

УДК 159.91
ББК 88.4
Х24

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Казанского национального исследовательского технологического университета*

Рецензенты:

д-р мед. наук, проф. И. Ш. Мухаметзянов,

д-р пед. наук, проф. И. И. Галимзянова,

Хасанова Г. Б.

Х24 Психофизиология профессиональной деятельности : учебное пособие / Г. Б. Хасанова; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2017. – 168 с.

ISBN 978-5-7882-2156-4

Учебное пособие соответствует ФГОС ВО по направлению «Управление персоналом» и ориентировано на формирование умений и навыков в выборе и реализации практических методик, методов, техник управления персоналом организации с учетом психофизиологических особенностей работников.

Подробно рассмотрены вопросы, касающиеся предмета психофизиологии профессиональной деятельности, ее задач и методов. Определены психофизиологические основы построения профессии, профессионального отбора и профессиональной пригодности. Рассмотрены психофизиологические компоненты работоспособности, такие психофизиологические состояния, как утомление, монотония, напряженность. Особое внимание уделено психофизиологическим основам адаптации к профессиональной деятельности и профессионального стресса.

Предназначено для студентов высших учебных заведений всех форм обучения. Может быть полезно и широкому кругу читателей.

Подготовлено на кафедре социальной работы, педагогики и психологии.

**УДК 159.91
ББК 88.4**

ISBN 978-5-7882-2156-4

© Хасанова Г. Б., 2017

© Казанский национальный исследовательский
технологический университет, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ПРЕДМЕТ ПСИХОФИЗИОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЕЁ ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ.....	7
История развития психофизиологии профессиональной деятельности как науки	7
Задачи психофизиологии профессиональной деятельности	11
Психофизиологические методы исследования, используемые в психофизиологии профессиональной деятельности.....	13
2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФЕССИИ	26
Психофизиологические детерминанты профессиональной деятельности	26
Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности	31
Профессиография	38
Профессиограмма и профессиографические схемы	47
3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ	53
Сущность и содержание профессионализации личности.....	53
Этапы профессионального развития (периодизация)	55
Профессиональная ориентация и профессиональный отбор	57
Профессиональная пригодность	63
4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	69
Виды, стадии и уровни работоспособности	70
Детерминанты работоспособности.....	78
5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ.....	84
Общая характеристика функциональных состояний.....	84
Утомление	89
Состояние монотонии и психического пресыщения в труде	94
Напряженность	97
Способы регуляции функциональных состояний	99
6. ОЦЕНКА ТЯЖЕСТИ И НАПРЯЖЕННОСТИ ТРУДА ПЕРСОНАЛА И РАЗРАБОТКА РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ТРУДА.....	101

Классификация форм и видов трудовой деятельности.....	101
Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок.....	104
Методика установления категорий тяжести труда на основе качественной оценки функционального состояния организма человека.....	109
Методика проектирования рациональных внутрисменных режимов труда и отдыха.....	113
7. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	119
Адаптация к профессиональной деятельности: понятие и общая характеристика	119
Варианты и виды адаптации к профессиональной деятельности..	120
Условия труда и адаптации работников	126
Адаптивность и профессиональное здоровье.....	130
Критерии адаптации к профессиональной деятельности и факторы, влияющие на ее успешность	135
8. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА.....	139
Определение понятия «стресс».....	139
Механизмы развития стресса	141
Физиологические реакции при стрессе	145
Профессиональный стресс	148
Умственная нагрузка и стресс.....	161
9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	167