

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

## **ФІЗІОЛОГІЯ І ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ**

**Методичні рекомендації  
до практичних завдань  
та плани семінарських занять  
для студентів спеціальності 051 "Економіка"  
першого (бакалаврського) рівня**

**Харків**  
**ХНЕУ ім. С. Кузнеця**  
**2020**

УДК 159.98(07.034)+613(07.034)

Ф50

**Укладачі:** Г. І. Писаревська  
А. В. Семенченко

Затверджено на засіданні кафедри економіки та соціальних наук.  
Протокол № 10 від 10.03.2020 р.

*Самостійне електронне текстове мережеве видання*

**Фізіологія і психологія праці [Електронний ресурс] :** методичні  
Ф50 рекомендації до практичних завдань та плани семінарських занять  
для студентів спеціальності 051 "Економіка" першого (бакалавр-  
ського) рівня / уклад. Г. І. Писаревська, А. В. Семенченко. – Харків :  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 51 с.

Подано тематичний план практичних завдань і плани семінарських за-  
нять. Наведено практичні завдання за кожною темою навчальної дисципліни  
та методичні рекомендації щодо їхнього виконання. Запропоновано практичні  
завдання для контролю здобутих знань і набутих навичок.

Рекомендовано для студентів спеціальності 051 "Економіка" першого  
(бакалаврського) рівня.

**УДК 159.98(07.034)+613(07.034)**

© Харківський національний економічний  
університет імені Семена Кузнеця, 2020

## Вступ

Глибокі соціально-економічні структурні трансформації, які відбуваються в Україні, супроводжуються відповідними перетвореннями у сфері праці, яка є основою життєдіяльності людини. Інформатизація та комп'ютеризація економіки призводять до ускладнення взаємодії між людиною, технікою і середовищем, а формування соціально-трудових відносин, адекватних соціально орієнтованій ринковій економіці, – до розширення соціальних контактів і соціальної взаємодії суб'єктів діяльності, підвищення відповідальності за результати праці. Внаслідок цього різко зростає роль людського фактора в розвитку виробництва, за рахунок якого створюється майже 80 % ВВП, і водночас збільшуються трудові навантаження на працівника, які можуть бути обмежувальною ланкою у забезпеченні сталого економічного розвитку України.

Ефективне вирішення практичних завдань організації виробництва і праці можливе за умови творчого використання наукових досягнень у галузі фізіології та психології праці, яка досліджує закономірності функціонування людського організму у процесі праці, динаміку психічних функцій працівника, механізми психологічної взаємодії людей і мотивації трудової діяльності. Це висуває нові вимоги до підготовки спеціалістів з управління персоналом, яким належить вирішувати важливі та складні проблеми його ефективного функціонування як на рівні організації, так і на індивідуальному рівні.

Навчальна дисципліна "Фізіологія і психологія праці" справедливо вважається теоретичною базою організації праці та безпосередньо пов'язана з технічними, технологічними й економічними навчальними дисциплінами, оскільки обґрунтовує фізіологічні, психологічні та соціальні критерії факторів трудового процесу і виробничого середовища.

Навчальна дисципліна належить до циклу нормативних дисциплін для спеціальності 051 "Економіка".

Вивчення навчальної дисципліни дає можливість набуття досвіду організації планування, мотивації, координації, реалізації та контролю кар'єрного просування персоналу різних категорій, що реалізовує свою трудову функцію на підприємствах і організаціях різних галузей виробництва та послуг.

**Метою викладання навчальної дисципліни** є формування у студентів уявлення про врахування фізіологічних і психологічних аспектів у процесі праці, формування системи знань та практичних навичок із організації фізіології і психології праці, які є необхідними для вільного володіння практикою дослідження закономірностей функціонування людського організму у процесі праці, динаміки психічних функцій працівника, механізмами психологічної взаємодії людей і мотивацією трудової діяльності.

**Завдання навчальної дисципліни:**

- дослідити теоретичні аспекти фізіології та психології праці;
- обґрунтувати вибір робочої пози залежно від виконуваної роботи та спланувати робоче місце;
- вимірювати і розраховувати статичну та динамічну роботу, розробляти заходи щодо зниження статичних напружень;
- спроєктувати трудовий процес, трудову операцію та раціоналізувати трудові рухи працівника;
- розраховувати витрати енергії працівника;
- проводити розрахунки та аналіз основних фізіологічних показників під час виконання різних робіт у динаміці;
- проводити вивчення психічних процесів, емоційних станів і психічних властивостей особистостей;
- розробляти психограми особистості та професії, професіограми;
- проводити стандартизацію показників працездатності, розраховувати інтегральні її показники в динаміці робочого дня, приріст продуктивності праці за рахунок збільшення фази стійкого стану;

**Об'єктом вивчення дисципліни** є форми організації трудового процесу, обладнання робочого місця та устаткування, фізіологічні зміни в організмі робітника, здоров'я працівників тощо.

**Предметом** є закономірності динаміки фізіологічних та психологічних функцій людини у процесі трудової діяльності.

Вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на знаннях інших фундаментальних, базових і нормативних навчальних дисциплін. Вивчення навчальної дисципліни "Фізіологія і психологія праці" студентами починається після того, як розглянуто дисципліни гуманітарного циклу. Необхідною навчальною базою дисципліни є засвоєння знань з попередніх навчальних дисциплін ("Економіка праці та соціально-трудова відносини", "Організація праці", "Економіка підприємства", "Психологія").

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має:

**знати:**

теоретичні поняття, категорії, що стосуються фізіології та психології праці;

особливості нервової системи в практичній діяльності персоналу;

особливості рухового апарату в практичній діяльності персоналу;

особливості психіки людини в професійній діяльності;

психічні властивості особистості в професійній діяльності;

**вміти:**

забезпечувати максимальну працездатність тривалий час;

забезпечувати умови зменшення втоми;

реалізовувати заходи щодо зменшення монотонності праці;

організовувати операторську працю;

забезпечувати максимальну працездатність людини;

оцінювати важкість праці;

здійснювати організацію режимів праці та відпочинку;

здійснювати профорієнтацію та профвідбір;

здійснювати професійне навчання з урахуванням психофізіологічних властивостей людини.

## Тематика практичних занять із розподілом годин за видами занять

**Практичне заняття** – це форма навчального заняття, за якої викладач організовує детальний розгляд окремих теоретичних положень навчальної дисципліни і формує вміння та навички їхнього практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом сформульованих завдань. Тематику практичних завдань наведено в табл. 1.

Таблиця 1

### Перелік тем практичних занять

Назва теми	Програмні запитання	Кількість годин	Література
<b>Змістовий модуль 1. Аспекти праці, її психологічні та фізіологічні ознаки</b>			
<i>Тема 5.</i> Закономірності активізації психічних процесів людини у трудовій діяльності	Ситуаційне завдання "Дослідження та оцінювання обсягу й успішності пам'яті"	1	Основна: [3]. Додаткова: [18]
<i>Тема 6.</i> Психічні властивості особистості, їхній розвиток і вияви у трудовій діяльності	Вирішення завдань різного рівня компетентності. Практичне завдання "Визначення типу темпераменту"	1	Основна: [3]. Додаткова: [18]
<b>Змістовий модуль 2. Працездатність людини та закономірності її динаміки</b>			
<i>Тема 8.</i> Виробнича втома та заходи запобігання перевтоми працівників	Вирішення завдань різного рівня компетентності	1	Основна: [3]. Додаткова: [18]
<i>Тема 14.</i> Психофізіологічні основи профорієнтації та профвідбору	Ситуаційне завдання "Професійний відбір спеціалістів. Дослідження науково-практичних проблем професійного відбору спеціалістів"	1	Основна: [3]. Додаткова: [24]
<b>Разом за модулями</b>		4	

## Тематика семінарських занять із розподілом годин за видами занять

**Семінарське заняття** – це форма навчального заняття, за якої викладач організовує дискусію навколо попередньо визначених тем, до яких студенти готують тези виступів.

На кожному семінарському занятті викладач оцінює підготовлені студентами доповіді та презентації з окреслених питань (табл. 2), їхні виступи, активність у дискусії, вміння формулювати та захищати свою позицію тощо.

Таблиця 2

### Плани семінарських занять

Назва теми	Програмні питання	Кількість годин	Література
1	2	3	4
<b>Змістовий модуль 1. Аспекти праці, її психологічні та фізіологічні ознаки</b>			
<i>Тема 1.</i> Предмет, методи та завдання навчальної дисципліни	1. Праця як основний вид людської діяльності та її фізіолого-психологічні особливості. 2. Діяльність, її основні форми та види. 3. Трудовий потенціал людини. 4. Зміст праці. Особливості фізичної, розумової та сенсорно-напруженої праці. 5. Історія розвитку та сучасні проблеми фізіології та психології праці. 6. Фізіологія та психологія праці як теоретична основа організації праці. 7. Сучасні проблеми фізіології та психології праці	2	Основна: [3]. Додаткова: [20; 24]
<i>Тема 2.</i> Центральнo-нервова регуляція трудової діяльності	1. Будова нервової системи людини. 2. Нейрони та їхні функції. 3. Нервові процеси та їхня динаміка. 4. Лабільність і парабіоз. 5. Методи вивчення властивостей нервової системи. 6. Принципи та механізми функціонування нервової системи людини. 7. Безумовні й умовні рефлекси, нижча та вища нервова діяльність. 8. Перша та друга сигнальні системи. 9. Функції центральної нервової системи у процесі праці (рефлекторна, інтегративна, координаційна)	1	Основна: [3]. Додаткова: [18; 20]
<i>Тема 3.</i> Фізіологія рухового апарату людини та раціоналізація трудових процесів	1. Руховий апарат людини та функції його елементів. 2. Рухові ланки та їхні функції під час виконання рухів. 3. М'язова сила та фізіологічний закон середніх навантажень. 4. М'язова витривалість і працездатність людини. 5. М'язова діяльність і робоча поза працівника	1	Основна [3]. Додаткова: [20; 24]

1	2	3	4
	<p>6. Вибір робочої пози. Організація та планування робочого місця.</p> <p>7. Трудові рухи та принципи їхньої класифікації.</p> <p>8. Фізіологічні принципи раціоналізації трудових рухів</p>		
<p><i>Тема 4.</i> Фізіологічні реакції організму на трудові навантаження та умови праці</p>	<p>1. Поняття про адаптацію та фізіологічні резерви організму людини.</p> <p>2. Адаптація та гомеостаз. Фізіологічні резерви організму та їхнє використання у процесі праці.</p> <p>3. Оцінка пристосування серцево-судинної системи до трудових навантажень.</p> <p>4. Особливості відновлювальних процесів в організмі працівника після роботи.</p> <p>5. Закономірності відновлення працездатності.</p> <p>6. Реакція серцево-судинної системи працівника на трудові навантаження.</p> <p>7. Закономірності функціонування дихальної системи людини у процесі праці</p>	2	<p>Основна: [3]. Додаткова: [24]</p>
<p><i>Тема 5.</i> Закономірності активізації психічних процесів людини у трудовій діяльності</p>	<p>1. Психіка людини та її функції у процесі праці.</p> <p>2. Функції психіки у процесі праці.</p> <p>3. Мислення у процесі праці. Види мислення.</p> <p>4. Методи вивчення процесів мислення.</p> <p>5. Пам'ять у процесі праці, її складові процеси.</p> <p>6. Види пам'яті. Методи вивчення пам'яті.</p> <p>7. Увага та воля у процесі праці. Види та властивості уваги. Методи вивчення уваги. Воля та її функції у процесі праці.</p> <p>8. Емоції і почуття у процесі праці. Психічні стани у процесі праці. Види емоційних реакцій</p>	1	<p>Основна: [3]. Додаткова: [18]</p>
<p><i>Тема 6.</i> Психічні властивості особистості, їхній розвиток та вияви у трудовій діяльності</p>	<p>1. Основні теорії особистості та її сутність.</p> <p>2. Особистість як динамічна функціональна система.</p> <p>3. Темперамент та його властивості, характер та його властивості.</p> <p>4. Здібності як індивідуально-психологічні особливості людини. Класифікація та розвиток здібностей.</p> <p>5. Мотив і мотивація. Теорії мотивації. Мотиваційні стратегії діяльності. Мотиваційна сфера особистості</p>	1	<p>Основна: [3]. Додаткова: [20]</p>



1	2	3	4
<b>Змістовий модуль 2. Працездатність людини та закономірності її динаміки</b>			
<i>Тема 7.</i> Працездатність людини та закономірності її динаміки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сутність і фактори працездатності людини.</li> <li>2. Професійна працездатність.</li> <li>3. Межа працездатності та функціональні стани організму людини у процесі праці.</li> <li>4. Показники та методика оцінювання працездатності людини.</li> <li>5. Динаміка працездатності та характеристика її фаз.</li> <li>6. Заходи щодо підвищення працездатності працівника</li> </ol>	2	Основна: [3]. Додаткова: [24]
<i>Тема 8.</i> Виробнича втома і заходи запобігання перевтоми працівників	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Втома як наукова і практична проблема.</li> <li>2. Локально-гуморальні теорії втоми та їх оцінювання.</li> <li>3. Механізм розвитку втоми, її фізіологічна та біологічна сутність.</li> <li>4. Особливості втоми при фізичній і розумовій роботі. Методика оцінювання втоми.</li> <li>5. Заходи запобігання перевтомі працівника на виробництві</li> </ol>	1	Основна: [3]. Додаткова: [18]
<i>Тема 9.</i> Психофізіологічна сутність монотонності та способи підвищення змістовності праці	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вплив науково-технічного прогресу на структуру та зміст трудової діяльності.</li> <li>2. Причини та наслідки монотонної праці.</li> <li>3. Сутність та види монотонності.</li> <li>4. Психічні стани працівника під час виконання монотонної роботи.</li> <li>5. Психофізіологічний аналіз трудових операцій.</li> <li>6. Основні заходи, спрямовані на запобігання монотонності та підвищення змістовності праці</li> </ol>	2	Основна: [3]. Додаткова: [24]
<i>Тема 10.</i> Психофізіологічні особливості та принципи організації операторської праці	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сутність, види та особливості операторської праці.</li> <li>2. Види та режими операторської праці.</li> <li>3. Показники діяльності оператора.</li> <li>4. Напруження та емоційні стани оператора.</li> <li>5. Психофізіологічні принципи організації роботи оператора. Вимоги до проектування системи "Людина – машина".</li> <li>6. Робоче місце оператора. Засоби відображення інформації та принципи їхнього компонування.</li> <li>7. Органи керування та принципи їхнього компонування</li> </ol>	1	Основна: [3]. Додаткова: [24]

1	2	3	4
<i>Тема 11.</i> Виробниче середовище та його вплив на організм і працездатність людини	1. Санітарно-гігієнічні умови праці та їхній вплив на організм і працездатність людини. 2. Здатність аналізувати та надавати характеристику найвищої працездатності людини. 3. Здатність визначати та формувати психофізіологічні заходи збереження працездатності працівників	1	Основна: [3]. Додаткова: [20]
<i>Тема 12.</i> Важкість праці та методи її оцінювання	1. Здатність аналізувати сутність і фактори важкості праці. 2. Здатність визначати та аналізувати сучасні концепції важкості праці, класи та категорії важкості праці. 3. Здатність обґрунтованого вибору показників інтенсивності праці	2	Основна: [3]. Додаткова: [20]
<i>Тема 13.</i> Фізіологічні основи проектування раціональних режимів праці та відпочинку	1. Сутність режиму праці та відпочинку й критерії його раціональності. 2. Фізіологічні закономірності розроблення режимів праці та відпочинку. 3. Регламентовані перерви на відпочинок і методи встановлення їхньої загальної тривалості	1	Основна: [3]. Додаткова: [24]
<i>Тема 14.</i> Психофізіологічні основи профорієнтації та профвідбору	1. Сутність і завдання профорієнтації в ринкових умовах. 2. Професійний відбір і адаптація	1	Основна: [3]. Додаткова: [20; 24]
<i>Тема 15.</i> Психофізіологічні основи виробничого навчання, формування трудових навичок і вмінь	1. Завдання та форми організації виробничого навчання. 2. Психофізіологічні закономірності формування трудових навичок і вмінь. 3. Етапи формування трудових навичок. 4. Вирішення завдань різного рівня компетентності	1	Основна: [3]. Додаткова: [20; 24]
<b>Разом за змістовими модулями</b>		20	

Підсумкові бали за кожне семінарське заняття виставляються у відповідний журнал. Отримані студентом бали за окремі семінарські заняття враховуються в процесі накопичення підсумкових балів за даної навчальної дисципліни.

# **Методичні рекомендації до практичних завдань за темами**

## **Змістовий модуль 1**

### **Аспекти праці, її психологічні та фізіологічні ознаки**

#### **Тема 5. Закономірності активізації психічних процесів людини у трудовій діяльності**

##### **Ситуаційне завдання "Дослідження та оцінювання обсягу та успішності пам'яті"**

Розумова праця пов'язана з прийомом і переробкою інформації та переважно потребує напруження вищої нервової (психічної) діяльності (ВНД). Головними характеристиками ВНД під час розумової праці є психофізіологічні якості та психічні пізнавальні процеси. Психофізіологічними якостями вважаються властивості нервової системи та функціональні можливості аналізаторів. До професійно важливих психічних пізнавальних процесів розумової праці відносяться сприйняття, пам'ять, увага, мислення та емоції.

Отже, для оцінювання розумової праці необхідно дослідити психічні пізнавальні процеси та психофізіологічні якості, а для оцінювання всіх побічних показників – додатково ще й фізичну працездатність і суб'єктивний стан людини.

##### **Методичні рекомендації до виконання завдання**

Для оцінювання безпосередньої та довгочасної пам'яті використовуються такі методики: слухова та зорова пам'ять на числа; оперативна пам'ять; запам'ятовування елементів і характеристик професійної діяльності.

Під час дослідження якостей уваги науковцями, знайшли застосування коректурна проба з кільцями Ландольта, коректурна проба Анфімова, переплутані лінії, відшукування чисел з переключенням, розташування чисел й шкали приладів.

Оцінювання мислення проводиться за допомогою таких методик, як інформаційний пошук в умовах дефіциту часу, додавання та віднімання,

додавання й віднімання з переключенням, множення, числові ряди Роджественської, кількісні відношення, встановлення закономірностей та ін.

Слід розглянути лише ті методики, які частіше всього застосовуються в обстеженнях спеціалістів і мають високий ступінь кореляції з прямими показниками працездатності.

Процеси пам'яті займають важливе місце в психофізіологічній структурі діяльності спеціаліста. Для характеристики безпосередньої (короткочасної) й довгочасної (відстроченої) пам'яті застосовується методика В. Н. Смирнова в зоровому та слуховому варіанті. Продуктивність оперативної пам'яті визначається за методикою Т. Х. Джангарова в модифікації Ю. М. Боброва та В. С. Щоголева.

Якості уваги відповідальні за успішність професійної діяльності будь-якого спеціаліста. Застосування коректурної проби з кільцями Ландольта дозволяє характеризувати швидкість перероблення інформації в зоровому аналізаторі, стійкість уваги та працездатність; за допомогою методик "Числові ряди", "Аналогії", "Додавання в умі" оцінюються особливості логічного (понятійного) мислення, здібність до аналогії, до обчислень як елементарних форм мислення.

Безпосередня (короткочасна) зорова пам'ять на числа. Методика призначена для дослідження й оцінки обсягу й успішності короткочасної зорової пам'яті на числа. За допомогою цієї методики можливо визначити також здібності утримання матеріалу в пам'яті (відстрочена пам'ять). Для дослідження обсягу безпосередньої пам'яті використовуються два варіанти таблиць розміром 600 × 400 см з 12 двозначними числами. Дослідження полягає в тому, що обстежуваним показують таблицю протягом 30 с. Вони мають запам'ятати числа, а потім по команді (за 40 – 60 с) записати їх. Таблицю показують 5 разів, кожен раз записані числа загортають (закривають). Загальний час обстеження – 6 – 7 хв.

Безпосередня (короткочасна) слухова пам'ять. Короткочасна слухова пам'ять характеризується обсягом правильно відтворених чисел. Числа читаються голосно, чітко, не дуже швидко. По команді записуються числа, які запам'ятали в будь-якому порядку в рядах. Повторюємо пред'явлені числа на слух 5 разів, з одним і тим самим порядком чисел. Кожен раз записане загортаємо (закриваємо).

Іноді замість чисел експериментатор зачитує 10 – 12 слів, які потім відтворюються обстежуваними протягом 1 хв (45 – 60 с). Крім того, для спеціалістів замість слів зачитуються професійно важливі параметри. Наприклад, для вахтових керівників наводяться елементи корабельного

навантаження: курс – 143°, швидкість – 12 вузлів, паливо – 214 т, вода – 15 т, масло – 15 л, глибина – 49 м, вітер – 3 бали, повітря високого тиску – 78 %, режим роботи головного двигуна – 50 % і т. д. У цьому випадку обсяг безпосередньої пам'яті також оцінюється за кількістю правильно записаних елементів і після однократного слухання (в середньому за 10 параметрами вона має такі показники:  $8,5 \pm 1,5$ ).

Оцінювати відстрочену (довгочасну) пам'ять можливо за результатами відтворення параметрів (чисел) через 40 – 60 хв після їх пред'явлення, які коливаються в межах  $6 \pm 1,1$ . Розраховується показник здатності людини зберігати одержану інформацію як відношення відстроченої пам'яті до обсягу короткочасної пам'яті, виражений в % ( $80 \pm 10$  %). Відстрочена (довгочасна) пам'ять для спеціалістів професійно важлива, адже вона забезпечує запам'ятовування, тривале збереження та відтворення необхідної інформації. Звичайно зачитується 10 не пов'язаних за змістом слів до їхнього повного запам'ятовування. Наприклад: книга, сестра, вода, повітря, стіл, машина, цукор, дерево, молоко, гудзик. Можливо зачитати й числа. Кількість повторів характеризує швидкість запам'ятовувань, кількість пред'явлених для запам'ятовування слів (чисел), поділених на кількість повторів – обсяг довгочасної пам'яті. Результати вважаються хорошими, якщо швидкість запам'ятовування  $2/3$  повтори, а обсяг довгочасної пам'яті –  $5,0 \pm 1,2$ . Дослідження зорової та слухової пам'яті наведено в табл. 3 та 4.

Таблиця 3

### Дослідження зорової пам'яті

Варіант 1				Варіант 2			
4	93	87	11	21	43	85	67
56	19	74	67	33	96	18	24
37	68	45	92	14	57	79	32

Таблиця 4

### Дослідження слухової пам'яті

Варіант 1	83	25	61	37	19	53	98	13	76	39
Варіант 2	27	64	58	41	89	36	72	16	46	18

Коефіцієнт успішності (КУ) запам'ятовування зорової (слухової) інформації розраховується за формулою:

$$КУ = \frac{а}{в} \times 100 \%,$$

де а – кількість правильно відтворених чисел в усіх п'яти пред'явленнях;  
в – кількість помилок (неправильно записаних чисел в усіх п'яти пред'явленнях).

Аналіз результатів слухової та зорової пам'яті проводиться шляхом порівняння записів обстежуваного з таблицею (табл. 5) й визначається кількістю чисел, які він запам'ятав і відтворив. Показники зорової пам'яті у спеціалістів переважно вищі ніж слухової на 9 – 10 %.

Обсяг короткочасної зорової (слухової) пам'яті (ОКЗП (ОКСП)) – це кількість правильно записаних чисел у першому пред'явленні.

Таблиця 5

**Таблиця оцінювання слухової та зорової пам'яті**

Оцінка	Слухова пам'ять		Зорова пам'ять	
	ОКСП	КУСП	ОКЗП	КУЗП
Відмінно	7 і більше	0,8 і більше	8,9	0,9 і більше
Добре	6 – 5	0,79 – 0,65	7 – 6	0,89 – 0,75
Задовільно	4 – 3	0,64 – 0,5	4 – 5	0,74 – 0,6
Незадовільно	3	0,5	4	0,6

### **Ситуаційне завдання "Визначення закономірності відчуттів"**

Визначте, яка закономірність відчуттів як психічного процесу проявляється у кожному прикладі. Обґрунтуйте відповідь.

А. Неприємний запах, що довго присутній, перестає відчуватися.

Б. Якщо спочатку занурити руку в холодну воду, то потім подразник, нагрітий до 30 градусів, сприймається як теплий, хоча його температура нижча від нормальної шкірної температури руки.

В. Під впливом деяких запахів спостерігається підвищення слухової чутливості.

Г. Орієнтування незрячих у навколишньому середовищі спирається переважно на дотикові, нюхові, рухові й вібраційні відчуття.

Д. Сергій, побувши у приміщенні, незабаром перестав відчувати запах гару, хоча Дмитро, який тільки що увійшов, виразно відчув його.

Е. Під час обтирання обличчя холодною водою, гострота зору підвищується.

Є. Під час посилення освітлення в залі, звуки, що линуць зі сцени, стали здаватися глядачам голоснішими.

### **Методичні рекомендації до виконання завдання**

Під час виконання завдання слід використовувати лекційний матеріал і літературні джерела за темою дослідження.

## **Тема 6. Психічні властивості особистості, їхній розвиток та вияви у трудовій діяльності**

### **1. Практичне завдання "Визначення типу темпераменту"**

#### **Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту**

*Інструкція.* Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише "так" або "ні". Не витрачайте час на обговорення запитань, тут не може бути хороших або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

#### *Запитання*

1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це не вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте та говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?

10. Чи правильно, що на парі Ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитеся Ви, коли хочете познайомитися з людиною, яка Вам симпатична?
12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите з себе?
13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?
14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось робити або говорити?
15. Чому Ви віддаєте перевагу: читанню книг чи зустрічам з людьми?
16. Чи правильно, що Вас легко образити?
17. Чи любляете Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильне твердження, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Коли на Вас гримають, чи відповідаєте Ви тим самим?
23. Чи вважаєте Ви всі свої звички хорошими?
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?
27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї та думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи почуваетесь Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?
32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви знаходите це в книзі чи питаєте в людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас тремтіння?
36. Чи завжди Ви говорите правду?



37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?
40. Чи правильне твердження, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності та жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?
47. Чи нервова Ви людина?
48. Чи є серед Ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?
49. Чи впевнена Ви в собі людина?
50. Вас легко зачіпає критика Ваших недоліків чи Вашої роботи?
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

### *Опрацювання результатів*

*Екстраверсія.* Обчислюється сума відповідей "так" у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей "ні" у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Якщо сума балів дорівнює 0 – 10, то Ви інтроверт, занурені в себе.

Якщо 15 – 24, то Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу.

Якщо 11 – 14, то Ви амбіверт, спілкуєтеся, коли Вам це потрібно.

*Нейротизм.* Обчислюється кількість відповідей "так" у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей "так" дорівнює 0 – 10, то це свідчить про емоційну стійкість.

Якщо 11 – 16, то це емоційна вразливість.

Якщо 17 – 22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.

Якщо 23 або 24, то нейротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

*Неправда.* Обчислюється сума балів відповідей "так" у питаннях 6, 24, 36 і відповідей "ні" у питаннях 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Якщо набрана кількість балів 0 – 3, то норма людської неправди, відповідям можна довіряти.

Якщо 4 або 5, то сумнівно.

Якщо 6 – 9, то відповіді недостовірні.

*Сангвінік-екстраверт:* стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариська, часом балакуча, безтурботна, весела, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна.

*Холерик-екстраверт:* нестабільна особистість, збудлива, нестримана, агресивна, імпульсивна, оптимістична, активна, але працездатність і настрої нестабільні, циклічні. У ситуації стресу – схильність до істерико-психопатичних реакцій.

*Флегматик-інтроверт:* стабільна особистість, повільна, спокійна, пасивна, незворушна, обережна, замислена, мирна, стримана, надійна, спокійна у взаєминах, здатна витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою.

*Меланхолік-інтроверт:* нестабільна особистість, тривожна, песимістична, зовні стримана, але в душі надзвичайно емоційна, чутлива, переймається та переживає, схильна до тривоги, депресій, смутку; у напружених ситуаціях можливі зрив або погіршення діяльності ("стрес кролика").

### *Типи нервової системи (темпераменту)*

Сангвінік має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. Риси цього типу виявляються в енергії та впевненості відносно досягнення

мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудовувати свої звички й уподобання, з огляду на конкретні обставини життя.

Флегматик має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (хороша врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу. Вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець, що свідчить про неврівноваженість нервових процесів із переважанням збудження.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості та нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

## **2. Практичне завдання "Риси та властивості темпераменту"**

Серед наведених далі ознак виберіть риси та властивості темпераменту, дайте обґрунтування свого вибору: неврівноваженість; працьовитість; почуття обов'язку; відповідальність; добра координація; акуратність; вразливість; ввічливість; низька працездатність; швидке включення в роботу; низька адаптованість; схильність до оперативної роботи; висока контактність; циклічність у настрої та діяльності; замкнутість; надання переваги самотності; надання переваги великій галасливій компанії; вразливість; малорухливість.

### **3. Практичне завдання "Характеристики, що не відносяться до темпераменту"**

Виберіть з наведеного далі переліку характеристики, що не відносяться до темпераменту: працьовитість; наполегливість; свідомість; неврівноваженість; музичність; кмітливість; сенситивність; реактивність; екстраверсія; запальність; агресивність; емоційність; педантичність; вимогливість; принциповість; швидке переключення уваги; гострота зору; лінощі; високі розумові здібності; повільність; геніальність; сила емоційної реакції; багатство міміки; глибина почуттів.

### **4. Практичне завдання "Визначення типу темпераменту за допомогою спостереження"**

Поспостерігайте за одним зі своїх однокласників і визначте його тип темпераменту. Доведіть свою думку.

### **5. Практичне завдання "Визначення основних характеристик типів темпераменту"**

З перерахованих далі якостей випишіть в окремі колонки ті, які характеризують сангвініка, флегматика, холерика і меланхоліка: підвищена активність; тривала працездатність; енергійність; стриманість; запальність; непосидючість; терплячість; повільність рухів і мови; повільна зміна почуттів і настроїв; слабка емоційна збудливість; швидке засвоєння та перебудова навичок; мала активність; млявість; виразність міміки і пантоміміки; мовчазність; невпевненість у собі; підвищена емоційна збудливість; витриманість; пригніченість та розгубленість у разі невдач; швидке виникнення і зміна відчуттів; мала активність; спокійний та рівний настрій; зосередженість уваги.

### **6. Практичне завдання "Визначення типів темпераменту підлітків"**

На підставі наведених далі характеристик, визначте тип темпераменту підлітків.

А. Віктор. Хода некваплива. Повільний. Говорить поволі, але докладно та послідовно. На уроках сидить з байдужим виразом обличчя, сам руки не піднімає, але на питання вчителя звичайно відповідає правильно. Його важко розсмішити або розсердити. Сам нікого не кривдить, до сварок відноситься байдуже. Любить порядок.

Б. Борис. Часто захоплюється. Часто береться за роботу, яка йому під силу. Надзвичайно рухливий. Будь-якої хвилини готовий зірватися з місця та "летіти" в будь-якому напрямі. Руки не знаходять спокою. Швидко і часто повертає голову в усі сторони. Запальний. Різко переходить від сміху до гніву, і навпаки. Чутливий і до доброго, і до поганого.

В. Галина. Дуже вразлива. Щонайменша неприємність виводить її зі стану рівноваги. Образлива. Довго пам'ятає образи і погано їх переживає. Мрійлива. На уроках нерідко "витає в хмарах". Пасивна в спілкуванні. Часто не вірить у свої сили. Якщо в роботі зустрічає труднощі, то опускає руки, губиться і не доводить справу до кінця.

### **7. Практичне завдання "Визначення можливості збігів темпераменту у людей"**

Чи можливий збіг темпераменту двох людей за великих відмінностей їхніх характерів? Обґрунтуйте вашу відповідь або наведіть приклад.

### **8. Практичне завдання "Аналіз характеру та самоаналіз"**

Проведіть аналіз характеру когось із знайомих або самоаналіз, використовуючи таку схему:

- а) визначити, які властивості виявляються в індивіда щодо праці;
- б) визначити, які властивості виявляються щодо речей;
- в) визначити, які властивості виявляються щодо інших людей;
- г) які властивості виявляються щодо себе;
- д) оцінити визначені властивості за їхньою соціальною значущістю та ступенем вираженості.

### **9. Практичне завдання "Визначення рис характеру"**

У наведених характеристиках студентів визначте вольові, інтелектуальні та емоційні риси характеру. У яких характеристиках проявляється спрямованість особистості та якого типу? Відповідь обґрунтуйте.

А. Борис, 18 років. Вступив до авіаційного університету на факультет програмування за компанію з товаришем. Легко піддається впливу. Коли батьки у нього запитували, ким хоче бути, він завжди відповідав по-різному: то авіаконструктором, то керівником фірми, то програмістом, а то взагалі не міг чітко сказати, ким хоче бути. Зараз, коли вчиться на другому курсі, почав розуміти, що програмування його не цікавить, але щось змінювати у своєму житті не наважується – вважає занадто

клопітною справою переводитися в інший ВНЗ та й взагалі намагається не думати про майбутнє. Вчиться посередньо, особливих успіхів не демонструє. Коли щось не виходить, швидко втрачає інтерес до справи.

Б. Ольга, 17 років. Вчиться з усіх предметів добре, завжди готується до занять, багато працює, ставиться до завдань відповідально, ерудована, тому завжди може відповісти одногрупникам на запитання з різних предметів. Честолюбна, добре знає, що хоче стати висококваліфікованим фахівцем у галузі банківської справи, краще за всіх розбирається у математиці, добре знає, в якому банку хотіла б працювати – у найпрестижнішому. До одногрупників звертається в основному з ділових запитань, від запрошень на вечірки у клубах відмовляється.

В. Аліна, 19 років. Любить динамічну музику, під яку часто танцює, від музики у неї покращується настрій. Сама теж вміє грати на гітарі та співати. Коли вона вирішила навчитися грати, зробила все для того, щоб придбати найкращу гітару, пішла на курси та багато тренувалася, щоб добре виходило. Проте, коли щось не виходить, нервує, дратується. Любить виступати на студентських вечорах, довго готується до них, щоб виступ був вдалим, але дуже переживає за успіхи, завжди запитує подруг, чи добре вона виступила. Не любить наводити порядок у кімнаті: матері доводиться по 10 разів нагадувати, що треба прибрати речі, але Аліна каже: "Добре, потім приберу", і весь час присвячує грі на гітарі.

### **Методичні рекомендації до виконання завдань 2 – 9**

Під час виконання завдання слід використовувати лекційний матеріал та опиратися на раніше набуті знання.

## **Змістовий модуль 2**

### **Працездатність людини та закономірності її динаміки**

**Тема 8. Виробнича втома та заходи запобігання перевтоми працівників**

#### **1. Практичне завдання "Оцінювання інтенсивності емоційно забарвлених скарг з приводу фізичного самопочуття"**

Оцініть інтенсивність емоційно забарвлених скарг з приводу фізичного самопочуття (табл. 6), які є наслідком появи втоми.

Охарактеризуйте своє самопочуття за такою шкалою: 0 – ні; 1 – злегка; 2 – трохи; 3 – значно; 4 – сильно.

Таблиця 6

### Оцінка стану фізичного самопочуття

№ п/п	Я відчуваю такі симптоми	Ні	Злегка	Трохи	Значно	Сильно
1	Відчуття слабкості					
2	Серцебиття, перебої в серці або його завмирання					
3	Відчуття тиску або переповнення в животі					
4	Підвищена сонливість					
5	Болі в суглобах і кінцівках					
6	Запаморочення					
7	Болі в попереку або спині					
8	Болі в шиї (потилиці) або плечових суглобах					
9	Бльовота					
10	Нудота					
11	Відчуття грудки в горлі, звуження горла або спазм					
12	Відрижка					
13	Печія або кисла відрижка					
14	Головні болі					
15	Швидка виснаженість					
16	Втома					
17	Відчуття оглушеності (затямрення свідомості)					
18	Відчуття важкості або втоми в ногах					
19	Млявість					
20	Болі, що колють або тягнуть, у грудях					
21	Болі в шлунку					
22	Напади задишки (задухи)					
23	Відчуття тиску в голові					
24	Серцеві напади					

## Методичні рекомендації до виконання завдання

Оцінка результатів розраховується шляхом обчислення сумарних оцінок по наведеним далі показникам.

1. "Виснаження":  $V = 1 + 4 + 15 + 16 + 17 + 19 = \underline{\hspace{2cm}}$ .

Показник цієї шкали характеризує неспецифічний фактор виснаження, який вказує на загальну втрату життєвої енергії та потребу людини в допомозі.

2. "Шлункові скарги":  $Ш = 3 + 9 + 10 + 12 + 13 + 21 = \underline{\hspace{2cm}}$ .

Шкала відображає синдром нервових (психосоматичних) шлункових нездужань.

3. "Болі в різних частинах тіла" або "ревматичний фактор":  $P = 5 + 7 + 8 + 14 + 18 + 23 = \underline{\hspace{2cm}}$ .

Шкала виражає суб'єктивні страждання людини, що носять спастичний характер.

4. "Серцеві скарги":  $C = 2 + 6 + 11 + 20 + 22 + 24 = \underline{\hspace{2cm}}$ .

Шкала вказує на локалізацію недуг переважно в судинній сфері.

5. "Тиск" (інтенсивність) скарг – Т.

Ця шкала містить всі 24 наведені вище скарги та є інтегральною оцінкою чотирьох попередніх показників. Вона характеризує загальну емоційну інтенсивність скарг.

Оцінка для перших чотирьох шкал знаходиться в діапазоні від 0 до 24 балів (оскільки кожна шкала містить 6 пунктів), для п'яти бальної шкали як сумарного показника чотирьох попередніх, оцінка може варіюватися від 0 до 96 балів.

## 2. Практичне завдання "Оцінювання схильності до стресових станів"

Оцініть за допомогою тесту схильність до стресових станів.

Відповідайте на запитання, виставляючи бали у такий спосіб: за відповідь "так" – 2 бали; за відповідь "іноді" – 1 бал; за відповідь "ні" – бали не даються.

### Запитання

1. Чи запальні Ви?
2. Чи можете Ви сказати про себе, що занадто чутливі?
3. Чи педантичні Ви?
4. Чи задоволені Ви своєю нинішньою життєвою ситуацією?



5. Чи хотіли б Ви добитися вищого службового положення?
6. Чи можна сказати, що Ви людина настрою?
7. Ви швидко втрачаєте терпіння?
8. Вам важко вирішувати?
9. Ви часто відчуваєте страх?
10. Ви ревниві?
11. Чи відчуваєте Ви свою незамінність на роботі?
12. Чи відчуваєте Ви в присутності свого начальства відчуття невпевненості?
13. Чи траплялося Вам відчувати комплекс неповноцінності?
14. Чи часто Ви потрапляєте в скрутне становище?
15. Чи перетворюєте Ви будь-яку справу на велику проблему?
16. Чи умієте Ви радіти дрібницям?
17. Чи недовірливо Ви ставитеся до оточення?
18. Ви курите порівняно мало (5 – 10 сигарет на день)?
19. Ви курите багато (більше 20 сигарет у день)?
20. Чи страждаєте Ви від безсоння?
21. Чи важко Вам вставати вранці?
22. Чи реагуєте Ви на зміну погоди?
23. У Вас часто буває прискорений пульс (більше 85 ударів за хвилину)?
24. Чи перевищує Ваша вага норму більш ніж на 10 відсотків?
25. Чи вважаєте Ви, що ведете малорухливий спосіб життя?
26. У Вас часто бувають головні болі?
27. У Вас часто болить живіт?
28. Чи хворобливо Ви реагуєте на шум?
29. Чи буває, що в складних ситуаціях у Вас пітніють долоні?

### **Методичні рекомендації до виконання завдання**

Оцінювання результатів:

0 – 5 балів – ви не піддаєтеся стресам, ваш організм дуже стабільний;

6 – 11 балів – ви іноді відчуваєте стрес, але все-таки переважно можете тримати себе в руках і зберігати спокій;

12 – 17 балів – із стресами ви стикаєтеся лише в певних сферах вашого життя. Якщо можна домогтися більшого володіння собою, Ви цілком можете підвищити стійкість до стресу;

18 – 25 балів – ви знаходитеся під постійною загрозою стресу. Важливо з'ясувати його причини;

26 балів і більше – стресовий стан загрожує вашому здоров'ю. Необхідно негайно змінити спосіб свого життя.

### 3. Практичне завдання

Оцініть за допомогою тесту "Самооцінка емоційних станів" рівень психологічного стресу.

Оберіть у кожному з запропонованих наборів тверджень те, яке найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

#### Судження

##### *Спокій – тривожність:*

1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не вирішуються.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Змучений страхом.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Страшно.
4. Відчуваю деяку заклопотаність, страх, неспокій або не визначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
5. Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.
7. Загалом упевнений і вільний від неспокою.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.
9. Винятково холоднокровний, на рідкість упевнений і не хвилююся.
10. Цілковитий спокій. Непохитно впевнений у собі.

##### *Енергійність – втома:*

1. Абсолютно знесилений. Нездібний навіть до незначного зусилля.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здібний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
4. Досить втомлений. У запасі не дуже багато енергії.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорим.
7. Відчуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
9. Життєздатність, що б'є через край, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила б'є через край.

*Піднесення – пригніченість:*

1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорне і сіре.
2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.
3. Пригнічений. Настрій постійно сумутний.
4. Настрій пригнічений і дещо сумутний.
5. Відчуваю себе трохи пригнічено, "так собі".
6. Відчуваю себе досить добре, "в порядку".
7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
8. Збуджений, у хорошому настрої.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Захопленість.
10. Сильний підйом, захоплена веселість.

*Упевненість у собі – безпорадність:*

1. Тисне відчуття слабкості та марності зусиль. У мене нічого не виходить.
2. Відчуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
3. Пригнічений своєю слабкістю та браком здібностей.
4. Відчуваю себе не дуже здібним.
5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.
6. Відчуваю себе досить компетентним.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо та в мене гарні перспективи.
8. Дуже упевнений у своїх здібностях.
9. Відчуваю велику упевненість у собі. Упевнений у своїх звершеннях.
10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

**Методичні рекомендації до виконання завдання**

*Оцінка результатів:*

ІС – індивідуальна самооцінка, яка відповідає номеру судження, вибраного зі шкали;

$IC_1$  – "Спокій – тривожність" = \_\_\_\_, чим нижче значення  $IC_1$ , тим вища тривожність;

$IC_2$  – "Енергійність – втома" = \_\_\_\_, чим нижче значення  $IC_2$ , тим більша втома;

$IC_3$  – "Піднесення – пригніченість" = \_\_\_\_, чим нижче значення  $IC_3$ , тим більша пригніченість;

$IC_4$  – "Відчуття упевненості в собі – відчуття безпорадності" = \_\_\_\_ чим нижче значення  $IC_4$ , тим більше відчуття безпорадності;

$IC_5$  – сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану:  $IC_5 = IC_1 + IC_2 + IC_3 + IC_4 =$  \_\_\_\_, чим нижче значення  $IC_5$ , тим вище рівень психоемоційного стресу.

## **Тема 14. Психофізіологічні основи профорієнтації та профвідбору**

### **Ділова гра "Підбір персоналу"**

Основне призначення ділової гри – отримання активного досвіду та матеріалу для аналізу досвіду, власного й інших учасників.

Результатом програвання рольової гри є обговорення самої гри, досвіду спостереження та фіксації даних.

Учасники розбиваються на дві підгрупи. Учасники кожної підгрупи обирають начальника відділу кадрів, менеджера з персоналу та начальника лінійного (або функціонального) відділу, потім складають резюме випускника навчального закладу.

Кожна підгрупа умовно представляє реальну компанію і напрацьовує корпоративні та посадові компетенції, за якими далі будуть проведені навчальні співбесіди. Пари для рольової гри складаються з різних підгруп – менеджер, начальник відділу кадрів і лінійного відділу з однієї компанії, а кандидат – з іншої. Так проводяться всі навчальні співбесіди.

Групам, що працюють над компетенціями підприємства та виділяють критерії, пропонується розробити або вибрати один з варіантів протоколів, куди заноситимуться результати інтерв'ю.

Один з варіантів, який може вибрати група, – заповнення таблиці та експертне оцінювання вираженості значущих критеріїв. Результати спостереження заносяться в таблицю та порівнюються з тими, які спроектувала підгрупа, що описує компетенції. Експертну оцінку компетенцій кандидата на вакансію наведено в табл. 7.

**Експертна оцінка компетенцій кандидата на вакансію**

Компетенція, характеристика	Прояв, приклад (підстави для привласнення балів)	Вираженість в балах

**Методичні рекомендації до виконання завдання***Проведення співбесіди*

"Менеджери з персоналу" кожної з команд читають резюме, пропонуване для вивчення, готують питання до співбесіди. Окрім цього, менеджери організують простір для проведення співбесіди, виконують необхідні технічні умови.

Відібрані резюме вивчають начальники лінійних (або функціональних) відділів та начальники відділів кадрів і ухвалюють рішення про запрошення кандидатів команд конкурентів на співбесіду.

Можливе проведення структурованого інтерв'ю, яке можна застосувати для проведення критерійного інтерв'ю. За результатами йде оцінювання та порівняння відповідей, наданих різними кандидатами на конкретну вакансію.

*Протокол співбесіди*

*Мотивація.* Чому хочете зайняти саме цю вакансію? Що ви хочете отримати від роботи?

*Що відрізняє вас від інших.* Назвіть ваші найістотніші характеристики, які допоможуть виконати роботу, добитися високих результатів.

Далі необхідно проаналізувати ситуацію, дії та результат за наступними характеристиками.

*Ініціативність, асертивність, здатність досягати мети.* Опишіть ситуацію, в якій ви поставили перед собою мету, і, не дивлячись на всі перешкоди, досягли її.

*Самостійність.* Розкажіть про те, як ви самостійно вирішували якусь проблему.

*Лідерство.* Опишіть ситуацію, де ви лідирували серед рівних при рішенні колективних питань.

*Комунікабельність.* Розкажіть про те, як ви переконали когось в чому-небудь для вирішення власної проблеми.

*Досвід роботи.* Перерахуйте найбільш важливі характеристики попередньої посади.

Що для вас найбільш важливо для успішного виконання роботи? Ким ви бачите себе через п'ять років?

*Лояльність.* Чому ви навчилися на попередньому місці роботи?

За результатами співбесіди кожна з команд обирає претендента на вакантну посаду і обґрунтовує свій вибір.

### **Ділова гра "Ланцюжок професій"**

Ділова гра використовується для розвитку вміння виділяти загальне в різних видах трудової діяльності. Це вміння може виявитися корисним у випадках, коли людина, орієнтуючись на конкретні характеристики праці, сильно обмежує себе у виборі (як би "зациклюючись" на одній-двох професіях з цими характеристиками), але такі самі характеристики можуть зустрічатися в багатьох професіях.

Проводити вправу краще в колі. Кількість учасників від 6 – 8 до 15 – 20. Час проведення від 7 – 10 до 15 хвилин.

Основні етапи. Інструкція:

Зараз ми по колу збудуємо "ланцюжок професій". Я назву першу професію, наприклад, металург, наступний назве професію, у чомусь близьку металургу, наприклад, кухар. Наступний називає професію, близьку до кухаря і т. д. Важливо, щоб кожен зміг пояснити, у чому подібність названих професій, наприклад, і металург, і кухар мають справу з вогнем, з високими температурами, з печами.

У ході гри ведучий іноді задає уточнювальні запитання типу: "В чому схожість вашої професії з щойно названою?". Остаточне рішення про те, вдало названа професія чи ні, ухвалює група.

Під час обговорення гри важливо звернути увагу учасників, що між різними професіями іноді можуть виявлятися найцікавіші загальні лінії подібності. Наприклад, якщо в початку ланцюжка називаються професії, пов'язані з металообробленням (як у нашому прикладі), в середині – з автотранспортом, а в кінці – з балетом. Для підтвердження сказаного

наводимо приклад подібного ланцюжка: металург – кухар – м'ясник – слюсар (теж рубає, але метал) – автослюсар – таксист – сатирик естрадний (теж зуби заговорює) – артист драмтеатру – артист балету і т. д. Такі несподівані зв'язки між різними професіями свідчать про те, що не слід обмежуватися лише одним професійним вибором, адже дуже часто те, що ви шукаєте в одній професії, може опинитися в інших, більш доступних професіях.

## **Тести для відбору персоналу на вакантні посади**

### *Тест оцінки рівня комунікабельності*

На кожне запитання дайте відповіді "так", "іноді", "ні", а потім оцініть їх у балах: за кожне "так" – 2 бали, "іноді" – 1, "ні" – 0.

1. Вас чекає звичайна ділова зустріч. Чи нервуєте Ви, очікуючи її?
2. Чи не відкладаєте Ви візит до лікаря до тих пір, поки стане вже не під силу терпіти?
3. Чи викликає у Вас сум'яття та незадоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на нараді, зборах або іншому заході?
4. Вам пропонують поїхати у відрядження в місто, де Ви ніколи не були. Чи докладете Ви максимум зусиль уникнути цього відрядження?
5. Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з іншими людьми?
6. Чи гарячкуєте Ви, якщо незнайома людина на вулиці звертається до Вас із проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на інші запитання)?
7. Чи вірите Ви, що існує проблема "батьків і дітей" і що людям різних поколінь складно порозумітися?
8. Чи посоромитеся Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути невелику суму грошей, яку позичив кілька місяців тому?
9. У ресторані або в їдальні Вам подали явно недоброякісну страву. Ви промовчите, невдоволено відсунувши тарілку?
10. Опинившись наодинці з незнайомою людиною, Ви не почнете з нею розмову і чи почуватиметеся незручно, якщо вона заговорить першою?
11. Вас обурює будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, в касі кінотеатру). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж стати наприкінці черги та нудьгувати в очікуванні?

12. Чи боїтеся Ви брати участь у комісії з розгляду конфліктних ситуацій?

13. У Вас є власні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, і ніяких "чужих" думок щодо цього Ви не приймете. Чи це так?

14. Почувши десь у кулуарах явно помилкові висловлювання з добре відомого Вам питання, чи вважатимете за краще промовчати та не сперечатися?

15. Чи дратує вас чиє-небудь прохання допомогти розібратися в тому або іншому службовому питанні або навчальній темі?

16. Ви охочіше викладаєте свій погляд (думку, оцінку) письмово, ніж усно?

### **Методичні рекомендації до виконання завдання**

#### *Оцінка результатів:*

*30 – 32 бали.* Виразна некоммунікбельність, від якої страждає найбільше сама людина. Близьким людям нелегко з такою людиною. На нього важко розраховувати у справі, яка вимагає колективних зусиль;

*25 – 29 балів.* Замкнутий, неговіркий, віддає перевагу самоті і тому має мало друзів. Від нової роботи і необхідності нових контактів не впадає в паніку, однак надовго виводить із рівноваги;

*19 – 24 бали.* Певною мірою товариський, у незнайомій обстановці відчуває себе цілком упевнено. Нові проблеми його не лякають. Проте з новими людьми сходиться обережно, в суперечках і диспутах бере участь неохоче;

*14 – 18 балів.* Нормальна коммунікбельність. Допитливий, охоче слухає цікавого співбесідника, достатньо терплячий у спілкуванні з іншими, тактовно захищає свій погляд. Без проблем знайомиться та спілкується з новими людьми. Однак не любить галасливих компаній, екстравагантних витівок;

*9 – 13 балів.* Товариський, деколи навіть надміру. Цікавий, балакучий, любить висловлюватися з різних питань, що іноді викликає роздратування в оточенні. Охоче знайомиться. Любить бувати в центрі уваги, нікому не відмовляє у проханнях, хоча не завжди може їх виконати. Не вистачає посидючості, терпіння та відваги у разі зіткнення з серйозними проблемами;

*4 – 8 балів.* Занадто товариський, завжди у курсі всіх справ. Любить брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати



у нього нудьгу. Охоче долучається до розмови з будь-якого питання, навіть якщо має про нього поверхове уявлення. Береться за будь-яку справу, хоч далеко не завжди може успішно довести її до кінця;

*3 бали і менше.* Говіркий, багатослівний, втручається у справи, які його не стосуються. Обговорює проблеми, в яких абсолютно не компетентний. Запальний, нерідко буває необ'єктивним.

*Тест "Пізнання рис характеру".* Опитуваний має відповісти на дванадцять запитань (по три в кожній групі), поставивши значок "+" у колонках "так" або "ні" (табл. 8).

Таблиця 8

### Опитувальний лист

№ п/п	Запитання	Так	Ні	Оцінка результатів
1	Чи можете Ви говорити неправду?			
	Чи миритесь Ви зі своїми недоліками?			
	Чи легко змінюєте свою думку?			
2	Чи любите Ви говорити про себе?			
	Чи вільно почуваетесь у незнайомій компанії?			
	Чи довіряєте людям?			
3	Чи подобається Вам, коли вас хвалять?			
	Чи задоволені Ви собою?			
	Чи часто говорите про недоліки інших людей?			
4	Чи доводите Ви розпочату справу до кінця?			
	Чи наполегливі Ви у досягненні мети?			
	Чи ініціативні Ви у роботі?			

#### *Методика оцінювання результатів тестування*

Далі слід проаналізувати окремо кожну групу відповідей: якщо виявиться більше ствердних, навпроти групи запитань поставте 1; переважають негативні – 0.

Отримані цифрові комбінації свідчать, що людина:

1111 – енергійна, товариська, але самозакохана та непослідовна;

1000 – безпринципна, потайна, бездіяльна, невимоглива до себе;

- 1001 – ледача, замкнута, слабохарактерна, самозакохана;  
1011 – нетовариська, самозакохана, з твердими переконаннями, діяльна;  
0111 – принципова, ділова, легко сходиться з іншими людьми, але зарозуміла;  
0110 – правдива, наполеглива, дбайлива;  
0100 – вихована, нехитра, послідовна, але пасивна;  
0000 – повільна, нетовариська, не вміє ставити перед собою чіткі цілі і досягати їх;  
1010 – діяльна за вдачею, але досягати успіху в житті їй заважають скромність, замкнутість і м'якосердність;  
1110 – працелюбна, але спокійно поступається іншим першістю в конкурентній боротьбі, не вміє хитрувати;  
1100 – прямодушна, скромна, нелукава у досягненні мети, легко змінює переконання;  
0001 – правдива, але дуже потайна, самовпевнена й інертна;  
0011 – гордовита і нещира, у досягненні мети вольова, невтомна;  
0101 – комунікабельна, відкрита і цілеспрямована, однак не вистачає діловитості;  
1101 – слабохарактерна, простодушна, ледача і самозакохана.  
0010 – наполеглива, працьовита, але нетовариська.

### *Тест "Пізнання творчого потенціалу"*

Оберіть один із запропонованих варіантів відповідей:

1. Чи вважаєте, що світ довкола Вас можна поліпшити:
  - а) так;
  - б) ні, він і так досить хороший;
  - в) так, але тільки частково?
  
2. Чи вважаєте, що Ви можете брати участь у суттєвих змінах на-вколишнього світу:
  - а) так, у більшості випадків;
  - б) ні;
  - в) так, у деяких випадках?

3. Чи вважаєте, що реалізація деяких із Ваших ідей забезпечила б значний прогрес у сфері діяльності, в якій Ви працюєте:

- а) так;
- б) так, за сприятливих обставин;
- в) лише деякою мірою?

4. Чи вважаєте, що в майбутньому Ви зможете щось принципово змінити:

- а) так;
- б) це малоймовірно;
- в) можливо?

5. Коли беретеся за справу, чи впевнені Ви у її здійсненні:

- а) так;
- б) часто думаєте, що не зумієте;
- в) так, часто?

6. Чи відчуваєте Ви бажання зайнятися справою, якої абсолютно не знаєте:

- а) так, невідоме приваблює;
- б) невідоме не цікавить;
- в) все залежить від її особливостей?

7. Займаючись справою, чи відчуваєте Ви бажання досягти в ній досконалості:

- а) так;
- б) задовольняєтеся тим, чого встигли досягти;
- в) так, якщо Вам це подобається?

8. Якщо нова справа Вам подобається, чи хочете Ви дізнатися про неї все:

- а) так;
- б) ні, Ви хочете опанувати тільки основне;
- в) ні, Ви хочете тільки задовольнити свою цікавість?

9. Коли Ви зазнаєте невдачі, то:

- а) боротиметеся всупереч здоровому глузду;
- б) махнете рукою на цю затію, усвідомлюючи її нереальність;

в) продовжуєте працювати, упевнившись навіть у непереборності перешкоди.

10. На Вашу думку, професію слід обирати, зважаючи на:

- а) свої можливості, особисту перспективу;
- б) стабільність, значущість, потрібність професії;
- в) переваги, які вона забезпечує.

11. Подорожуючи, чи легко Ви орієнтуєтесь у маршруті, яким уже проходили:

- в) так;
- б) ні, боїтеся збитися зі шляху;
- в) так, але тільки там, де місцевість вам сподобалася і запам'яталася?

12. Чи можете Ви після розмови пригадати все, про що йшлося:

- а) так, без зусиль;
- б) всього пригадати не можете;
- в) запам'ятовуєте тільки те, що Вас цікавить?

13. Почувши слово незнайомою мовою, чи зможете Ви повторити його по складах без помилок, навіть не знаючи його значення:

- а) так, без труднощів;
- б) так, якщо це слово легко запам'ятати;
- в) повторите, але не зовсім правильно?

14. У вільний час ви вважаєте за краще:

- а) залишитися наодинці, розмірковувати;
- б) перебувати в компанії;
- в) вам байдуже, чи будете одні або у компанії.

15. Займаючись певною справою, Ви вирішуєте припинити її за таких умов:

- а) коли справа закінчена і добре зроблена;
- б) Ви більш-менш задоволені роботою;
- в) Вам ще не все вдалося зробити.

16. Коли Ви наодинці, Ви:

- а) любите мріяти про абстрактні речі;
- б) будь-що намагаєтеся знайти собі конкретне заняття;
- в) іноді любите помріяти, але про речі, пов'язані з Вашою роботою.

17. Коли якась ідея захоплює Вас, Ви станете думати про неї:

- а) незалежно від того, де і з ким Ви перебуваєте;
- б) Ви можете робити це тільки наодинці;
- в) тільки там, де буде не дуже шумно.

18. Коли Ви захищаєте якусь ідею:

- а) можете відмовитися від неї, якщо вислухаєте переконливі аргументи опонентів;
- б) залишитеся при своїй думці, які б аргументи не вислухали;
- в) зміните свою думку, якщо опір виявиться дуже сильним.

### **Методичні рекомендації до виконання завдання**

За відповідь "а" – 3 бали; "б" – 1; "в" – 2 бали.

Запитання 1, 6, 7, 8 визначають межі допитливості особистості; запитання 2, 3, 4, 5 – віру в себе; запитання 9 і 15 – постійність; запитання 10 – амбітність; запитання 12 і 13 – слухову пам'ять; запитання 11 – зорову пам'ять; запитання 14 – прагнення бути незалежним; запитання 16, 17 – здатність абстрагуватися; запитання 18 – ступінь зосередженості.

Ці здібності й становлять основні якості творчого потенціалу.

Загальна сума набраних балів є свідченням рівня творчого потенціалу тестованого.

*49 і більше балів.* Значний творчий потенціал, який надає широкий вибір можливостей. Людині, яка зможе використати свої здібності, стануть доступними найрізноманітніші форми творчості.

*Від 24 до 48 балів.* Цілком нормальний творчий потенціал. Якості, якими наділена особистість, відкривають їй широке поле для творчої діяльності, однак окремі з них ускладнюватимуть цей процес. Успіх залежатиме від прагнень і старань особистості.

*23 і менше балів.* Творчий потенціал невеликий. Інколи – це наслідок відсутності віри у свої сили.

# Плани семінарських занять

## Змістовий модуль 1

### Аспекти праці, її психологічні та фізіологічні ознаки

#### Тема 1. Предмет, методи і завдання дисципліни

*Мета заняття* – обґрунтувати та охарактеризувати необхідність вивчення навчальної дисципліни "Фізіологія і психологія праці".

#### *Питання до теми*

1. Праця як основний вид діяльності людини та її фізіолого-психологічні особливості.
2. Предмет, методологічні принципи і методи дослідження у фізіології та психології праці.
3. Сучасні проблеми й історія розвитку фізіології та психології праці.

#### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Праця як основний вид людської діяльності та її фізіолого-психологічні особливості.
2. Діяльність, її основні форми та види.
3. Трудовий потенціал людини.
4. Зміст праці. Особливості фізичної, розумової та сенсорно-напруженої праці.
5. Історія розвитку та сучасні проблеми фізіології і психології праці.
6. Фізіологія та психологія праці як теоретична основа організації праці.
7. Сучасні проблеми фізіології та психології праці.
8. Фактори, які характеризують навчальну дисципліну "Фізіологія і психологія праці" як самостійну галузь наукового знання.
9. Сучасний стан і проблеми фізіології та психології праці в ринкових відносинах.

#### Тема 2. Центральнo-нервова регуляція трудової діяльності

*Мета заняття* – обґрунтувати та охарактеризувати принципи нервової системи людини.

### *Питання до теми*

1. Загальні відомості про будову нервової системи людини.
2. Нервові процеси та їхня динаміка.
3. Основні принципи діяльності нервової системи людини.
4. Функції центральної нервової системи в процесі праці.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Будова нервової системи людини.
2. Нейрони та їхні функції.
3. Нервові процеси та їхня динаміка.
4. Лабільність і парабіоз.
5. Методи вивчення властивостей нервової системи.
6. Принципи та механізми функціонування нервової системи людини.
7. Безумовні й умовні рефлекси, нижча та вища нервова діяльність.
8. Перша та друга сигнальні системи.
9. Функції центральної нервової системи у процесі праці (рефлекторна, інтегративна, координаційна).
10. Роль праці у формуванні другої сигнальної системи людини.
11. Роль доміанти в трудовій діяльності людини.
12. Прояви парабіозу в процесі праці.
13. Характеристика динамічного робочого стереотипу, умов його формування й удосконалення.

## **Тема 3. Фізіологія рухового апарату людини та раціоналізація трудових процесів**

*Мета заняття* – обґрунтувати та охарактеризувати принципи рухового апарату людини.

### *Питання до теми*

1. Загальні відомості про будову рухового апарату людини та його функції.
2. М'язова сила та витривалість.
3. М'язова діяльність і робоча поза працівника.
4. Фізіологічні принципи раціоналізації трудових процесів.

*Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Руховий апарат людини та функції його елементів.
2. Рухові ланки та їхні функції під час виконання рухів.
3. М'язова сила та фізіологічний закон середніх навантажень.
4. М'язова витривалість і працездатність людини.
5. М'язова діяльність і робоча поза працівника.
6. Вибір робочої пози. Організація та планування робочого місця.
7. Трудові рухи та принципи їхньої класифікації.
8. Фізіологічні принципи раціоналізації трудових рухів.
9. Особливості використання різних рухових ланок під час виконання рухів.
10. Вплив науково-технічного прогресу на зміст роботи та м'язові навантаження.

**Тема 4. Фізіологічні реакції організму на трудові навантаження та умови праці**

*Мета заняття* – обґрунтувати та охарактеризувати фізіологічні реакції організму на трудові навантаження та умови праці.

*Питання до теми*

1. Поняття про адаптацію та фізіологічні резерви організму людини.
2. Біохімічні процеси та енергетика трудової діяльності.
3. Закономірності функціонування дихальної системи людини в процесі праці.
4. Особливості відновлювальних процесів в організмі працівника після роботи.

*Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Поняття про адаптацію та фізіологічні резерви організму людини.
2. Адаптація та гомеостаз. Фізіологічні резерви організму та їхнє використання у процесі праці.
3. Оцінювання пристосування серцево-судинної системи до трудових навантажень.
4. Особливості відновлювальних процесів в організмі працівника після роботи.
5. Закономірності відновлення працездатності.



6. Реакція серцево-судинної системи працівника на трудові навантаження.

7. Закономірності функціонування дихальної системи людини у процесі праці.

8. Особливості системи "організм людини – зовнішнє середовище".

9. Аналіз біохімічних процесів.

10. Енергетичний оптимум та енергетичний коефіцієнт корисної дії.

## **Тема 5. Закономірності активізації психічних процесів людини у трудовій діяльності**

*Мета заняття* – обґрунтувати закономірності активізації психічних процесів людини у трудовій діяльності.

### *Питання до теми*

1. Психіка людини та її функції в процесі праці.
2. Відчуття сприймання в процесі праці.
3. Мислення в процесі праці.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Психіка людини та її функції у процесі праці.
2. Функції психіки у процесі праці.
3. Мислення у процесі праці. Види мислення.
4. Методи вивчення процесів мислення.
5. Пам'ять у процесі праці, її складові процеси.
6. Види пам'яті. Методи вивчення пам'яті.
7. Увага та воля у процесі праці. Види та властивості уваги. Методи вивчення уваги. Воля та її функції у процесі праці.
8. Емоції та почуття у процесі праці. Психічні стани у процесі праці. Види емоційних реакцій.

## **Тема 6. Психічні властивості особистості, їхній розвиток і прояви в трудовій діяльності**

*Мета заняття* – обґрунтувати психічні властивості особистості, їхній розвиток в трудовій діяльності.

### *Питання до теми*

1. Особистість та її структура.
2. Темперамент і характер працівника.
3. Мотиви та мотивація. Теорії мотивації.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Основні теорії особистості та її сутність.
2. Особистість як динамічна функціональна система.
3. Темперамент і його властивості, характер та його властивості.
4. Здібності як індивідуально-психологічні особливості людини. Класифікація та розвиток здібностей.
5. Мотив і мотивація. Теорії мотивації. Мотиваційні стратегії діяльності. Мотиваційна сфера особистості.

## **Змістовий модуль 2**

### **Працездатність людини та закономірності її динаміки**

#### **Тема 7. Працездатність людини та закономірності її динаміки**

*Мета заняття* – обґрунтувати поняття працездатності людини та закономірності її динаміки.

### *Питання до теми*

1. Сутність і фактори працездатності людини.
2. Межа працездатності та функціональні стани організму людини в процесі праці.
3. Показники та методика оцінювання працездатності людини.
4. Динаміка працездатності та характеристика її фаз.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Сутність і фактори працездатності людини.
2. Професійна працездатність.
3. Межа працездатності та функціональні стани організму людини у процесі праці.
4. Показники та методика оцінювання працездатності людини.
5. Динаміка працездатності та характеристика її фаз.
6. Заходи щодо підвищення працездатності працівника.

## **Тема 8. Виробнича втома та заходи запобігання перевтоми працівників**

*Мета заняття* – обґрунтувати поняття виробничої втоми та заходів запобігання перевтоми працівників.

### *Питання до теми*

1. Сутність, причини та загальний механізм розвитку втоми.
2. Показники та стадії втоми.
3. Заходи щодо запобігання перевтоми працівників на виробництві.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Утома як наукова та практична проблема.
2. Локально-гуморальні теорії втоми та їхнє оцінювання.
3. Механізм розвитку втоми, її фізіологічна та біологічна сутність.
4. Особливості втоми під час фізичної та розумової роботи. Методика оцінювання втоми.
5. Заходи запобігання перевтоми працівника на виробництві.

## **Тема 9. Психофізіологічна сутність монотонності та способи підвищення змістовності праці**

*Мета заняття* – обґрунтувати сутності монотонності та способів підвищення змістовності праці.

### *Питання до теми*

1. Вплив науково-технічного прогресу на структуру та зміст трудової діяльності.
2. Основні заходи щодо запобігання монотонності та підвищення змістовності праці.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Вплив науково-технічного прогресу на структуру та зміст трудової діяльності.
2. Причини та наслідки монотонної праці.
3. Сутність та види монотонності.
4. Психічні стани працівника під час виконання монотонної роботи.

5. Психофізіологічний аналіз трудових операцій.
6. Основні заходи, спрямовані на запобігання монотонності та підвищення змістовності праці.

## **Тема 10. Психофізіологічні особливості та принципи організації операторської праці**

*Мета заняття* – обґрунтувати психофізіологічні особливості та принципи організації операторської праці.

### *Питання до теми*

1. Сутність, види й особливості операторської праці.
2. Психофізіологічні принципи організації роботи оператора.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Сутність, види та особливості операторської праці.
2. Види і режими операторської праці.
3. Показники діяльності оператора.
4. Напруження та емоційні стани оператора.
5. Психофізіологічні принципи організації роботи оператора. Вимоги до проектування системи "Людина – машина".
6. Робоче місце оператора. Засоби відображення інформації та принципи їхнього компонування.
7. Органи керування та принципи їхнього компонування.

## **Тема 11. Виробниче середовище та його вплив на організм і працездатність людини**

*Мета заняття* – обґрунтувати вплив виробничого середовища на організм і працездатність людини.

### *Питання до теми*

1. Працездатність людини та закономірності її динаміки.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Санітарно-гігієнічні умови праці та їхній вплив на організм і працездатність людини.

2. Здатність аналізувати та надавати характеристику найвищої працездатності людини.

3. Здатність визначати та формувати психофізіологічні заходи збереження працездатності працівників.

## **Тема 12. Важкість праці та методика її оцінювання**

*Мета заняття* – обґрунтувати поняття та методику оцінювання важкості праці.

### *Питання до теми*

1. Сутність і фактори важкості праці.
2. Інтегральний критерій важкості праці.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Здатність аналізувати сутність і фактори важкості праці.
2. Здатність визначати й аналізувати сучасні концепції важкості праці, класи і категорії важкості праці.
3. Здатність обґрунтованого вибору показників інтенсивності праці.

## **Тема 13. Фізіологічні основи проєктування раціональних режимів праці та відпочинку**

*Мета заняття* – обґрунтувати фізіологічні основи проєктування раціональних режимів праці та відпочинку.

### *Питання до теми*

1. Сутність, критерії та фізіологічні закономірності проєктування режимів праці й відпочинку.
2. Методи встановлення регламентованих перерв на відпочинок.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Сутність режиму праці й відпочинку та критерії його раціональності.
2. Фізіологічні закономірності розроблення режимів праці та відпочинку.
3. Регламентовані перерви на відпочинок і методи встановлення їхньої загальної тривалості.

## **Тема 14. Психофізіологічні основи профорієнтації і профвідбору**

*Мета заняття* – обґрунтувати психофізіологічні основи профорієнтації і профвідбору.

### *Питання до теми*

1. Сутність і завдання профорієнтації в ринкових умовах.
2. Професійний відбір і адаптація.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Фактори, що впливають на вибір професії в ринкових умовах.

## **Тема 15. Психофізіологічні основи виробничого навчання, формування трудових навичок і вмінь**

*Мета заняття* – обґрунтувати психофізіологічні основи виробничого навчання, формування трудових навичок і вмінь.

### *Питання до теми*

1. Завдання та форми організації виробничого навчання.
2. Психофізіологічні закономірності формування трудових навичок і вмінь.

### *Теми доповідей для поглибленого вивчення матеріалу*

1. Завдання та форми організації виробничого навчання.
2. Психофізіологічні закономірності формування трудових навичок і вмінь.
3. Умови та етапи формування трудових навичок.
4. Зміст і структура психологічного профілю та психограми особистості.

## Рекомендована література

### Основна

1. Агапова Е. Г. Основы физиологии и психологии труда / Е. Г. Агапова. – Самара, 1991. – 149 с.
2. Горшков С. К. Методика исследований физиологии труда / С. К. Горшков, З. М. Золина, Ю. В. Мойкин. – Москва : Медицина, 1974. – 76 с.
3. Калініна Т. О. Фізіологія і психологія праці. Конспект лекцій для студентів спеціальності 7.050109 усіх форм навчання / Т. О. Калініна, Є. П. Кожанова. – Харків : Вид. ХНЕУ, 2005. – 268 с.
4. Крушельницкая Я. В. Физиология и психология труда / Я. В. Крушельницкая. – Киев : КИНХ, 1989. – 90 с.
5. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : навч. посіб. / Я. В. Крушельницька. – Київ : КНЕУ, 2000. – 232 с.

### Додаткова

6. Агапова Е. Г. Основы физиологии и психологии труда / Е. Г. Агапова. – Самара : СГУ, 1991. – 150 с.
7. Асеев В. Г. Преодоление монотонности труда в промышленности / В. Г. Асеев. – Москва : Экономика, 1974. – 120 с.
8. Влияние условий труда на работоспособность и здоровье операторов / под ред. А. О. Навакатияна. – Киев : Здоровье, 1984. – 144 с.
9. Гігієна праці і виробнича санітарія : підручник / І. І. Доценко, М. Б. Шегедин, Н. М. Москв'як, О. Ю. Назар. – Київ : Здоров'я, 2002. – 390 с.
10. Душков Б. А. Индустриально-педагогическая психология / Б. А. Душков. – Москва : Просвещение, 1981. – 208 с.
11. Зинченко В. П. Основы эргономики / В. П. Зинченко, В. М. Мунипов. – Москва : Экономика, 1980. – 344 с.
12. Инженерная психология / под ред. Г. К. Середы. – Киев : Высшая школа, 1976. – 308 с.
13. Интерфальная оценка работоспособности при умственном и физическом труде : метод. рекоменд. / сост. Е. А. Деревянко. – Москва : Экономика, 1976. – 184 с.
14. Климов Е. А. Введение в психологию труда : учебник для вузов / Е. А. Климов. – Москва : Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. – 350 с.

15. Количественная оценка тяжести труда. Межотраслевые методические рекомендации / сост. В. Г. Макушин. – Москва : Экономика, 1988. – 116 с.
16. Косилов С. А. Очерки физиологии труда / С. А. Косилов. – Москва : Медицина, 1965. – 372 с.
17. Котелова Ю. В. Очерки по психологии труда / Ю. В. Котелова. – Москва : Изд. МГУ, 1986. – 120 с.
18. Кундиев Ю. И. Гигиена и физиология труда на тепловых электростанциях / Ю. И. Кундиев, А. О. Навакатикян, В. А. Бузунов. – Москва : Медицина, 1982. – 222 с.
19. Лукашевич Н. П. Психология труда : учеб.-метод. пособ. / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е. И. Бондарчук ; [под ред. Н. П. Лукашевича]. – Киев : МАУП, 1997. – 104 с.
20. Навакатикян А. О. Физиология и гигиена умственного труда / А. О. Навакатикян, В. В. Крыжановская, В. В. Кальниш. – Киев : Здоровье, 1987. – 152 с.
21. Общая психология / под ред. А. В. Петровского. – Москва : Просвещение, 1986. – 464 с.
22. Основы общей инженерной психологии / под ред. Б. Ф. Ломова. – Москва : Высшая школа, 1986. – 448 с.
23. Основы профессионального психофизиологического отбора / отв. ред. Ф. Н. Серков. – Киев : Научная мысль, 1987. – 244 с.
24. Платонов К. К. Вопросы психологии труда / К. К. Платонов. – Москва : Медицина, 1970. – 264 с.
25. Плахтій П. Д. Фізіологія і біохімія м'язів та м'язової діяльності / П. Д. Плахтій, Т. В. Коваль, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. – 176 с.
26. Полежаев Е. Ф. Основы физиологии и психологии труда / Е. Ф. Полежаев, В. Г. Макушин. – Москва : Экономика, 1974. – 240 с.
27. Руководство по физиологии труда / под ред. З. М. Золиной, Н. Ф. Изморова. – Москва : Медицина, 1983. – 528 с.
28. Саноян Г. Г. Создание условий оптимальной работоспособности на производстве (Психофизиологический аспект) / Г. Г. Саноян. – Москва : Экономика, 1978. – 168 с.
29. Физиологические и психологические основы труда / Н. П. Калинина, В. Г. Макушин, Е. Ф. Полежаев, С. Э. Славина ; науч. ред. В. И. Дорогойченко. – Москва : Профиздат, 1974. – 230.



30. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха / под ред. В. И. Медведева. – Львов : Наука, 1984. – 140 с.

### **Інформаційні ресурси**

31. Офіційний сайт Державної служби статистики. – Режим доступу : [www.ukrstat.gov.ua](http://www.ukrstat.gov.ua).

32. Сервер Верховної Ради України. – Режим доступу : [www.zakon.rada.gov.ua](http://www.zakon.rada.gov.ua).

33. Фізіологія і психологія праці [Електронний ресурс] : робоча програма для студентів спеціальності 051 "Економіка" першого (бакалаврського) рівня / уклад. Г. І. Писаревська. – Харків : Вид-во ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. – 13 с. – Режим доступу : <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/20827>.

34. Сайт персональних навчальних систем ХНЕУ ім. С. Кузнеця з навчальної дисципліни "Соціальна економіка та політика". – Режим доступу : <https://pns.hneu.edu.ua/course/view.php?id=1816>.

## Зміст

Вступ.....	3
Тематика практичних занять із розподілом годин за видами занять .....	6
Тематика семінарських занять із розподілом годин за видами занять .....	6
Методичні рекомендації до практичних завдань за темами.....	11
Змістовий модуль 1. Аспекти праці, її психологічні та фізіологічні ознаки.....	11
Змістовий модуль 2. Працездатність людини та закономірності її динаміки.....	22
Плани семінарських занять .....	38
Змістовий модуль 1. Аспекти праці, її психологічні та фізіологічні ознаки.....	38
Змістовий модуль 2. Працездатність людини та закономірності її динаміки.....	42
Рекомендована література.....	47
Основна .....	47
Додаткова .....	47
Інформаційні ресурси .....	49

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

# **ФІЗІОЛОГІЯ І ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ**

**Методичні рекомендації  
до практичних завдань  
та плани семінарських занять  
для студентів спеціальності 051 "Економіка"  
першого (бакалаврського) рівня**

*Самостійне електронне текстове мережеве видання*

Укладачі: **Писаревська** Ганна Іллівна  
**Семенченко** Аліна Володимирівна

Відповідальний за видання *Г. В. Назарова*

Редактор *А. С. Ширініна*

Коректор *Н. В. Грінченко*

План 2020 р. Поз. № 88 ЕВ. Обсяг 51 с.

---

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*