

Гладышев, Ю. В.

Психофизиология профессиональной деятельности : учеб. пособие / Ю. В. Гладышев, Н. Г. Гладышева ; Новосибир. гос. ун-т экономики и управления. — 2-е изд., перераб. и доп. — Новосибирск : НГУЭУ, 2015. — 284 с.

Оглавление

Предисловие.....	3
Введение.....	5
Глава 1. Психофизиологические основы построения профессий.....	12
§ 1.1. Понятия «профессия», «специальность», типы профессий....	12
§ 1.2. Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности.....	16
§ 1.3. Профессиограмма.....	20
§ 1.4. Теория профессионализации персонала.....	23
§ 1.5. Кризисы профессионального становления.....	29
§ 1.6. Профессиональные деструкции.....	30
§ 1.7. Профессиональное выгорание.....	32
Глава 2. Психофизиология профессиональной пригодности и профотбора.....	38
§ 2.1. Профессиональная пригодность.....	38
§ 2.2. Профессионально важные качества.....	40
§ 2.3. Профессиональная ориентация.....	42
§ 2.4. Профессиональная проба.....	44
§ 2.5. Профессиональный отбор.....	46
Глава 3. Методы исследований в профессиональной деятельности.....	49
§ 3.1. Традиционные методы исследования в профессиографии.....	49
§ 3.2. Методы психофизиологических исследований.....	52
§ 3.3. Показатели, применяемые при изучении функционального состояния организма.....	54
Глава 4. Психофизиология мотивации.....	59
§ 4.1. Определение мотивации, ее классификация.....	59
§ 4.2. Функциональные системы и мотивация.....	61
§ 4.3. Мотивация профессиональной деятельности.....	63
Глава 5. Психофизиология познавательных процессов.....	67
§ 5.1. Принципы организации сенсорных систем.....	67
§ 5.2. Зрительная сенсорная система.....	69
§ 5.3. Слуховая и вестибулярная сенсорные системы.....	72
§ 5.4. Обонятельная сенсорная система.....	73
§ 5.5. Вкусовая сенсорная система.....	74
§ 5.6. Тактильная сенсорная система.....	75

§ 5.7. Психофизиология восприятия.....	76
§ 5.8. Психофизиология внимания.....	81
§ 5.9. Психофизиология памяти.....	85
§ 5.10. Психофизиология мышления.....	91
§ 5.11. Психофизиология сознания.....	94
Глава 6. Психофизиология индивидуальных различий.....	103
§ 6.1. Темперамент, свойства, классификация типов темперамента...	103
§ 6.2. Характер: структура, физиологическая основа.....	108
§ 6.3. Характеристика акцентуаций характера.....	109
§ 6.5. Свойства нервной системы и индивидуальный стиль деятельности.....	114
Глава 7. Способности и профессиональная деятельность.....	120
§ 7.1. Способности, теории происхождения.....	120
§ 7.2. Виды способностей.....	123
§ 7.3. Одаренность, талант, гениальность.....	126
§ 7.4. Способности и индивидуальные особенности личности.....	129
§ 7.5. Связь способностей и одаренности со склонностью к определенному виду деятельности.....	130
§ 7.6. Диагностика способностей.....	132
Глава 8. Психофизиологические функциональные состояния и профессиональная деятельность.....	134
§ 8.1. Психофизиологическая адаптация персонала к условиям профессиональной деятельности.....	134
§ 8.2. Понятие «функциональное состояние», основные характеристики.....	137
§ 8.3. Физиологические основы утомления.....	138
§ 8.4. Монотония.....	144
§ 8.5. Эмоциональное напряжение и напряженность труда.....	147
§ 8.6. Измерение и анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок.....	150
Глава 9. Психофизиология эмоций.....	158
§ 9.1. Эмоции и эмоциональные состояния.....	158
§ 9.2. Функции эмоций.....	164
§ 9.3. Морфологический субстрат образования и проявления эмоций.....	165
§ 9.4. Классификация эмоций.....	167
§ 9.5. Межполушарная асимметрия и эмоции.....	170
§ 9.6. Влияние эмоций на поведение и деятельность человека.....	171
Глава 10. Психофизиология стресса и способы саморегуляции.....	178
§ 10.1. Роль стресса в адаптации организма.....	178
§ 10.2. Индивидуальные различия, возраст в восприятии стресса...	180

§ 10.3. Стадии развития стресса и основные стрессоры.....	181
§ 10.4. Нейронные механизмы стресса.....	184
§ 10.5. Виды стресса.....	185
§ 10.6. Психическая саморегуляция стресса.....	194
§ 10.7. Мышечная и психическая релаксация.....	195
§ 10.8. Психомышечная тренировка.....	196
§ 10.9. Идеомоторная тренировка.....	197
§ 10.10. Визуомоторная тренировка.....	197
§ 10.11. Дыхательная релаксация.....	200
§ 10.12. Медитация.....	202
§ 10.13. Аутогенная тренировка.....	203
§ 10.14. Биологически обратная связь.....	206
§ 10.15. Музыкаотерапия.....	208
Глава 11. Работоспособность, основы организации (психофизиологический, эргономический, эстетический аспект).....	212
§ 11.1. Работоспособность.....	212
§ 11.2. Психофизиологические компоненты работоспособности.....	213
§ 11.3. Факторы, снижающие работоспособность.....	218
§ 11.4. Режим труда и отдыха.....	219
§ 11.5. Физическая культура и спорт.....	221
§ 11.6. Водные процедуры.....	223
§ 11.7. Рациональная организация рабочего места и комфортабельность условий внешней среды.....	223
§ 11.8. Оздоровительные средства повышения работоспособности.....	227
§ 11.9. Эстетика условий труда.....	233
§ 11.10. Цветовое решение интерьера.....	234
Глава 12. Психофизиологические состояния персонала и социально- психологический климат в коллективе.....	238
§ 12.1. Понятие социально-психологического климата.....	238
§ 12.2. Факторы, влияющие на социально-психологический климат.....	240
§ 12.3. Факторы, формирующие социально-психологический климат коллектива.....	242
§ 12.4. Показатели социально-психологического климата.....	244
§ 12.5. Стресс и его последствия при неблагоприятном социально-психологическом климате.....	247
Заключение.....	253
Приложения.....	255