водночас емоційної стійкості, наприклад, професії вчителя, актора, музиканта.

Мотиваційно-сміслова сфера визначає спрямованість особистості в майбутнє. Існує певний оптимум мотивації для кожної професії за рівнем сформованості особистості, за певним співвідношенням між зовнішньою та внутрішньою мотивацією, за спрямованістю в часі (наприклад, спрямованість у майбутнє в холериків і в минуле у флегматиків), що бажано враховувати на стадії професійного самовизначення.

Самопізнання, саморегуляція, самоорганізація, саморозвиток потрібні для будь-якої професії, але найважливішими вони є для здійснення індивідуальної, відносно самостійної діяльності в напружених умовах (льотчик, дипломат, учений, педагог, менеджер). Без саморозвитку працівник швидко вичерпує свої можливості в мінливих умовах трудової діяльності.

#### V. Практична робота для учнів

**Завдання.** Скласти схему аналізу майбутньої професійної діяльності за поданим алгоритмом (*додаток*). Учням дозволяється користуватися професіограмами.

#### VI. Обговорення

Учням пропонується поміркувати над запитанням: «Чи не вплине негативно майбутня професія на мій стан здоров'я?»

### Формуємо освіту

**Схема аналізу професійної діяльності****I. Загальна характеристика професії****II. Характеристика процесу праці**

1. Сфера діяльності й різновид праці:
  - а) матеріальне виробництво, сфера обслуговувальної праці, сфера інтелектуальної праці;
  - б) праця ручна, механізована, змішана, управління автоматами;
  - в) праця в індивідуальному виробництві;
  - г) праця в серійному виробництві;
  - д) праця в системах «людина — людина», «людина — природа», «людина — знакова система», «людина — художній образ», «людина — техніка».
2. Основні знаряддя праці:
  - а) речові;
  - б) функціональні.
3. Основні виробничі операції, опис робочого місця.
4. Робоча поза.
5. Застосування технічних засобів.
6. Можливості труднощів, помилок, аварій із вини працівника.
7. Організація праці й характер соціальних зв'язків (праця індивідуальна чи в колективі; виконавча, керівна; ділові контакти).

**III. Санітарно-гігієнічні умови праці**

1. Мікрокліматичні умови (робота у приміщенні чи на повітрі, запиленість, шум, вібрація, освітлення, температура).
2. Режим і ритм праці: змінність, темп (заданий чи вільний), монотонність, вільний час, відпустка.
3. Можливості виробничого травматизму; професійні захворювання.
4. Медичні протипоказання.

**IV. Психологічні вимоги професії до працівника**

1. Характеристика різних видів сприймання інформації у професійній діяльності:

гострота й точність зорового та слухового сприймання; точність тактильних, рухових відчуттів і сприйняття; правильне сприймання статичних і рухомих об'єктів, рівновага тощо.

2. Моторні (рухові) дії: сила, точність, швидкість, темп, ритм, координація рухів, швидкість реакцій.

3. Інтелектуальна сфера: особливості уваги (стійкість, зосередженість чи розподіл, обсяг уваги, мимовільність); особливості пам'яті (короткочасна, тривала, оперативна, слухова, зорова, рухова); спостереження у професійній діяльності; мислення: репродуктивне чи творче, образне чи словесно-логічне, практичне, оперативне; вирішення оперативних завдань, контроль; теоретичне мислення.

4. Емоційно-вольові якості особистості: самовладання в умовах дії сильних, несподіваних подразників та в інших напружених ситуаціях; витривалість (психічна й фізична); урівноваженість (рівний характер і настрої, спокій у спілкуванні з людьми, стриманість, зібраність); рішучість, упевненість у собі, схильність до ризику.

5. Ділові якості: ініціативність, допитливість, енергійність, самостійність, організованість, дисциплінованість, відповідальність, принциповість, комунікабельність, правильна самооцінка.

6. Моральні якості особистості: справедливість, чесність, чуйність, турботливе й уважне ставлення до людей, доброзичливість, сумлінність.

**V. Протипоказання до навчання та виконання професійних обов'язків**

1. Медичні протипоказання до навчання чи роботи за відповідною професією.
2. Психофізичні та психологічні обмеження опанування професії та роботи за фахом.

**з кожним номером!**