

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з дисципліни
“ФІЗІОЛОГІЯ І ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ”
(для бакалаврів, спеціалістів)**

МАУП

Київ
ДП «Видавничий дім «Персонал»
2009

Підготовлено викладачем кафедри медичної психології та психокорекції
Л. Г. Тарасенко

Затверджено на засіданні кафедри медичної психології та психокорекції
(протокол № 7 від 01.04.2008)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Тарасенко Л. Г. Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів з дисципліни “Фізіологія і психологія праці” (для бакалаврів, спеціалістів). – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2009. – 43 с.

Методичні рекомендації містять пояснювальну записку, загальні положення, організацію та форми самостійної роботи студентів, критерії оцінювання знань, зміст самостійної роботи з дисципліни “Фізіологія і психологія праці”, питання для самоконтролю, тестові завдання для контролю знань, ключ до тестових завдань, а також список літератури.

© Міжрегіональна Академія
управління персоналом (МАУП), 2009
© ДП “Видавничий дім “Персонал”, 2009

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна “Фізіологія і психологія праці” спрямована на формування у студентів понять і уявлень про спеціальні і професійні функції, завдання, засоби і цілі психолога, який займається вивченням, діагностикою, формуванням, корекцією і регуляцією поведінки і діяльності людини як суб’єкта праці, а також питаннями реконструкції існуючих і проектування нових видів професійної діяльності.

Поряд із забезпеченням знаннями метою курсу є формування у студентів професійного ставлення до людини і вміння застосовувати в конкретних ситуаціях не тільки знання, які беруться з інших галузей психологічної науки, а й з інших наукових дисциплін (соціології, фізіології, медицини та ін.).

Програма курсу “Фізіологія і психологія праці” складена відповідно до навчального плану. Вона має два розділи:

I розділ – “Фізіологічні основи трудової діяльності”.

II розділ – “Психологічні аспекти праці”.

У розділі “Фізіологічні основи трудової діяльності” основна увага приділяється розкриттю фізіологічних закономірностей трудових процесів, характеристик тяжкості і напруженості праці, фізіологічним механізмам формування трудових навичок, організації раціональних режимів праці і відпочинку, фізіологічним принципам профілактики несприятливих змін функціонального стану.

Мета дисципліни полягає у вивченні закономірностей психічної діяльності в процесі професійної діяльності з урахуванням суспільно-історичних і конкретних виробничих умов, а також індивідуальних особливостей працівників.

В результаті вивчення курсу “Фізіологія і психологія праці” студенти повинні:

1. Мати чітке уявлення про структуру професійної діяльності.
2. Уміти визначати склад компонентів внутрішньої і зовнішньої сторін професійної діяльності.
3. Уміти робити аналіз структури особи і складати психограми для різноманітних професій.
4. Знати підходи до визначення професійної придатності людини і методи вивчення її особи.

5. Добре знати основи психологічних процесів, які відбуваються у працівника в процесі праці.
6. Уміти застосовувати на практиці знання про стадії працездатності людини.

Основні завдання вивчення дисципліни:

- 1) формування у студентів уявлення:
 - про психологічні аспекти, основні компоненти, чинники, що впливають на психіку людини та ефективність здійснюваної нею діяльності;
 - про інженерно-психологічні характеристики ергономічних систем в умовах трудової діяльності;
 - про систему професійного відбору і підготовки фахівців, підвищення їх кваліфікації;
- 2) засвоєння студентами основних понять дисципліни і розуміння їх значущості для забезпечення ефективної професійної діяльності;
- 3) підвищення рівня теоретичної підготовки і компетентності студентів у роботі з людьми, зайнятими трудовою діяльністю;
- 4) оволодіння студентами:
 - знаннями про психологічні закономірності професійної адаптації фахівця в умовах трудової діяльності;
 - методами психології праці та особливостями їх використання для вивчення діяльності фахівців;
 - основними категоріями, змістом та особливостями професійного психологічного відбору в організації;
- 5) формування у студентів умінь психологічного аналізу процесів, що відбуваються в різних видах трудової діяльності;
- 6) набуття студентами навичок аналізу професійної діяльності людини, оцінки її ефективності;
- 7) набуття навичок використання психотерапевтичних методів з нормалізації фізіологічних функцій;
- 8) набуття навичок використання психотерапевтичних методів з попередження стомлення;
- 9) набуття навичок використання психотерапевтичних методів з підвищення працездатності.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен *уміти*:

- застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних проблем виробництва, профосвіти, соціально-професійного самовизначення молоді;
- здійснювати практичне професіографування з метою раціоналізації праці, профвідбору, профорієнтації та профнавчання;
- проводити емпіричні дослідження з метою вивчення міграції робочих кадрів, динаміки працевдатності, виробничого травматизму;
- здійснювати розробки-рекомендації з удосконалення і підвищення ефективності роботи працівників як в індивідуальній, так і спільній діяльності.

Дисципліна “Фізіологія і психологія праці” тісно взаємопов’язана з психофізіологією, загальною психологією, психологічним практикумом, психологією розвитку, психологією людини, соціальною психологією, психодіагностикою, соціологією, гігієною, фізіологією, антропологією.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Людина існує, розвивається і формується як особистість завдяки взаємодії із середовищем, яка здійснюється за допомогою її діяльності. Бездіяльна особистість неможлива, тому що в неї є потреби, які треба задовольняти.

У сучасному світі підвищується роль психологічних знань про людину, зайняту трудовою діяльністю. Зміни, що відбуваються практично в усіх галузях розвитку сучасного суспільства, торкнулися і сфери професійної діяльності людини, що кардинально змінює і значно ускладнює як професійну діяльність загалом, так і більшість видів діяльності. Майбутнім психологам необхідно розумітися на фізіологічних і психологічних аспектах праці, її основних компонентах, чинниках, що впливають на людину і на ефективність здійснюваної нею діяльності.

Праця — це цілеспрямована діяльність людини, у процесі якої вона впливає на природу і використовує її з метою виробництва матеріальних благ, необхідних для задоволення своїх потреб. Але праця — це не тільки процес, у якому люди вступають між собою у певні виробничі відносини. Вона проявляється в кожній суспільно-економічній фор-

мації у конкретній історичній формі, має особливий характер і свою організацію. З фізіологічної точки зору праця — це витрати фізичної і розумової енергії людини, але вона необхідна й корисна для людини. І тільки у шкідливих умовах праці або в разі надмірного напруження сил людини в тій чи іншій формі можуть проявлятися негативні наслідки праці.

Фізіологія праці — це наука, що вивчає зміну функціонального стану організму людини у зв'язку з трудовим процесом.

На основі виявлених в організмі змін у процесі трудової діяльності розробляються заходи щодо:

- нормалізації фізіологічних функцій;
- попередження стомлення;
- підвищення працездатності.

Праця є соціально-детермінованою цілеспрямованою діяльністю людини, що забезпечує створення матеріальних і духовних благ. Трудова діяльність людини будується за системним принципом.

Психологія праці — галузь психології, яка розглядає психофізичні аспекти трудової діяльності, взаємозв'язки особистості з умовами, процесом та засобами праці.

Предметом психології праці — суб'єкт праці, тобто працівник, здатний до спонтанності і рефлексії своєї спонтанності в умовах виробничої діяльності.

Під час викладання дисципліни велику увагу приділено розвитку навичок аналізу професійної діяльності людини, оцінки її ефективності, психологічної роботи з людьми з урахуванням закономірностей психічної діяльності в процесі професійної діяльності, суспільно-історичних і конкретних виробничих умов, а також індивідуальних особливостей працівників.

Основна мета викладання дисципліни — озброїти майбутнього спеціаліста теоретичними знаннями і практичними навичками психодіагностики, формування, корекції і регуляції поведінки й діяльності людини як суб'єкта праці, а також умінням розв'язувати проблеми реконструкції існуючих і проектування нових видів професійної діяльності.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів з дисципліни “Фізіологія і психологія праці” потребує наявності серйозної і стійкої мотивації, яка визначається необхідністю ефективної професійної діяльності.

Активізація самостійної роботи студентами може бути забезпечена такими факторами:

1. Участю у творчій діяльності.
2. Використанням у навчальному процесі активних методів навчання.
3. Мотивуючими факторами контролю знань (рейтингова та накопичувальна системи оцінювання знань).
4. Необхідністю обов’язкового виконання індивідуальних завдань.
5. Розширенням обсягу знань з дисципліни за рахунок роботи з додатковою літературою.

Основне завдання організації самостійної роботи студентів з дисципліни “Фізіологія і психологія праці” — навчити студентів свідомо працювати не тільки з навчальним матеріалом, а й з науковою інформацією, закласти основи самоорганізації та самовиховання, сформулювати вміння і навички постійно підвищувати свою кваліфікацію.

Форми методичної допомоги студентам в організації самостійної роботи.

1. Навчальне заняття з ознайомлення із специфікою самостійної роботи з підручниками з фізіології і психології праці і з науковою психолого-педагогічною літературою.
2. Навчальне заняття з ознайомлення студентів з основами практичної роботи.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Вивчення курсу “Фізіологія і психологія праці” передбачає формування у студентів цілісного уявлення про сучасні проблеми цих наук. У зв’язку з цим процес навчання включає:

- ознайомлення студентів з теоретичними основами фізіології і психології праці;

- семінарські заняття, орієнтовані на використання теоретичних знань;
- самостійну роботу з психологічною літературою при підготовці до семінарських занять і розробки програм.

При вивченні курсу важливо фіксувати матеріал, що вивчається у письмовій формі. У разі відсутності студента він зобов'язаний подати конспект матеріалу, який він опрацював самостійно.

При вивченні дисципліни “Фізіологія і психологія праці” організація самостійної роботи являє собою єдність таких її взаємопов'язаних форм:

- аудиторна робота;
- позааудиторна дослідно-аналітична робота;
- творча наукова робота.

Аудиторна самостійна робота реалізується в процесі лекційних, практичних і семінарських занять.

Робота студентів над вивченням дисципліни “Фізіологія і психологія праці” крім обов'язкових занять передбачає самостійне освоєння всього програмного матеріалу, рекомендованих літературних джерел і простих методів дослідження, оволодіння ключовими вміннями і навичками.

Так, під час практичного заняття студенти детально аналізують основне розуміння фізіологічних і психологічних закономірностей професійної адаптації фахівця в умовах трудової діяльності; методів психології праці та особливостей їх використання з метою вивчення діяльності фахівців. Вони закріплюють теоретичні положення психологічних і фізіологічних проблем людини в процесі трудової діяльності.

Під час практичних занять відбувається перевірка засвоєння отриманих знань шляхом застосування попередньо підготовленого методичного матеріалу — тестів для виявлення ступеня опанування студентами необхідних теоретичних і практичних положень.

Крім того, застосовуються такі форми аудиторної діяльності, як опитування, аналіз типових помилок, дискусії, семінари, рефлексійний аналіз розуміння матеріалу тощо. Підготовка до таких занять потребує ґрунтовної теоретичної і практичної самостійної роботи студентів.

На практичних заняттях студенти повинні вміти:

- застосовувати теоретичні знання до розв'язання практичних проблем виробництва, профосвіти, соціально-професійного самовизначення молоді;
- здійснювати практичне професіографування з метою раціоналізації праці, профвідбору, профорієнтації та профнавчання;
- проводити емпіричні дослідження з метою вивчення міграції робочих кадрів, динаміки працездатності, виробничого травматизму;
- здійснювати розробки-рекомендації з удосконалення і підвищення ефективності роботи працівників як в індивідуальній, так і спільній діяльності.

На семінарських заняттях обговорюються попередньо визначені питання, до яких студенти готують тези виступів, реферати.

Семінарське заняття дає змогу перевірити:

- вміння студентів аналізувати навчальний матеріал;
- здатність формулювати та обстоювати свою позицію;
- активність;
- можливість науково мислити;
- навички самостійної роботи з літературою, першоджерелами з дисципліни та методикою їх опрацювання;
- якість написання рефератів тощо.

Дискусії дають змогу виявити індивідуальні особливості розуміння обговорюваного питання, навчитися у творчій суперечці знаходити істину, висловлювати власну і спільну точки зору з обговорюваної проблеми. В процесі дискусії студенти збагачують зміст вже відомого матеріалу, впорядковують і закріплюють його.

Вирізняють такі форми проведення семінарів і дискусій з дисципліни “Фізіологія і психологія праці”:

- у вигляді запитань і відповідей з коментарями;
- розгорнуті бесіди;
- дискусії;
- обговорення письмових рефератів студентів та їх оцінювання;
- вирішення проблемних питань та аналіз конкретних ситуацій;
- “майстер-класи”.

Позааудиторна робота з дисципліни “Фізіологія і психологія праці” має характер дослідно-аналітичної і наукової роботи. Завдан-

ня, які студенти виконують у процесі самостійної роботи, сприяють мисленню, формуванню вмінь і навичок.

Завдання для самостійної роботи поглиблюють і закріплюють знання та вміння, які студенти отримують на лекціях і практичних заняттях.

При вивченні дисципліни “Фізіологія і психологія праці” доцільними є такі форми самостійної роботи:

- пошук та огляд наукових джерел за заданою проблематикою;
- підготовка рефератів;
- формулювання понять;
- відповідальне виконання домашніх завдань;
- ретельна підготовка до семінарських занять і різноманітних дискусій.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Оцінка виконання навчальних завдань є одним з основних способів перевірки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни “Фізіологія і психологія праці”. За основні критерії оцінювання завдань слід брати повноту і правильність їх виконання. Необхідно враховувати такі вміння і навички студентів:

- диференціювати, інтегрувати отримані знання;
- застосовувати знання з фізіології і психології праці, враховувати психологічні і фізіологічні складові людини в процесі трудової діяльності;
- викладати матеріал логічно і послідовно;
- користуватися додатковою літературою.

“Відмінно” ставиться за умов, які задовольняють зазначені вимоги. Студент повинен правильно відповісти на три теоретичні питання. За своєю формою відмінна відповідь повинна бути повною і логічною, матеріал викладатися чітко й послідовно.

“Добре” ставиться за умови, коли студент дає повні правильні відповіді на три питання, при цьому допускає неповне висвітлення одного з питань або дає правильні, але недостатньо повні відповіді на три питання.

“Задовільно” ставиться за умови, коли студент дає відповіді на два питання або недостатньо висвітлює три теоретичні питання і допускає помилки.

“Незадовільно” ставиться в тих випадках, коли відповідь не задовольняє хоча б одному з оціночних критеріїв або за рівнем повноти виявляється нижчою від вимог прийнятого мінімуму знань.

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
з дисципліни
“ФІЗІОЛОГІЯ І ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ”

Тема: Предмет психології праці. Психологічний зміст праці

1. Психологія праці як галузь практичної психології.
2. Завдання психології праці на сучасному етапі.
3. Основні складові моменти діяльності.
4. Функціональна структура діяльності.
5. Психофізіологічний аналіз трудової діяльності.

Завдання для самостійної роботи

1. Проблема опису структури діяльності.
2. Психологічне знання про працю у творах М. Ломоносова, О. Радищева, О. Герцена. М. Чернишевський про психологічні аспекти праці.
3. На основі вивчення двох-трьох видів професійної діяльності з'ясувати, як предмет і мета праці визначають вимоги до суб'єкта праці.

Література [1; 6; 7; 9; 11]

Тема: Методологія і методи психології праці

1. Емпірико-пізнавальні методи: спостереження як діяльність, як методика і метод; види спостереження.
2. Методи діагностики різних психологічних, психофізіологічних та особистісних характеристик суб'єкта.
3. Методи аналізу та обробки емпіричних даних: порівняльний аналіз якісних характеристик, методи інтерпретації емпіричних даних (різновиди структурного і генетичного методів).

Завдання для самостійної роботи

1. Запитальні методи (бесіда, інтерв'ю, анкета).
2. Метод вивчення документації.
3. Метод експертної оцінки.
4. Метод аналізу помилок.

5. Метод праці.
6. Біографічний метод.
7. Алгоритмічний метод.
8. Метод узагальнення незалежних характеристик.

Література [2; 5; 6; 8; 11; 15; 18]

Тема: Психологічна професіографія

1. Склад і структура професіограми.
2. Особливості психологічної професіографії.
3. Психограма як ядро професіограми.
4. Особливості структури психограм.

Завдання для самостійної роботи

1. Комплексні, універсальні, спеціальні та часткові професіограми.
2. Проблема систематики професій (спеціальностей) і класифікація професій за основними ознаками праці (предмет, мета, знаряддя, умови).
3. Порівняльний аналіз психограм, які розробляються з метою раціоналізації праці, профнавчання, профорієнтації та профвідбору.

Література [1; 3–6; 9; 13; 14; 16; 17]

Тема: Системна психологічна характеристика професійної діяльності

1. Системний підхід до вивчення трудової діяльності.
2. Психологічна система діяльності.
3. Професійна діяльність як система.

Завдання для самостійної роботи

1. Аналіз професійної діяльності як системи: особистісно-мотиваційний зріз; компонентно-цільовий зріз; інформаційний зріз; структурно-функціональний зріз; індивідуально-психологічний зріз діяльності.
2. Системна психограма.

Література [1; 2; 5; 6; 9; 11–14; 17]

Тема: Професійно важливі якості людини

1. Професійно важливі якості та профпридатність.
2. Поняття про профпридатність.
3. Складові профпридатності: професійна підготовка, психофізіологічний потенціал, професійна мотивація, задоволеність, незадоволеність працею.
4. Абсолютність і відносність.

Завдання для самостійної роботи

1. Абсолютність і відносність профпридатності.
2. Визначити професійно важливі якості для спеціалістів:
 - сфери освіти;
 - сфери науки;
 - сфери культури;
 - сфери здоров'я.

Література [1; 3; 5; 8; 12; 17; 18]

Тема: Проблеми системогенезу професійної діяльності

1. Індивідуально-типологічні властивості.
2. Поняття про профпридатність.
3. Складові профпридатності.
4. Мотиви професійної діяльності.
5. Мета професійної діяльності.
6. Підсистема професійних якостей.

Завдання для самостійної роботи

1. Абсолютність і відносність професійної придатності/непридатності.
2. Фактори, які зумовлюють успішність формування профпридатності.
3. Програма діяльності.
4. Інформаційна основа діяльності. Прийняття рішення.

Література [1; 3; 5; 8; 12; 17; 18]

Тема: Функціональні стани та оцінка робочого місця людини в трудовій діяльності

1. Професійна майстерність і динаміка фаз працездатності.

2. Стійкість професійної мотивації.
3. Взаємовідносини в колективі у процесі праці.
4. Види навантаження.
5. Методи та організація праці.
6. Методи тестування функціональних станів.

Завдання для самостійної роботи

1. Прогресивна диференціація спеціалізованого досвіду.
2. Потреба в спілкуванні, визнанні і заохоченні.
3. Міжособистісні відносини та їх вплив на продуктивність праці.
4. Стани монотонії, втоми, психічного пересичення.

Література [5; 7; 12; 13; 15]

Тема: Індивідуальний стиль у психології

1. Стиль діяльності і його системоутворююча функція.
2. Індивідуальний стиль і властивості нервової системи.
3. Індивідуальний стиль і спрямованість особистості.

Завдання для самостійної роботи

1. Індивідуальний стиль спілкування.
2. Соціально-психологічні умови індивідуального стилю діяльності.

Література [12–15; 17; 18]

Тема: Психологічні проблеми професійної підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації

1. Професійна та післядипломна освіта в Україні: рівні, завдання.
2. Проблема готовності до виконання професійної діяльності: профпідготовка, психологічна готовність.
3. Сенсорне навчання.

Завдання для самостійної роботи

1. Вікові особливості інтелектуальної, афективної, особистісної сфери дорослих людей.
2. Етапи формування сенсомоторних навичок.

Література [8; 10; 12–15; 17; 18]

Тема: Активні методи в професійному навчанні

1. Методи повідомлення матеріалу.
2. Метод аналізу конкретних ситуацій.
3. Рольові ситуації.
4. Методи “мозкової атаки”, “брейн-стормінг”.
5. Психологічні основи проведення ділової гри.

Завдання для самостійної роботи

1. Виокремити основні етапи подачі та засвоєння інформації активними методами професійного навчання.
2. Розробити приклад подачі інформації у вигляді рольової гри.
3. Креативний тренінг.

Література [8; 10; 12–15; 17; 18]

Тема: Основи професійної освіти (психологічні питання виробничого навчання) і підготовки кадрів

1. Виробниче навчання.
2. Профтехосвіта.
3. Індивідуалізація навчання.
4. Самонавчання.
5. Оптимізація навчального процесу.

Завдання для самостійної роботи

1. Поетапне формування професійних знань, умінь, навичок.
2. Формування пізнавальної мотивації.
3. Вивчення специфіки певного підприємства і визначення “виробничих компонентів”, що потребують психологічних досліджень.
4. Організація і спосіб активізації навчальної діяльності. Психологічні питання трудового навчання і виховання в школі.

Література [8; 10; 12–15; 17; 18]

Тема: Професійна адаптація

1. Психологічні фактори професійної діяльності.
2. Рівні професійної адаптації.
3. Рівні соціальної адаптації.
4. Рівні виробничої адаптації.

Завдання для самостійної роботи

1. Професійна психологія особистості.
2. Наведіть приклади адаптації спеціалістів різних професій.

Література [3–5; 8; 10; 12–15; 17; 18]

Тема: Кризи професійного становлення

1. Вікові кризи.
2. Професійні кризи.
3. Життєві кризи.
4. Особистісні кризи.

Завдання для самостійної роботи

1. Основні функції і завдання психолога на підприємстві:
 - вивчення специфіки цього підприємства і визначення “виробничих компонентів”, що потребують психологічних досліджень;
 - підготовка висновків і рекомендацій та впровадження їх у практику;
 - перевірка дієвості впроваджених психологічних рекомендацій;
 - розробка психологічного мінімуму для різних категорій працівників досліджуваного підприємства.

Література [3–5; 8; 10; 12–15; 17; 18]

Тема: Кризи професійного становлення

1. Невротичні кризи.
2. Фактори криз професійного становлення.
3. Організація і проведення психологічного навчання.

Література [3–5; 8; 10; 12–15; 17; 18]

Тема: Психологічна ланка служб зайнятості, профорієнтації, соціально-професійної адаптації молоді. Методика проведення психологічного профвідбору серед дорослого населення

1. Модель психологічної ланки соціальних служб.
2. Основні функції і завдання психолога на підприємстві.

3. Організація і проведення психологічних досліджень. Підготовка висновків і рекомендацій та впровадження їх у практику.
4. Перевірка дієвості впроваджених психологічних рекомендацій.
5. Психологічні проблеми професійної переорієнтації дорослих.

Завдання для самостійної роботи

1. Впровадження психологом-практиком перевірених рекомендацій психологічної науки на підприємстві.
2. Вивчення специфіки досліджуваного підприємства і визначення “виробничих компонентів”, що потребують психологічних досліджень.
3. Розробка психологічного мінімуму для різних категорій працівників досліджуваного підприємства. Організація і проведення психологічного навчання.

Література [3–5; 8; 10; 12–15; 17; 18]

Тема: Інтегральні психічні процеси як предмет психологічного аналізу діяльності. Психологічний аналіз прийняття рішення

1. Психологічний аналіз діяльності і проблема психічних процесів.
2. Інтегральні психічні процеси як регулятори діяльності.
3. Психологічний аналіз прийняття рішення як інтегрального психічного процесу регуляції діяльності.

Завдання для самостійної роботи

1. Системна методологія як основа вивчення інтегральних психічних процесів у структурі діяльності.

Література [1; 6; 7; 9; 11]

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Предмет, завдання і методи психології праці.
2. Психологічні основи діяльності людини.
3. Структура особистості працівника.
4. Психологічні основи професійного відбору і підбору кадрів.
5. Предмет фізіології праці.
6. Взаємозв'язок фізіології праці з іншими науками.
7. Основні елементи трудового процесу.

8. Фізичні і нервово-психічні навантаження.
9. Роль залоз внутрішньої секреції у регуляції функції організму при фізичній праці.
10. Загальний адаптаційний синдром, його стадії.
11. Стрес та адаптація.
12. Методи дослідження функціонального стану людини у фізіології праці.
13. Поняття про навик.
14. Фізіологічна характеристика трудових умінь і навиків.
15. Функціональна система як принцип роботи мозку.
16. Етапи формування трудових навиків.
17. Фази формування трудових навиків (генералізуючих, концентрації, стабілізації та утворення стійкості домінанти).
18. Оцінка тяжкості праці.
19. Вивчення функціонального стану при стомленні.
20. Фізіологічно обґрунтоване чергування періодів праці і відпочинку.
21. Функціональний стан людини в процесі праці.
22. Принципи побудови раціональних внутрішньозмінних режимів праці і відпочинку.
23. Фізіологічні принципи профілактики перенапружень опорно-рухового апарату.
24. Принципи профілактики зорового стомлення і перенапруження.
25. Принципи профілактики негативних наслідків праці в умовах монотонії.
26. Психічні стани в процесі праці.
27. Працездатність людини.
28. Теорія втоми людини в процесі праці.
29. Предмет психології праці та її завдання на сучасному етапі розвитку українського суспільства.
30. Історичні передумови формування психології праці.
31. Теоретичні і методологічні проблеми психології праці.
32. Методи психології праці.
33. Соціальна група як предмет праці.
34. Система профорієнтації (суть, етапи, сучасний стан проблеми).
35. Сутність, види, необхідність професійного психологічного відбору.

36. Принципи професійного психологічного відбору.
37. Психологічний опис професії.
38. Професіограма, її призначення і зміст.
39. Сутність психологічної підготовки до праці.
40. Індивідуальний стиль трудової діяльності.
41. Когнітивні процеси в структурі професійної діяльності.
42. Поняття конфлікту.
43. Особливості професійних конфліктів.
44. Здібності і професійно важливі якості.
45. Вплив виробничого і соціального середовища на безпеку праці.
46. Сутність і психологічні особливості трудової експертизи.
47. Проблеми регуляції в професійній діяльності.
48. Суб'єктивні причини виробничого травматизму.
49. Тенденції розвитку прикладної психології у сфері професійної діяльності.
50. Функціональні стани центральної нервової системи (ЦНС), що супроводжують розумову працю.
51. Види функціональних станів.
52. Нормальні і патологічні стани.
53. Граничні стани.
54. Стани адекватної мобілізації і динамічного неузгодження.
55. Компоненти функціонального стану.
56. Методи дослідження функціонального стану.
57. Визначення і фізіологічна сутність напруженості.
58. Емоційна та операційна, специфічна і неспецифічна напруженість.
59. Чинники трудового процесу, що викликають напруженість.
60. Основні етапи розвитку суб'єкта праці.
61. Прогресивна стадія професійного становлення.
62. Регресивна стадія професійного становлення.
63. Кризи професійного становлення.
64. Професія як форма діяльності.
65. Психологічні умови досягнення професіоналізму.
66. Психологія професійного самовизначення.
67. Основи професіографії і класифікація професій.
68. Професійна орієнтація та її етапи.
69. Професійна інформація.
70. Професійна консультація.

71. Професійний відбір.
72. Професійна адаптація.
73. Психологічна основа розстановки та атестації кадрів.
74. Співвідношення психічної і фізіологічної дієздатності.
75. Психологічні основи режиму праці і відпочинку.
76. Психологічні засоби підвищення працездатності.
77. Підструктури спрямованості, досвіду, психічних процесів, біо-психічних властивостей особистості.
78. Роль здібностей і характеру в структурі особистості працівника.
79. Загальна характеристика сенсорно-перцептивної сфери та уваги.
80. Роль та особливості сенсорно-перцептивної сфери та уваги в різних видах професійної діяльності.
81. Загальна характеристика пам'яті, уяви.
82. Значення пам'яті, уяви в професійній діяльності.
83. Мислення в трудовій діяльності.
84. Психологічні основи діяльності людини.
85. Психологічні основи професійного відбору і підбору кадрів.
86. Використання методів психології праці при вивченні трудової діяльності.
87. Психофізична характеристика професійної діяльності
88. Професійно важливі якості в структурі особистості працівника.
89. Психічні стани в процесі праці.
90. Працездатність людини.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

Варіант 1

ТЕСТ 1

1. Вирізняють такі види діяльності людини:

- а) гру;
- б) навчання;
- в) працю;
- г) все вказане.

2. До компонентів праці належать:

- а) мета;
- б) мотив;
- в) операційний компонент і оцінка;
- г) визначене в пунктах а) – в).

3. Психологічними аспектами трудової діяльності є:

- а) мотиваційний;
- б) пізнавальний;
- в) емоційний;
- г) пізнавальний та емоційний.

ТЕСТ 2

1. До типів міжособистісних відносин у процесі праці належать:

- а) комунікативні, інтерактивні;
- б) інтерактивні, перцептивні;
- в) перцептивні, комунікативні;
- г) комунікативні, інтерактивні, перцептивні.

2. Психологічні ознаки праці:

- а) усвідомлене передбачення результатів;
- б) усвідомлення обов'язковості досягнення соціально значущої мети;
- в) усвідомлений вибір;
- г) праця не має психологічних ознак;
- д) все зазначене в пунктах а) – г).

3. Основне завдання профвідбору:

- а) вивчення професійної спрямованості особистості;
- б) виявлення мотивації вибору, переважаючого інтересу;
- в) виявлення комунікативних та організаційних здібностей;
- г) все вказане.

ТЕСТ 3

1. Психологія – це:

- а) наука про закономірності і механізми психіки людини;

- б) наука про несвідомі психічні процеси і мотивацію;
- в) наука, що пояснює соціальні взаємини на основі психологічних даних;
- г) наука, що вивчає психологічні особливості різних видів трудової діяльності.

2. Психологія праці (професійна психологія) — це:

- а) психіка в максимально узагальненому і відволікаючому вигляді;
- б) психіка в умовах різноманітної трудової діяльності (юридична, космічна, педагогічна, економічна);
- в) психіка учня і викладача;
- г) психіка в умовах душевної або тілесної хвороби.

3. Предметом психології є:

- а) поведінка;
- б) душа;
- в) психіка;
- г) свідомість.

ТЕСТ 4

1. Психіка — це:

- а) сукупність відчуттів людини;
- б) суб'єктивний образ об'єктивного світу;
- в) поняття, що характеризує внутрішній світ людини і вищих тварин;
- г) сукупність психічних процесів, що зумовлюють якийсь вид діяльності.

2. Метод дослідження — це:

- а) спосіб пізнання предмета;
- б) звід узаконених правил;
- в) конкретна методика;
- г) набір тестів.

3. Зазначити, яке з перерахованих понять є найширшим:

- а) особистість;
- б) людина;
- в) індивід;
- г) суб'єкт.

ТЕСТ 5

1. Внутрішня і зовнішня активність людини, регульована усвідомлюваною метою, називається:

- а) дією на підсвідомому рівні;
- б) поведінкою;
- в) діяльністю;
- г) працею.

2. Специфіка людської психіки повністю зумовлена:

- а) вродженими механізмами;
- б) вищим духовним розумом;
- в) єдністю біологічного і соціального;
- г) особливостями конкретного суспільства.

3. Людська свідомість — це:

- а) сума знань;
- б) вся людська психіка;
- в) відношення значення і сенсу;
- г) наявність розуму.

Варіант 2

ТЕСТ 1

1. Спрямованість особистості — це:

- а) система устремлінь;
- б) особливі здібності;
- в) вроджені нахили;
- г) якість розуму.

2. У вітчизняній психології особистість — це:

- а) людина як одинична природна істота, представник виду, єдність вродженого і набутого;
- б) людина, що характеризується своїми відмінностями від інших людей, індивідуальною та особистісною неповторністю;
- в) людина, що розвивається в суспільстві, в системі суспільних відносин, вступаючи в спілкування з іншими людьми за допомогою мови;

- г) біологічна істота, що належить до класу ссавців, для якого характерні прямоходіння, високорозвинений мозок і особлива будова тіла;
- д) суб'єкт діяльності, активний перетворювач навколишнього світу.

3. Управління – це:

- а) організація праці у виробничому колективі;
- б) рух інформації та її трансформація від початкової в командну;
- в) природне регулювання виробничих процесів;
- г) усвідомлена цілеспрямована дія, необхідна для узгодження спільної діяльності людей;
- д) організований розвиток виробничої системи.

ТЕСТ 2

1. Розташуйте у порядку значущості чинники розвитку особистості:

- а) середовище;
- б) спадковість;
- в) діяльність;
- г) виховання.

2. Зазначити, в чому полягає суть поняття “розвиток особистості”:

- а) це кількісні зміни в організмі;
- б) це процес формування у дітей певних якостей;
- в) це процес становлення і формування особистості людини під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників;
- г) розвиток охоплює всі кількісні і якісні зміни природжених і набутих властивостей.

3. Реалізація певної послідовності дій, що виконуються керівником при виробленні і прийнятті рішення, – це:

- а) запрограмоване управління;
- б) незапрограмоване управління;
- в) адміністративне управління;
- г) автоматизоване управління;
- д) автоматичне регулювання.

ТЕСТ 3

1. Встановити ієрархію наведених понять:

- а) виховання людини;
- б) розвиток;
- в) формування особистості;
- г) соціалізація особистості.

2. Встановити відповідність між чинниками розвитку особистості та їхніми характеристиками:

- а) *середовище*: а. Спадкові програми розвитку людини включають детерміновану і змінну частини, що визначають як те загальне, що робить людину людиною, так і те особливе, що робить людей такими несхожими один на одного;
- б) *спадковість*: б. На розвиток особистості впливають різноманітні зовнішні умови, зокрема географічні, соціальні, сімейні. За інтенсивністю контактів вирізняють ближнє (домашнє) і дальнє (соціальне) середовище;
- в) *виховання*: в. Чим більше працює людина в певній сфері, тим вищий рівень її розвитку в цій сфері. Важливо правильно організувати діяльність і активність особистості;
- г) *діяльність*: г. На розвиток особистості впливає цілеспрямована підготовка молодого покоління до життя в суспільстві, здійснювана через спеціально створювані державні і суспільні структури, контрольовані і кориговані суспільством; д. Цілеспрямована змістовна професійна діяльність, що сприяє максимальному розвитку особи, входженню її в контекст сучасної культури.

3. Зазначити, яка із сторін праці індивідуума найбільшою мірою визначає цілі і завдання, етичний зміст цієї праці:

- а) спілкування;
- б) особистість працівника;
- в) діяльність;
- г) соціальна активність.

ТЕСТ 4

1. За Г. М. Андрєєвою виокремлюють такі складові спілкування:

- а) інформаційну, інтерактивну, перцептивну;

- б) інформаційну, невербальну і перцептивну;
- в) інформаційну, вербальну і перцептивну;
- г) інформаційну та інтерактивну.

2. В основі соціально-психологічної спостережливості лежать такі види сензитивності:

- а) наочна, теоретична;
- б) наочна, теоретична, ідеографічна;
- в) наочна, теоретична, ідеографічна, номотична;
- г) усі відповіді правильні.

3. Міжособистісні відносини розвиваються:

- а) по вертикалі і горизонталі;
- б) по вертикалі і діагоналі;
- в) по горизонталі і діагоналі;
- г) по діагоналі і вертикалі.

ТЕСТ 5

1. Студенти зацікавлено слухають викладача, що пояснює матеріал:

- а) сидячи прямо;
- б) схиливши голову набік;
- в) опустивши або піднявши голову;
- г) усі відповіді неправильні.

2. Джерелами емпатії є:

- а) поза;
- б) очі, міміка, жести;
- в) хода, одяг;
- г) усі відповіді правильні.

3. Прийоми інтерактивного спілкування:

- а) формують естетичні погляди;
- б) дають змогу коригувати світогляд;
- в) формують навички і звички;
- г) усі відповіді правильні.

Варіант 3

ТЕСТ 1

1. До помилок у стилі управління належать:

- а) невміння правильно сформулювати мету управління колективом;
- б) невміння враховувати індивідуальні особливості вихованців;
- в) недостатній кругозір керівника;
- г) усі відповіді правильні.

2. Офіційна дистанція між начальником і підлеглим становить:

- а) від 45 до 120 см;
- б) від 120 до 400 см;
- в) від 400 до 500 см;
- г) від 500 до 750 см.

3. Завершити виклад матеріалу, розмови можна:

- а) цитатою або поетичним рядком;
- б) жартом, щирим компліментом;
- в) повторенням основних положень;
- г) усі відповіді правильні.

ТЕСТ 2

1. Основною ознакою професійної компетентності є:

- а) готовність і здатність вирішувати різні типи професійних завдань;
- б) ерудиція та обізнаність у професійній сфері;
- в) самостійність і відповідальність у професійній праці;
- г) уміння відповідати вимогам професійної спільноти.

2. Професійна спрямованість – це:

- а) бажання освоїти професію;
- б) прагнення бути і залишатися професіоналом;
- в) гуманістична орієнтація на розвиток особи;
- г) емоційне співпереживання співробітникам.

3. Самоудосконалення включає:

- а) самостійну роботу поза робочим часом;

- б) самовиховання;
- в) активне самостійне використання особистістю всіх можливостей всебічного розвитку свого творчого потенціалу;
- г) самоосвіта.

ТЕСТ 3

1. В основі розвитку здібностей лежать:

- а) сукупність умов, у результаті яких можуть виявлятися природжені фізичні, фізіологічні, психологічні, морфологічні та інші компоненти;
- б) особливості вищої нервової діяльності;
- в) умови виховання;
- г) генетично зумовлені задатки.

2. Функціональний стан — це:

- а) комплекс фізіологічних реакцій у відповідь на зовнішні подразники;
- б) інтеграційні зміни регуляторних процесів життєдіяльності в нових умовах існування;
- в) результат динамічної взаємодії організму із зовнішнім середовищем;
- г) певний рівень активності нервової системи, який залежить від типології вищої нервової діяльності.

3. Граничний функціональний стан організму характеризується:

- а) виснаженням функціональних ресурсів;
- б) відсутністю достатнього індивідуального досвіду;
- в) розвитком втоми;
- г) гальмуванням умовно-рефлекторної діяльності.

ТЕСТ 4

1. Психофізіологічний механізм розвитку втоми зумовлений:

- а) зниженням рівня розумової і фізичної працездатності;
- б) розпадом функціональної системи організму, яка сформувалася для сприяння певній діяльності;
- в) підвищенням ступеня напруженості фізіологічних функцій центральної нервової і вегетативної систем;
- г) виникненням певної нервово-психічної напруги.

2. Перевтома — це:

- а) підвищений стан психоемоційної напруги;
- б) велике навантаження на системи аналізаторів, що сприяє зниженню їх чутливості та емоційної стабільності стану;
- в) знижений опір організму під час функціонального навантаження;
- г) комплекс функціональних змін в організмі, які виявляються в зовнішніх негативних реакціях, головних болях, невротичних зривах тощо.

3. Ознаками перенапруження і перевтоми є:

- а) виснаження внутрішніх ресурсів організму і погіршення сенсорного сприйняття;
- б) зниження стійкості уваги, інтелектуальних можливостей, підвищена чутливість до подразників;
- в) активація парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і відповідні зміни функцій організму;
- г) психогенні захворювання, які супроводжуються неврологічними, вегетативними та емоційними порушеннями.

ТЕСТ 5

1. Патологічні функціональні стани організму виникають тоді, коли:

- а) витрачається вольове зусилля для продовження певної діяльності;
- б) відбуваються зміни в діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем;
- в) у результаті дискоординації ступенів граничного стану разом з функцією змінюються і структурні компоненти;
- г) неможливо подолати порушення функціонального стану організму при нарузі.

2. Зазначити зміни психофізіологічного стану організму під час напруженої фізичної праці:

- а) злагоджена діяльність соматичної і вегетативної систем досягає максимуму, нервова система функціонує в умовах оптимальної напруги;

- б) знижується інтенсивність реакцій умовних рефлексів, чутливість аналізаторів, порушується координація, гальмуються нервові процеси;
- в) стан організму досягає найоптимальнішого функціонування, нервові процеси найбільш урівноважені;
- г) підвищується умовно-рефлекторна діяльність, зменшується латентний період реакцій, поліпшується здатність до переключення уваги.

3. Зазначити схожість і відмінність психофізіологічних змін в організмі при фізичній і розумовій праці:

- а) схожість полягає в тому, що здійснюється робота, а відмінність – у кінцевих результатах діяльності;
- б) розумова праця забезпечує навантаження аферентних систем, а при фізичній праці контролюється лише певна м'язова напруга;
- в) стан напруженості організму вищий при розумовій праці, а вегетативні прояви більш постійні і тривалі при фізичній праці;
- г) спільним є певний ступінь нервово-психічної та емоційної напруги, а відмінним – реалізація вегетативних зрушень.

Варіант 4

ТЕСТ 1

1. Психофізіологічне оцінювання здібностей передбачає:

- а) визначення загальної активності, яка зумовлює внутрішню потребу до самовираження;
- б) експериментальне виявлення характеристик ВНД;
- в) діагностику здатності людини виконувати певну діяльність;
- г) використання індивідуальних характеристик фізіологічних проявів у процесі різноманітної розумової і психомоторної діяльності.

2. Професіограма виробничої діяльності означає:

- а) збирання інформації про різні фізіологічні, ергономічні, соціально-психологічні, психофізіологічні та інші аспекти діяльності;
- б) сукупність властивостей, необхідних для професійної діяльності;
- в) анкетування з метою визначення основних здібностей.

3. Поняття “людський чинник” включає:

- а) характеристику функціональних можливостей організму при тій чи іншій діяльності; комплекс компонентів функціональних можливостей людини, які забезпечують надійність роботи людини в екстремальних умовах;
- б) професійне уміння правильно приймати рішення в умовах підвищеної інформаційної напруженості;
- в) уміння оцінювати труднощі, що виникають, і здійснювати їх аналіз.

ТЕСТ 2

1. Психофізіологічна реабілітація спрямована:

- а) на формування захисних функцій організму, які забезпечують підтримку процесів регуляції фізіологічних систем на необхідному рівні;
- б) на загальне зміцнення функціональних резервів організму на рівні, необхідному для виробництва;
- в) на стимуляцію функціональних ресурсів організму, які забезпечують корекцію функціонального стану;
- г) на відновлення функціонального стану організму при його порушенні під впливом виробничих чинників.

2. Психофізіологічна саморегуляція – це:

- а) така нормалізація функціонального стану організму, яка потребує переключення нервових процесів;
- б) зміна функції окремих соматичних процесів під впливом мовних формулювань;
- в) здатність використовувати комплекс профілактичних впливів з високою ефективністю їх реалізації;
- г) вплив розумових уявлень і установок на вегетативні функції, настрої, працездатність тощо.

3. Психофізіологічна саморегуляція включає:

- а) володіння засобами забезпечення нормалізації функцій організму;
- б) необхідність уміння навіювати певні стани;
- в) здійснення впливів на навколишнє середовище шляхом певних уявлень;
- г) довільну зміну стану організму при виникненні перезбудження, втоми, апатії, значної напруги тощо.

ТЕСТ 3

1. Зазначити, у чому полягає роль занять оздоровчим спортом у корекції функціонального стану організму:

- а) у стимуляції тих нервово-м'язових структур, які в звичайних умовах життєдіяльності не активні;
- б) у зміні режиму функціонування нервової системи, переключенні регуляторних впливів на інші процеси;
- в) у стимуляції взаємодії фізіологічних функцій;
- г) у сприятливій активації нервових структур головного мозку;
- д) у формуванні психоемоційної напруги, яка забезпечує необхідний для організму біологічний режим функціонування внутрішніх органів.

2. Психофізіологічною суттю емоцій є:

- а) такі хвилювання, які готують організм до якогось реагування на події, інформацію, впливи;
- б) фізіологічні реакції вегетативних систем, які спрямовані на підтримку нормального функціонування внутрішніх органів, енергообміну;
- в) прояви, які пов'язані з підвищенням цукру й адреналіну в крові і спрямовані на зняття функціональної напруги;
- г) пристосовні реакції забарвленого переживання, що відображають значущість подразника або результат дії.

3. Психофізіологічним змістом емоційних станів є:

- а) сприйняття зовнішнього середовища через фізіологічні реакції;
- б) хвилювання, які підкреслюють значущість якихось дій або ставлення до подій;
- в) відчуття, які супроводжують жах, радість, агресію, надію, сумніви, гордість;
- г) стан організму, який відображає суб'єктивне ставлення людини до того, що відбувається.

ТЕСТ 4

1. Назвіть основні емоційні прояви:

- а) стан перенапруження, який супроводжується зовнішніми ознаками: втомою, незадоволеністю, незадовільним самопочуттям;

- б) зміни настрою людини, які супроводжуються активізацією надниркової залози;
- в) зміни мови, рухів, жестів, настрою, зовнішнього супроводу поведінкових реакцій, які відображають суб'єктивне ставлення людини до того, що відбувається;
- г) стани, коли людина реагує на роздратування не рефлекторними реакціями, а лише зміною функції вегетативної нервової системи.

2. Психофізіологічна характеристика стану афекту – це:

- а) такий стан, коли процеси гальмування переважають над процесами збудження і знижується функціональний рівень організму;
- б) комплекс відчуттів і дій, які відображають ставлення організму до певних подій і діяльності;
- в) такий стан, коли свідомість переключається на інший чинник, внаслідок чого змінюється психофізіологічний стан організму;
- г) такі вибухові реакції, коли людина втрачає самовладання.

3. Залежно від ступеня нейрофізіологічного конфлікту формуються такі функціональні стани:

- а) стан нервово-емоційної напруги;
- б) нормальний, граничний, патологічний стан;
- в) стан апатії і байдужості;
- г) стан повної відповідності ступеня напруженості виконуваний діяльності.

ТЕСТ 5

1. Психофізіологічною характеристикою мотивацій є:

- а) потреба, що виникає для задоволення біологічних спонук;
- б) задоволення внутрішніх потреб, які виникають у результаті дії нейрогуморальних подразників;
- в) формування цілеспрямованих поведінкових актів;
- г) суб'єктивно-активний стан організму.

2. Психофізіологічним механізмом виникнення мотивацій є:

- а) виникнення в корі великих півкуль вогнищ збудження відповідно до спонукаючих стимулів, які формуються під впливом певної біологічної потреби;

- б) підвищена активність сенсорних систем, яка залежно від виду інформації, що надходить, формує певні нервові структури, керівний вплив яких на конкретні фізіологічні системи є пусковим для виникнення поведінкового акту;
- в) звільнення від контролюючого впливу кори великих півкуль головного мозку нервових структур лімбічної системи, яка підвищує чутливість власного рецепторного апарату до дії різноманітних медіаторів у спеціалізованих синапсах і активує виникнення певної мотивації;
- г) активація, що виникає в результаті внутрішньої потреби, завдяки градуальному підвищенню збудливості до критичного рівня і її збереження до задоволення відповідної потреби.

3. Поведінковий акт формується таким чином:

- а) залежно від стану систем аналізаторів та індивідуальної швидкості реагування на подразники організм формує певну поведінку;
- б) у процесі виховання дитини, а потім він лише коригується;
- в) при виникненні потреби формується аферентний синтез, приймається рішення і програмуються дії, формується акцептор результату і відбувається зворотна аферентація в параметрах досягнутого результату;
- г) у відповідь на подразник формується відповідна реакція.

ТЕСТ 6

1. Біологічні мотивації спрямовані:

- а) на реалізацію функцій організму, які пов'язані з різними потребами життєдіяльності;
- б) на задоволення потреб, які пов'язані із соціальним існуванням;
- в) на задоволення статевих, харчових потреб, потреб у захисті та ін.;
- г) на спокусу здійснювати дії, які спрямовані на збереження роду.

2. Найбільш поширеними патологічними мотиваціями є:

- а) бажання задовольнити свої статеві потреби;
- б) ті, які пов'язані з прийманням психотропних речовин;
- в) спонуки, що виникають при порушеннях функцій ЦНС;
- г) ті, що пов'язані із задоволенням бажань досягти успіху будь-якими шляхами.

3. Загальним психофізіологічним механізмом впливу патологічних мотивацій на організм є:

- а) зміна передачі сенсорних сигналів у головному мозку (повне або часткове блокування), порушення взаємодії медіаторних систем у нервових центрах;
- б) розвиток внутрішніх гальмівних впливів на діяльність ретикулярної формації;
- в) специфічне зниження збудливості нейронів, які пов'язані із змінами потенціал-залежних іонних каналів;
- г) концентрація збудження в лімбічній системі, яка блокує можливість мобілізації захисних функцій організму.

Варіант 5

ТЕСТ 1

1. Метою безпеки життєдіяльності є:

- а) надання постраждалим регіонам гуманітарної допомоги;
- б) створення менеджерами компанії відповідних структур;
- в) забезпечення безпеки життя людей у навколишньому середовищі;
- г) побудова бомбосховищ і протирадіаційних укриттів.

2. Об'єктом вивчення безпеки життєдіяльності є:

- а) середовище або умови існування людини;
- б) небезпечні і шкідливі чинники;
- в) надзвичайні ситуації;
- г) діяльність людини.

3. Безпека – це:

- а) стан діяльності, за якої з певною ймовірністю виключено завдання шкоди здоров'ю людини;
- б) забезпечення комфортних умов діяльності людини і допустимих рівнів впливу негативних чинників;
- в) попередження небажаних впливів негативних чинників на здоров'я.

ТЕСТ 2

1. До типів взаємодії людини з навколишнім середовищем не належить:

- а) середовище як чинник існування людини;

- б) середовище як умова існування індивіда;
- в) середовище як засіб задоволення індивіда;
- г) середовище як засіб існування індивіда;
- д) середовище як матеріал існування індивіда.

2. До елементів природного середовища не належать:

- а) географічно-ландшафтні елементи;
- б) природні процеси;
- в) історичні елементи;
- г) кліматичні елементи;
- д) стихійні лиха.

3. Ризик – це:

- а) відношення кількості тих чи інших проявів небезпек до їх можливої кількості за певний період;
- б) ставлення груп людей до небезпек;
- в) відношення кількості людей, що проживають на території, до загальної кількості населення.

ТЕСТ 3

1. Для управління ризиком засоби впливу можна спрямовувати за трьома напрямками:

- а) удосконалення технічних систем і об'єктів, підготовка персоналу, ліквідація надзвичайних ситуацій;
- б) збільшення військового бюджету, підготовка персоналу;
- в) збільшення кількості міліції, підготовка персоналу, ліквідація надзвичайних ситуацій.

2. До ознак небезпечних для людини явищ не належить:

- а) можливість завдання шкоди здоров'ю;
- б) ймовірність захворювання;
- в) упущена внаслідок виникнення надзвичайної ситуації користь;
- г) порушення функціонування людських органів.

3. Зазначити, які з методичних підходів не належать до визначення ризику:

- а) інженерний;
- б) експертний;

- в) модельний;
- г) випадковий;
- д) соціологічний.

ТЕСТ 4

1. До шкідливих чинників не належить:

- а) запиленість і загазованість повітря;
- б) шум, вібрація, ударна хвиля, електричний струм;
- в) транспортні засоби і рухомі частини автомобілів;
- г) недостатнє і неправильне освітлення;
- д) тяжка фізична робота.

2. Забруднення навколишнього середовища відбувається за такими напрямками:

- а) забруднення атмосфери, водного басейну і землі;
- б) парниковий ефект, забруднення атмосфери, руйнування озонного шару;
- в) забруднення водного басейну і землі.

3. Назвати складову набуття стресостійкості:

- а) робота у складі груп і з персоналом;
- б) підготовка медичного устаткування і спорядження;
- в) підготовка до евакуації і розробка планів евакуації;
- г) робота з адміністрацією.

ТЕСТ 5

1. Зазначити, яке визначення гігієни як науки правильне:

- а) гігієна — профілактична дисципліна, яка розробляє засоби профілактичних дій на основі вивчення дії чинників навколишнього середовища на життєдіяльність людини;
- б) гігієна — наука про здоров'я, профілактична дисципліна, яка розробляє на основі вивчення взаємодії організму і чинників навколишнього середовища (природних і соціальних) нормативи і заходи, здійснення яких забезпечує попередження хвороб, створює оптимальні умови для життєдіяльності і самопочуття людини;

в) гігієна — наука про здоров'я, яка розробляє на основі вивчення взаємодії організму і чинників навколишнього середовища (природних і соціальних) нормативи і заходи, здійснення яких забезпечує попередження хвороб і надзвичайних ситуацій, створює оптимальні умови для життєдіяльності, роботи і самопочуття людини.

2. До завдань гігієни не належить:

- а) обґрунтування санітарних заходів;
- б) розробка санітарних нормативів і законодавств та санітарної експертизи;
- в) пропаганда досягнень Міністерства надзвичайних ситуацій;
- г) охорона здоров'я.

3. До складу елементів загальної культури суб'єкта не входить:

- а) моральна культура і правова культура;
- б) загальноосвітня культура і культура спілкування;
- в) культурні заходи і Міністерство культури.

ТЕСТ 6

1. Найчастіше причиною виробничого травматизму є:

- а) алкоголізм;
- б) неухважність;
- в) порушення техніки безпеки;
- г) недоліки техніки.

2. Охорона праці має такі розділи:

- а) техніка безпеки, виробнича санітарія, законодавство з охорони праці;
- б) техніка безпеки, санітарія на виробництві, законодавство з охорони праці;
- в) інструкції з техніки безпеки, гігієна праці, фізіологія праці.

3. До обов'язків працівника з охорони праці належить:

- а) дотримуватися інструкцій і трудової дисципліни, працювати в спецодязі;

- б) купувати спецодяг, стежити за небезпечними і шкідливими чинниками виробництва;
- в) забезпечувати безпеку і дотримання законодавства з охорони праці, працювати в спецодягу.

ТЕСТ 7

1. За природою дії до небезпечних і шкідливих виробничих чинників не належать:

- а) фізичні;
- б) хімічні;
- в) біологічні;
- г) побутові;
- д) психофізіологічні.

2. Джерелом забруднення повітря в житлових приміщеннях є:

- а) сонячна активність;
- б) персональні комп'ютери;
- в) підвищена вологість атмосферного повітря;
- г) продукти харчування.

3. До основних тенденцій зміни міського середовища не належить:

- а) акселерація;
- б) радіоактивне забруднення;
- в) санітарна обробка;
- г) алергізація.

ТЕСТ 8

1. Основними елементами виробничого середовища є:

- а) робота і природне середовище;
- б) природне середовище та індивідуальна культура суб'єкта;
- г) загальна культура суб'єкта.

2. До основних елементів невиробничої сфери належить:

- а) робота;
- б) природне середовище і загальна культура суб'єкта;
- в) робота і загальна культура суб'єкта.

3. Праця складається з таких елементів:

- а) суб'єкт праці, процес праці, продукт праці, виробничі відносини;
- б) суб'єкт праці, виробничі відносини, заробітна плата, машини;
- в) процес праці, природний компонент, продукт праці, автомобілі.

ТЕСТ 9

1. До обов'язків працедавця з охорони праці належить:

- а) забезпечення, дотримання законодавства з охорони праці, санітарно-гігієнічного стану приміщень, спецодягом, встановлення режиму роботи;
- б) забезпечення заробітною платою, дотримання законодавства з охорони праці, санітарно-гігієнічного стану приміщень, спецодягом;
- в) забезпечення сплати податків, дотримання законодавства з охорони праці, санітарно-гігієнічного стану приміщень, спецодягом.

2. Зазначити види відповідальності за порушення законів з охорони праці:

- а) дисциплінарна, адміністративна, матеріальна, кримінальна;
- б) догана, сувора догана, звільнення з роботи;
- в) дисциплінарна, адміністративна.

3. Державні органи, які здійснюють нагляд за станом охорони праці:

- а) Укртрудінспекція, Держміськтехнагляд, Держенергонагляд, Держсаннагляд, ДАІ, прокуратура, Держкомприроди, Держпроматомнагляд;
- б) міліція, СБУ, прокуратура, суд;
- в) прокуратура, суд, адміністрація суб'єкта, законодавчі збори суб'єкта.



КЛЮЧ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

Варіант 1

Тест 1 – 1г; 2г; 3а. **Тест 2** – 1г; 2д; 3г. **Тест 3** – 1а; 2в; 3б.
Тест 4 – 1а; 2б; 3б. **Тест 5** – 1в; 2в; 3в.

Варіант 2

Тест 1 – 1в; 2а; 3г. **Тест 2** – 1: г, д, а, б; 2в; 3а.
Тест 3 – 1: а, б, г, в; 2: аб, ба, вг, гв; 3б.
Тест 4 – 1а; 2в; 3б. **Тест 5** – 1а; 2б; 3б.

Варіант 3

Тест 1 – 1в; 2а; 3в. **Тест 2** – 1в; 2а; 3г. **Тест 3** – 1а; 2в; 3а.
Тест 4 – 1г; 2г; 3б. **Тест 5** – 1в; 2б; 3г.

Варіант 4

Тест 1 – 1г; 2а; 3б **Тест 2** – 1г; 2г; 3г.
Тест 3 – 1в; 2г; 3г. **Тест 4** – 1в; 2г; 3б.
Тест 5 – 1г; 2г; 3в. **Тест 6** – 1а; 2б; 3а.

Варіант 5

Тест 1 – 1в; 2а; 3а. **Тест 2** – 1в; 2в; 3а.
Тест 3 – 1а; 2в; 3г. **Тест 4** – 1д; 2б; 3а.
Тест 5 – 1б; 2в; 3в. **Тест 6** – 1а; 2в; 3б.
Тест 7 – 1г; 2б; 3г. **Тест 8** – 1а, 2б, 3а.
Тест 9 – 1а; 2а; 3а.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРИ

Основна

1. *Активность* человеческого фактора и эффективность труда. — К.: Наук. думка, 1990.
2. *Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. — М.: Наука, 1977.
3. *Асеев В. Г.* Преодоление монотонности труда в промышленности. — М.: Экономика, 1974.
4. *Галкина О. И.* Информационная поисковая система “Профессиография”. — Л.: ВНИИ, 1972.
5. *Гуревич К. М.* Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы человека. — М.: Экономика, 1974.
6. *Дмитреева М. А.* Психология труда и инженерная психология. — Л.: ЛГУ, 1979.
7. *Квин В.* Прикладная психология. — СПб.: Питер, 2000.
8. *Климов Е. А.* Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. — М.: Знание, 1993.
9. *Климов Е. А.* Введение в психологию труда. — М.: Изд-во МГУ, 1984.
10. *Котик М. А.* Психология безопасности. — Томск, 1984.
11. *Лукашевич Н. П., Сингаевская И. Б.* Психология труда. — К.: МАУП, 1997.

Додаткова

12. *Манова А. Б.* Психодиагностика функциональных состояний человека. — М.: Изд-во МГУ, 1985.
13. *Мермен В. С.* Очерки интегрального исследования индивидуальности. — М.: Педагогика, 1986.
14. *Небелицин В. Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий. — М.: Наука, 1976.
15. *Общая психодиагностика* / Под ред. А. А. Бодалева. — М.: Изд-во МГУ, 1987.
16. *Психология труда* / Под ред. К. К. Платонова. — М., 1979.
17. *Решетова З. А.* Психологические основы профессионального обучения. — М.: МГУ, 1985.
18. *Якобсон П. М.* Психологические проблемы мотивации поведения человека. — М.: Просвещение, 1979.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Загальні положення	5
Організація та форми самостійної роботи студентів	7
Критерії оцінювання знань	10
Зміст самостійної роботи з дисципліни “Фізіологія і психологія праці”	11
Питання для самоконтролю.....	17
Тестові завдання для контролю знань	20
Ключ до тестових завдань.....	41
Список літератури.....	42

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*
Редактор *М. В. Дроздецька*
Комп'ютерне верстання *К. П. Махиня*

Зам. № ВКЦ-3928

Формат 60x84/₁₆. Папір офсетний.
Друк ротатійний графаретний. Наклад 50 пр.
Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП
ДП «Видавничий дім «Персонал»
03039 Київ-39, пр. Червонозоряний, 119, літ. ХХ
*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008 р.*