

**ИНСТИТУТ ЗАКОНОВЕДЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ВПА**  
**КАФЕДРА ОБЩИХ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВЫХ ДИСЦИПЛИН**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: Управление персоналом  
(квалификация (степень): «бакалавр»)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Тематические планы .....	3
2. Планы семинарских занятий .....	5
3. Задания для самостоятельной работы студентов.....	13
4. Перечень вопросов к зачету.....	15

# 1. Тематические планы

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по дисциплине «Психофизиология профессиональной деятельности»  
по направлению подготовки «Управление персоналом»  
для студентов очной формы обучения (квалификация - бакалавр)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа	Примечание	
			Всего ауд. час.	Количество часов по видам занятий					
				лекции	Семина. занятия	Практич. занятия			Др. виды занятий
1	Введение в психофизиологию профессиональной деятельности	7	2	2			5	ПК-33	
2	Психофизиологические основы построения профессии	12	6	2	4		6	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
3	Психические процессы и их роль в обеспечении профессиональной деятельности	7	4	2	2		3	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
4	Психофизиология эмоциональных состояний	8	4	2	2		4	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
5	Психофизиологические функциональные состояния. Компоненты работоспособности.	8	4	2	2		4	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
6	Психофизиологические основы адаптации к профессиональной деятельности	8	4	2	2		4	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
7	Психофизиология профессионального отбора и профпригодности	7	4	2	2		3	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
8	Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок	8	4	2	2		4	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
9	«Человеческий фактор» как психофизиологическая проблема. Ошибки человека.	7	2		2		5	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
	Всего	72	34	16	18		38		
	Зачет								

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по дисциплине «Психофизиология профессиональной деятельности»  
по направлению подготовки «Управление персоналом»  
для студентов заочной формы обучения (квалификация - бакалавр)

п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа	Примечание
			Всего ауд. час.	Количество часов по видам занятий					
				лекции	Семина. занятия	Практич. занятия	Др. виды занятий		
1	Введение в психофизиологию профессиональной деятельности	7					7	ПК-33	
2	Психофизиологические основы построения профессии	9	2	2			7	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
3	Психические процессы и их роль в обеспечении профессиональной деятельности	7					7	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
4	Психофизиология эмоциональных состояний	7					7	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
5	Психофизиологические функциональные состояния. Компоненты работоспособности.	10	2	2			8	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
6	Психофизиологические основы адаптации к профессиональной деятельности	9	2		2		7	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
7	Психофизиология профессионального отбора и профпригодности	9	2		2		7	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
8	Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок	7					7	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
9	«Человеческий фактор» как психофизиологическая проблема. Ошибки человека.	7					7	ПК-5, ПК-9, ПК-33	
	Всего	72	8	4	4		64		
	Зачет								

## 2. Планы семинарских занятий

### Очная форма обучения

#### Семинарское занятие №1

Тема: Психофизиологические основы построения профессии (4ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия профессии, специальности и должности. Психологическая классификация профессий и специальностей.
2. Рабочее место в организации: понятие, классификация и цели анализа.
3. Спецификация рабочего места: понятие, цели и задачи оценки.
4. Профессиографический анализ деятельности: цели, задачи и виды профессиографии. Профессиограмма. Психограмма.
5. Методы профессиографии рабочего места. Разработка и обоснование психофизиологических требований к специалистам.

#### Основная литература

Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

#### Дополнительная литература

1. Линдемман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдемман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.

2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00

3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

#### Семинарское занятие №2

Тема: Психические процессы и их роль в обеспечении профессиональной деятельности (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Общие принципы организации и свойства сенсорных систем.
2. Механизмы рецепции, передачи, преобразование и переработки информации в сенсорной системе.

3. Внимание: понятие, свойства, виды.
4. Психофизиологические методы исследования свойств внимания.
5. Память: понятие, классификация и характеристика видов памяти.
6. Мышление: структура мыслительных процессов, типы интеллектуальной деятельности, механизмы творческой деятельности.

#### **Основная литература**

Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Линдеман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдеман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.

2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00

3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

#### **Семинарское занятие №3**

Тема: Психофизиология эмоциональных состояний (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Связь общих ощущений и эмоций. Эмоциональные процессы: аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения.
2. Способы выражения и измерения эмоций.
3. «Эмоцифильные» свойства темперамента: тревожность, сила и слабость процессов возбуждения, экстраверсия-интроверсия, импульсивность, эмоциональность.
4. Психофизиологические механизмы возникновения стресса, фрустрации и аффекта.

#### **Основная литература**

Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.:

Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Линдеман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдеман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.

2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00

3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

#### **Семинарское занятие №4**

Тема: Психофизиологические функциональные состояния. Компоненты работоспособности (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональное здоровье и профессиональная работоспособность. Динамика работоспособности.
2. Методы оценки и анализа физиологических и психологических рабочих нагрузок персонала.
3. Профессиональное утомление: причины, классификация, проявление.
4. Способы оптимизации профессиональной работоспособности.
5. Эргономический подход к организации трудовой деятельности на рабочем месте.

#### **Основная литература**

Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Линдеман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдеман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.

2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00

3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

#### Семинарское занятие №5

Тема: Психофизиологические основы адаптации к профессиональной деятельности (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Адаптации человека: понятие, компоненты и их характеристика.
2. Адаптация к условиям профессиональной деятельности. Виды и уровни адаптации.
3. Общая характеристика экстремальных факторов информационно-семантической, физико-химической и биологической природы. Психофизиологические механизмы развития экстремальных состояний.
4. Стресс в профессиональной деятельности. Поведенческие, когнитивные, эмоциональные и психофизиологические проявления стресса.
5. Психофизиологическая адаптация человека: понятие, методы оценки и коррекции.

#### Основная литература

Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

#### Дополнительная литература

1. Линдеман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдеман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.

2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00

3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»



4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

#### Семинарское занятие №6

Тема: Психофизиология профессионального отбора и профпригодности (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональный отбор: сущность, цели и задачи. Основные виды профессионального отбора.
2. Сущность и задачи психофизиологического отбора.
3. Концепция профессионально важных качеств. Психофизиологические исследования при оценке профессионально важных качеств.
4. Надежность, валидность и стандартизованность психофизиологических методик при проведении профессионального отбора.

#### Основная литература

Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

#### Дополнительная литература

1. Линдеман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдеман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.

2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00

3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

#### Семинарское занятие №7

Тема: Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Изменения в организме, вызываемые физической работой.
2. Изменения в организме, вызываемые умственной работой.
3. Классификация форм и видов трудовой деятельности.
4. Методы оценки тяжести труда. Методы оценки напряженности труда.
5. Режим труда и отдыха и его составляющие: численность, длительность рабочего периода, темп, интенсивность, последовательность выполнения отдельных элементов.

#### **Основная литература**

Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Линдеман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдеман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.

2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00

3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

#### **Семинарское занятие №8**

Тема: «Человеческий фактор» как психофизиологическая проблема.

Ошибки человека. (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Значение «человеческого фактора» при взаимодействии человека с техническими комплексами.
2. Роль различных факторов в обработке человеком информации, принятии решений и формирований действий в человеко-машинных системах.
3. Неоправданный риск, утомление и различные компоненты окружающей среды, имеющие значение для оценки «человеческого фактора».
4. Концепция ошибки. Ошибки человека и психические процессы.

### Основная литература

Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

### Дополнительная литература

1. Линдеман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдеман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.

2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00

3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

Заочная форма обучения

Семинарское занятие №1

Тема: Психофизиология профессионального отбора и профпригодности  
(2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональный отбор: сущность, цели и задачи. Основные виды профессионального отбора.

2. Сущность и задачи психофизиологического отбора.

3. Концепция профессионально важных качеств. Психофизиологические исследования при оценке профессионально важных качеств.

4. Надежность, валидность и стандартизованность психофизиологических методик при проведении профессионального отбора.

### Основная литература

Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

### **Дополнительная литература**

1. Линдеман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдеман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.
2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00
3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

### **Семинарское занятие №2**

Тема: Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Изменения в организме, вызываемые физической работой.
2. Изменения в организме, вызываемые умственной работой.
3. Классификация форм и видов трудовой деятельности.
4. Методы оценки тяжести труда. Методы оценки напряженности труда.
5. Режим труда и отдыха и его составляющие: численность, длительность рабочего периода, темп, интенсивность, последовательность выполнения отдельных элементов.

### **Основная литература**

- Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2015.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853.html>.— ЭБС «IPRbooks»
- Рыбников, О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебник/ О. Н. Рыбников.- М. : Академия, 2014.-336 с.

### **Дополнительная литература**

1. Линдеман, Х. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя.: Практическое пособие/Х. Линдеман, Г. Селье.- М.: Общество Красного Креста России,1992.-158 с.
2. Нюрнбергер, Элке . Учимся сохранять спокойствие.: Рекомендации Э.Г. Фелау.-М.:Омега-Л,2013.-127с.-ISBN 9785370027574:100.00
3. Романова Е.С. 147 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Романова—

Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2011.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8879.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Спасенников В.В. Избранные психологические труды. Психология труда, экономическая психология, эргономика [Электронный ресурс]/ В.В. Спасенников— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 302 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7442.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Фон Каниц, Аня. EQ управление эмоциями.: Рекомендации/А. фон Каниц.-М.:Омега-Л,2013.-127с. .-ISBN 9785370024637:100.00

### 3. Задания для самостоятельной работы студентов

#### Задание 1. Реферат

##### Тематика:

1. Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности менеджеров по персоналу.
2. Система психофизиологического профессионального отбора и диагностики профпригодности.
3. Психофизиологическая адаптация персонала к условиям профессиональной деятельности.
4. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности.
5. Методы измерения и анализа психофизиологических рабочих нагрузок персонала.
6. Психофизиологические компоненты работоспособности персонала.
7. Влияние социально-психологического климата в коллективе на психофизиологические состояния персонала.
8. Влияние психофизиологических функциональных состояний на эффективность профессиональной деятельности.
9. Психофизиологические предпосылки неустойчивости к стрессу.
10. Психологическая и психофизиологическая оценка уровня стресса.
11. Влияние положительных эмоций на успешность профессиональной деятельности персонала.
12. Влияние отрицательных эмоций на профессиональную деятельность персонала.
13. Невербальные проявления отрицательных эмоциональных состояний человека.
14. Невербальные проявления положительных эмоциональных состояний человека.
15. Специфика проявлений в речи состояния эмоциональной напряженности.

16. Влияние профессиональной мотивации на психофизиологические состояния сотрудников.

17. Феномен «психического выгорания» в профессиональной деятельности.

18. Влияние технической эстетики на психофизиологические состояния персонала.

19. Эргономический подход к оптимизации психофизиологических состояний оператора.

20. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний персонала.

21. Психическая саморегуляция как средство оптимизации функционального состояния в условиях трудовой деятельности.

22. Оценка уровня психологической и физиологической профессиональной дезадаптации.

23. Агрессивность как проявление профессиональной дезадаптации.

24. Психологическая готовность к риску как профессионально значимое свойство личности.

25. Приемы психолого-педагогического воздействия на служащих с различными индивидуально-психологическими особенностями.

26. Связь эффективности профессиональной деятельности с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

27. Психологические особенности саморегуляции субъектов с разными типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

28. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения менеджера по персоналу.

**Задание 2.** Составьте таблицу «Методы психофизиологических исследований». Отрадите основные методы психофизиологических исследований, их достоинства и недостатки.

**Задание 3.** Раскройте понятия: деятельность, труд, досуг, профессия, специальность, профессиография.

**Задание 4.** Охарактеризуйте основные виды деятельности. Проведите анализ форм деятельности человека.

**Задание 5.** Раскройте типологию профессий в зависимости от предмета труда.

**Задание 6.** В чем заключаются психофизиологические основы способностей?

**Задание 7.** Охарактеризуйте различные формы профориентации.

**Задание 8.** Какова суть профессиональной пригодности и профессионального отбора?

**Задание 9.** Раскройте особенности психофизиологии работоспособности. Опишите стадии кривой работоспособности.

**Задание 10.** Раскройте подходы к определению функциональных состояний.

**Задание 11.** Каковы методы диагностики функциональных состояний? В чем особенности психофизиологических функциональных состояний? Каким образом функциональное состояние отражается на поведении людей?

**Задание 12.** В чем сущность действия механизма компенсаторной функции эмоций?

**Задание 13.** Каким образом эмоции оказывают влияние на деятельность человека?

**Задание 14.** Чем характеризуется степень активации эмоций?

**Задание 15.** Каковы психофизиологические основы внимания? Каковы механизмы внимания с позиции системной психофизиологии?

**Задание 16.** Как соотносится внимание и следующие категории: активация, функциональное состояние, бодрствование?

**Задание 17.** Что такое энграмма?

**Задание 18.** Какова специфика градиента ретроградной амнезии?

**Задание 19.** Проанализируйте стадии фиксации памяти. Каковы особенности кратковременной и долговременной памяти?

**Задание 20.** В чем заключается сущность научения?

**Задание 21.** В чем суть психофизиологического анализа профессиональной деятельности?

**Задание 22.** Каковы психофизиологические особенности физического труда?

**Задание 23.** В чем проявляется специфика психофизиологии умственного труда?

**Задание 24.** Какова специфика распределения рабочей нагрузки?

#### **4. Перечень вопросов к зачету**

1. Психофизиология профессиональной деятельности как прикладная дисциплина. Взаимосвязь психофизиологии профессиональной деятельности с другими отраслями науки.

2. Методы психофизиологических исследований.

3. Психологическая структура профессиональной деятельности.

4. Психологическая структура совместной деятельности.

5. Психофизиологические механизмы трудовой деятельности.

6. Понятие психического компонента трудовой деятельности. Его роль в активизации человеческого фактора.

7. Классификация и характеристика психических явлений.

8. Основные компоненты памяти. Виды и типы памяти. Основные процессы памяти, ее развитие.

9. Виды и свойства внимания. Регулирующая функция внимания. Развитие внимания.

10. Виды и характеристика мышления. Процессы мышления, его развитие.

11. Эмоции и чувства, их виды и характеристика. Влияние эмоций на деятельность человека.

12. Определение и роль функциональных состояний.

13. Классификация функциональных состояний человека.

14. Виды функциональных состояний.

15. Понятие работоспособности как физиологической основы производительности труда.

16. Фазы работоспособности.

17. Производственные и психофизиологические показатели работоспособности. Интегральная оценка работоспособности.

18. Состояние утомления. Причины и механизмы утомления.

19. Развитие теорий утомления.

20. Диагностика утомления.

21. Мероприятия по повышению работоспособности и предупреждению и снижению производственного утомления.

22. Режим труда и отдыха и его составляющие.

23. Факторы, определяющие выбор оптимального режима труда и отдыха.

24. Проектирование оптимальных режимов труда и отдыха.

25. Организация отдыха в различных производственных условиях.

26. Условия труда, характер их влияния на человека.

27. Понятие тяжести и напряженности труда.

28. Методы оценки тяжести и напряженности труда.

29. Интегральная оценка тяжести труда.

30. Психофизиологическая природа монотонности труда.

31. Основные критерии монотонности труда.

32. Влияние монотонности на работоспособность и производительность труда.

33. Меры предупреждения монотонности и снижение её отрицательного воздействия на работоспособность человека.

34. Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности.

35. Адаптация работника к требованиям профессии.

36. Кризисы профессионального становления.

37. Пути профессиональной реабилитации.

38. Классификация профессий.

39. Понятие профессионально важных признаков.

40. Структура профессиограммы.

41. Психограмма как составная часть профессиограммы.

42. Психофизиологическая сущность профессионального отбора.

43. Профессиональная готовность и профессиональная пригодность.



44. Этапы осуществления профотбора.

45. Роль производственного обучения в овладении профессиональным мастерством.