

Лекція 4.

Закономірності, що описують людський фактор

**Підготувала: Буцак Г.А
Кафедра психології, педагогіки
та соціального управління**

План

1. Закони та фактори, що впливають на людську продуктивність
2. Принцип Вільфредо Парето
3. Принцип Ейзенхауера
4. Прокрастинація та керування нею
5. Самоефективність

Закони та фактори, що впливають на людську продуктивність

- Закони Мерфі: якщо якась неприємність може відбутися, то вона обов'язково відбудеться.
- Закон Г.Г.Госсена: насолода, яку відчуває людина, що споживає якісь блага, падає, якщо ці блага залишаються на незмінному рівні.

Закони та фактори, що впливають на людську продуктивність

- Закон Кларка: з віком людина стає більш ерудованою і асоціативна пам'ять втрачає своє значення.
- Число Міллера: оптимальна кількість слів, що будь-яка людина сприймає і запам'ятовує 7 ± 2
- Закон Лехмана: про середньостатистичну ділову активність людини

Закони та фактори, що впливають на людську продуктивність

- Комплекс Панурга: люди мають схильність сприймати точку зору співрозмовника.
- Фактори Трапезнікова за яких людина здатка працювати добре:
 1. Високий рівень свідомості працівника
 2. Надія, щось отримати додатково
 3. Побоюється щось втратити

Закони та фактори, що впливають на людську продуктивність

- Активність живої істоти збільшується при наявності певної невизначеності — закон з психології активності;
- Принцип первинності і новизни
 - Особливості ризику з врахуванням великих чисел є припустимим і бажаним, якщо...

Закони та фактори, що впливають на людську продуктивність

Психологічні бар'єри при інновації:

- Чим більше сфер діяльності колективу зачіпаються новаціями, тим вищий і триваліший бар'єр;
- Протидію викликають наслідки новацій, а не самі новації;
- Новація, автором якої є група, викликає меншу протидію, ніж новація автором, якої є одна людина;
- Спостерігається збільшення потоків по

Закон Зігеля-Вольфа

- Досліджувалась продуктивність в екстримальних ситуаціях;
- Було виділено два типи напруженості: темпова і емоційна

$S = t_{\text{необ.}} / t_{\text{факт.}}$ - темпова напруженість

$t_{\text{необ.}}$ - час необхідний для якісного виконання завдання;

$t_{\text{факт.}}$ - час, який фактично можна затратити на завдання.

Закон Зігеля-Вольфа

- Розрізняють чотири стадії навантаження і їм відповідають чотири режими:
 1. Тренувальний $S < 0$
 2. Мінімальний $0 \leq S < 1$
 3. Оптимальний $1 \leq S < 0,85S_j$
 4. Екстримальний $S > 0,85S_j$
 5. Надекстримальний $S \gg S_j$
- $S_{j\text{сер.}} = 2,3; 1,8 < S_j < 2,8$

Емоційна напруженість

“Будь-яка діяльність викликає в людини емоційну напруженість.” (Трамбл)

Емоційна напруженість — це емоційні стани, що викликані стресорами (мало часу, дуже важке завдання, вперше роблю ...)

Закон Ієркса-Додсона

- Графічно ілюструється залежність оптимальної мотивації та продуктивності праці;
- Чим вищий рівень мотивації (мотивації до результативної діяльності), тим вища продуктивність;
- Зростання цієї пропорційної залежності утримується лише до певного оптимального рівня мотивації

Принцип адаптації Сельє

- Не так важливо, що з нами відбувається, важливо те, як ми це сприймаємо.
- Якщо не можна змінити обставини, зміни своє відношення до них.

Принцип Вільфредо Парето

Принцип 80% на 20%:

- існує нерівновага між причинами та наслідками,
- між енергією, яку ми затрачаємо і користю, яку в результаті отримуємо.

Принцип Вільфредо Парето

Два правила послідовників Парето:г'

- Правило зосередження;
- Правило поступу.

Знайти, в якій сфері життя є наша золота 20-ка!

Принцип Ейзенхауера

- Зосередитись на справах важливих, а не тільки термінових
- Чим більше роботи, тим менше задоволення;
- Дбати про життєву рівновагу.
- Проводити аналіз списку справ

Прокрастинація

- Схильність до постійного “відкладання на потім” неприємних думок і справ.
- Стає проблемою, коли перетворюється в “нормальний” робочий стан

Критерії прокрастинації

- Контрпродуктивність
- Марність
- Відтермінування

Деякі люди можуть продуктивно працювати тільки тоді, коли встановлені жорсткі часові рамки, пік продуктивності припадає на останній проміжок часу.

Причини прокрастинації

- Відсутність бажання робити якусь важливу роботу, лень і відсутність сили волі;
- Неспокій: хто більше відчуває стрес, той більше відчуває вплив прокрастинації;
- Самообмеження (низька оцінка здатності діяти в змінених умовах);
- Дух протиріччя;
- Теорія часової мотивації.

Теорія часової мотивації

Суб'єктивна корисність дії залежить від чотирьох параметрів:

- Впевненість в успіху;
- Цінності (можлива винагорода)
- Термін до завершення роботи
- Рівень нетерплячки (чутливість до затримок)

Найважливіше

- Найкраще ми виконуємо роботу тоді, коли по відношенню до неї у нас високі очікування і особиста зацікавленість, а час виконання зведено до мінімуму.

Як боротись з прокрастинацією?

- навчитись відділяти справи термінові і ті, виконання яких може почекати;
- виховання працелюбності: успіх породжує успіх;
- змінювати формулювання я “мушу” на я “вибираю/хочу”;
- планування;
- розподіляти зусилля, так, щоб все заплановане було здійснено без надриву

Планування

- Короткі часові блоки (від 5 до 30 хв.)
- Зробити щось конкретне і невелике за об'ємом;
- Розклад скласти ввечері на наступний день;
- Перевести всі плани на зовнішні носії
- “Структуризована прокрастинація”

Планування

- Короткі часові блоки (від 5 до 30 хв.)
- Зробити щось конкретне і невелике за об'ємом;
- Розклад скласти ввечері на наступний день;
- Перевести всі плани на зовнішні носії
- “Структуризована прокрастинація”

Підсумок

Є справи, які людина відкладає наполегливо і постійно, тому потрібно зрозуміти, що неприємного і важкого є власне у цих справах.

Усвідомлення причини — це шлях до подолання проблеми.