

Межфакультетский курс «Психофизиология профессиональной деятельности»

Д.Д. Бекоева, доктор психологических наук, профессор кафедры управления персоналом ФГУ МГУ имени М.В. Ломоносова

Цель и задачи дисциплины

Цель и задачи курса «Психофизиология профессиональной деятельности» связаны с:

- подготовкой студентов к распознаванию и самостоятельному обобщению психологических и физиологических особенностей управленческого труда;
- пониманием собственных психофизиологических ресурсов организма;
- формированием навыков работы с психофизиологическими методами исследования социальной, психологической и профессиональной реальности, режима труда и функциональных состояний в деятельности личности.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

- **знать** теоретические и методические основы психофизиологии профессиональной деятельности;
- **уметь** распознавать типы проблем, затрудняющих эффективное функционирование персонала современных организаций и способы их разрешения с учетом закономерностей психофизиологии профессиональной деятельности.

Содержание курса

Раздел 1. Теоретические основы психофизиологии профессиональной деятельности

Тема 1. Предмет психофизиология профессиональной деятельности и менеджмент

Психофизиология профессиональной деятельности как наука и практика. Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Основные психофизиологические теории — теория функциональной системы, описывающая функциональную структуру деятельности (П.К. Анохин), концепция установки или доминанты, отражающая функциональный настрой организма (А.А. Ухтомский) модель психологической системы деятельности, включающая показатели психофизиологического уровня обеспечения (Б.Ф. Ломов). Строение нервной системы.

Основные понятия: Психофизиология. Профессиональная деятельность. Рефлекторный характер психики. Афферентный синтез. Функциональная асимметрия больших полушарий. Нервная система. Вегетативная нервная система

Тема 2. Современные методы исследований в психофизиологии (ЭЭГ, ЭМГ, КГР и др.). Системный подход к детерминации деятельности связывающий психические и физиологические процессы. Применение электроэнцефалографии, магнитно-резонансной томографии, полиэффекторного метода, включающего

регистрацию частоты сердечных сокращений, электромиограммы, кожно-гальванческой реакции и др. параметров работы организма.

Основные понятия: Психика. Нервная система. Сознание. Бессознательное. Электроэнцефалограмма, Компьютерная томография, Окулография. Электромиография.

Тема 3. Психофизиологические основы построения профессии.

Профессия и специальность. Типология и анализ профессий. Основы профессиографии. Методы диагностики профессиональной деятельности. Квалификация и компетентность. Понятие о профессиографии. Профессиограмма и психограмма

Основные понятия: Требования к профессии. Социономические виды профессиональной деятельности. Рефрактерность. Профессиограмма и психограмма.

Тема 4. Психофизиологические компоненты работоспособности.

Основные стадии работоспособности (стадия вработываемости, оптимальной работоспособности, полной компенсации, неустойчивой компенсации, конечного прорыва и декомпенсации). Построение кривой работоспособности.

Основные понятия: Понятие работоспособность. Утомление. Психическая компенсация. Режим труда. Система человек — техника — среда. Компенсация. Декомпенсация.

Тема 5. Психофизиологические свойства и качества личности

Психические процессы, психические состояния, психические образования и психические свойства в структуре личности. Социальные и профессиональные качества личности. Представления о психофизиологических чертах личности - выносливость, эмоциональная уравновешенность, самообладание, выдержка, способность к сосредоточению, психическая выносливость, переключаемость, объем и распределение внимания.

Основные понятия: Личность. Профессиональные психические образования. Профессиональные качества. Требования к профессии. Рефрактерность.

Тема 6. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к условиям деятельности

Основные этапы становления психофизиологической системы адаптации. Определение детерминант развития системы адаптации (когнитивных, мотивационных и др.). Стратегии адаптации (гибкая и мобилизационная). Уровни и варианты развития адаптационных систем. Компенсаторные возможности и ресурсы человека.

Основные понятия: Адаптация. Дезадаптация. Медленные волны (альфа, дельта) . Трудовая деятельность. Управленческая деятельность.

Тема 7. Дезадаптационные процессы в профессиональной деятельности.

Влияние профессии на развитие дезадаптивных процессов (пульсары, конструктивные провалы, деструктивные провалы). Напряженность и объем профессиональной деятельности, тяжесть профессиональной деятельности и условия труда. Понятие психической рефрактерности как состояния невосприимчивости организма и изменения состояния личности. Обучение методам саморегуляции личности.

Основные понятия: Адаптация. Дезадаптация. Рефрактерность. Пульсары.

Раздел 2. Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности

Тема 8. Профессиональная управленческая деятельность

Профессиональная управленческая деятельность в структуре социэкономических видов трудовой деятельности. Структура деятельности. Профессиональные действия, направленные на достижение цели. Управление действием и контроль. Происхождение внутренней психической деятельности из внешней практической деятельности (интериоризация). Роль экстерииоризации в форме внешних движений и речевых реакций для контроля психических процессов. Освоение профессиональной деятельности.

Тема 9. Психофизиологические компоненты управленческой деятельности

Формирование навыков профессиональной деятельности. Психологические технологии и необходимые знания, навыки и умения для усвоения профессиональной деятельности. Учебная деятельность и ее психофизиологические особенности. Психофизиологические показатели успешности учебной деятельности. Психофизиологические компоненты управленческой деятельности. Профессиональная информация. Профессиография и психография деятельности управленца. Операграфия.

Основные понятия: Деятельность. Активность. Действия. Операция. Потребности. Мотивы. Цель. Задачи. План программа действия. Интериоризация. Экстерииоризация. Умения. Навык.

Тема 10. Психофизиология профессионального отбора и профессиональной ориентации.

Профессиональная ориентация как процесс осознания темперамента и характера, своих склонностей и способностей к профессиональной деятельности. Основные формы профессиональной ориентации. Профессиональная консультация и профессиональное самоопределение. Профессиональный отбор как процедура дифференциация кандидатов на основе психофизиологических противопоказаний. Профессиональная пригодность. Профессиональное консультирование.

Основные понятия: Профессиональная ориентация. Профессиональный отбор. Профессиональная пригодность. Профессиональное самоопределение.

Тема 11. Психофизиологические функциональные состояния. Типы психофизиологических функциональных состояний, методы и критерии их диагностики. Типичные для профессиональной деятельности состояния (монотония, утомление, напряженность, стресс, дистресс, эустресс).

Основные понятия: Напряженность профессиональной деятельности. Тяжесть профессиональной деятельности. Психические состояния. Психофизиологические состояния.

Тема 12. Индивидуальные стили саморегуляции. Экономный стиль саморегуляции профессиональной деятельности. Накопительный стиль саморегуляции профессиональной деятельности. Оптимальный стиль регуляции профессиональной деятельности. Взаимодействие психологических и физиологических механизмов регуляции психофизиологических состояний.

Основные понятия: Напряженность профессиональной деятельности. Тяжесть профессиональной деятельности. Психические состояния. Психофизиологические состояния.

Тема 13. Психофизиология психических процессов в профессиональной деятельности

Роль психических процессов в профессиональной управленческой деятельности. Психофизиология памяти, воображения, мышления, эмоций и их влияние на профессиональную деятельность.

Функции эмоции в профессиональной деятельности.

Тема 14. Синдром профессионального выгорания

Модели изучения профессионального выгорания. Личностные и профессиональные факторы психологического выгорания. Синдром психического выгорания у менеджеров. Фурурошок. Профессиональные деформации у менеджеров.

Основные понятия: Профессиональное выгорание. Фурурошок. Профессиональные деформации.

Задания для самостоятельной работы студентов

1. Выявить механизмы профессионального выгорания у менеджеров.
2. Определить функциональное состояние студента перед экзаменом.
3. Описать психофизиологические факторы профессионального стресса менеджеров.
4. Составить профессиограмму менеджера по персоналу в зависимости от должности и роли в организации.
5. Описать психограмму личности менеджера по персоналу
6. Составить оперограмму деятельности менеджеров.
7. Раскрыть психофизиологические особенности внимания
8. Дать характеристику сну и сновидениям
9. Описать нарколептический абсанс на фоне состояния утомления в профессиональной деятельности.
10. Раскрыть психофизиологические особенности профессионального стресса и возможности его преодоления.
11. Выявить основные составляющие здоровья менеджера
12. Здоровый образ жизни менеджера
13. Психофизиологическое совершенствование – условие личностного и профессионального роста.
14. Описать модели профессионального выгорания личности
15. Определить личностные и профессиональные факторы психологического выгорания в профессиональной деятельности
16. Определить динамику работоспособности студента в течение дня, недели, месяца.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Предмет психофизиологии профессиональной деятельности как науки.
2. Современные методы исследований в психофизиологии.
3. Метод энцефалографии.
4. Назначение метода магнитно-резонансной томографии.
5. Метод исследования кожно-гальванической реакции.
6. Метод полиграфа и сферы его применения.

7. Особенности строения нервной системы человека.
8. Теория функциональной системы, описывающая функциональную структуру деятельности (Анохин П.К.).
9. Метод изучения продуктов деятельности менеджера.
10. Концепция установки или доминанты отражающая функциональный настрой организма (А.А. Ухтомский).
11. Модель психологической системы деятельности, включающая показатели психофизиологического уровня обеспечения (Б.Ф.Ломов).
12. Психофизиологические качества личности.
13. Понятие психической рефрактерности.
14. Психофизиологические компоненты работоспособности.
15. Основные стадии работоспособности.
16. Основные этапы становления психофизиологической системы адаптации.
17. Детерминанты развития системы адаптации личности.
18. Стратегии адаптации.
19. Дезадаптивные процессы в профессиональной деятельности менеджера
20. Уровни и варианты развития адаптационных систем организма человека.
21. Компенсаторные возможности и ресурсы личности.
22. Управленческая деятельность в структуре социомических видов трудовой деятельности.
23. Структура управленческой деятельности и ее психофизиологические особенности.
24. Учебная деятельность и ее психофизиологические особенности.
25. Психофизиологические компоненты управленческой деятельности.
26. Профессиональная информация и профессиональная ориентация.
27. Профессиограмма менеджера.
28. Психограмма студента в процессе учебной деятельности.
29. Типы психофизиологических функциональных состояний.
30. Методы диагностики и оценки функциональных состояний.
31. Типичные для профессиональной деятельности состояния.
32. Индивидуальные стили регуляции психофизиологических состояний.
33. Механизмы регуляции психофизиологических функциональных особенностей.
34. Модели изучения профессионального выгорания.
35. Личностные и профессиональные факторы психологического выгорания.
36. Синдром психического выгорания у менеджеров.
37. Психофизиология профессионального стресса.
38. Виды стресса.
39. Динамика развития стресса.
40. Профессиональные деформации личности.
41. Оперограмма менеджера.
42. Психофизиологические особенности памяти.
43. Психофизиологические особенности внимания.
44. Особенности утомления как психофизиологического состояния.
45. Основные причины возникновения монотонии.
46. Особенности работоспособности.
47. Психофизиологические теории эмоций.
48. Психофизиология восприятия.
49. Технология биологической обратной связи.
50. Психофизиологические механизмы темперамента

Литература

1. Александров Ю.И. Психофизиология. М.: Аспект пресс, 2012.
2. Греченко Т.И. Психофизиология. М.: Аспект пресс, 2009.
3. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М.: Наука, 2006.
4. Вилюнас В. Психология эмоций. М.: Педагогика, 2007.
5. Психология индивидуальных различий: тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.А. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982.
6. Зараковский Г.М. Психофизиологический анализ трудовой деятельности. М.: Наука, 1970.
7. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния в трудовой деятельности. М.: Изд-во МГУ, 1981.
8. Батуев А.С. Методы исследований в психофизиологии. СПб.: Питер, 2009.
9. Бекоева Д.Д. Организационная психология. М.: Академия, 2014.
10. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию профессиональной деятельности. М.: МПСИ, 2007
11. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных. М.: Педагогика, 1973.
12. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. М.: Педагогика, 1947.
13. Лурия А.Р. Мозг человека и психические процессы (1–2 т.). М.: Изд-во МГУ, 1970.
14. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / Отв. ред А.Р.Кудряшов. Петрозаводск, 1992.
15. Дольник В.Р. Вышли мы все из природы. М.: LINKA PRESS, 1996.
16. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 1980.
17. Кон И.С. В поисках себя. М.: Наука, 1984.
18. Коул М. Культурно-историческая психология. М.: Педагогика, 1977.
19. Фрейд З. Психология Я и защитные механизмы. М.: Наука, 1993.
20. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
21. Станиславский К.С. Работа над собой в творческом процессе переживания. М.: Педагогика, 1980.
22. Кнебель М.О. Поэзия педагогики. М.: Педагогика, 1976.
23. Климов Е.А. Мир профессий. М.: Изд-во МГУ, 1990.
24. Палмер Дж. Эволюционная психология. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
25. Хессет Дж. Введение в психофизиологию. М.: Педагогика, 1981.
26. Психология индивидуальных различий: тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.А. Романова. М., 1982.
27. Rollet F. Guide pratique de morpho-psychologie. Paris, 1987.
28. Lewin K. Dynamic theory of personality. NY., 1998.

Интернет-ресурсы

1. Зеер Э.Ф. Теория стресса и психофизиологические исследования. <http://www.psychology.ru/Library>.
2. Данилова Н.Н. Психофизиология. www.i-u.ru/biblio/default.aspx.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. <http://www.psycatalog.ru>.

4. Безуглов С. Синдром выгорания у менеджеров. <http://karpowww.narod.ru>.
5. Анатомический атлас человека. <http://explorateur.narod.ru/library.htm>.
6. Метод электрокардиографии и его показатели <http://marks.on.ufanet.ru>.
7. Метод томографии и его возможности оценки здоровья человека. <http://www.aquarum.ru>.
8. Аутогенная тренировка. <http://www.trainings.ru>.
9. Соколов Е.Н. Хрестоматия по психофизиологии. <http://www.psychology.ru>.

**Журналы по тематике
психофизиологии профессиональной деятельности**

1. Вестник психофизиологии
2. Формула карьеры.
3. Человек и труд.
4. Управление персоналом
5. Эксперт
6. Вопросы психологии
7. Психологический журнал
8. Психологические исследования
9. Психология науки и образования
10. Журнал практического психолога
11. Social Psychology
12. Organizational Psychology