


**ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКИ:**  
методичні вказівки до практичних робіт

Запоріжжя 2025



УДК 159.923 (072)  
П86

Рекомендовано Науково-методичною радою  
ТОВ «ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА»  
(протокол №8 від 27.06. 2025 р.)

**Укладач:**

Чернякова О.В., канд. психол. наук, доцент.

П86 Психологія праці та безпеки : методичні вказівки до практичних робіт / уклад. О. В. Чернякова. Запоріжжя : ТОВ «ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА», 2024. 64 с.

У методичних рекомендаціях наведено схеми-таблиці для наочного сприймання матеріалу і методичні підходи до виконання практичних робіт, які виконуються в процесі вивчення дисципліни. Матеріал містить короткі теоретичні викладки у формі схем та таблиць за тематикою роботи, завдання для її виконання, порядок оформлення індивідуальних завдань та тестові завдання для підготовки до модульних контрольних робіт.

УДК 159.923 (072)

© ТОВ «ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА», 2025



## Зміст

Вступ.....	4
Правила виконання практичних робіт.....	4
Загальні вказівки щодо оформлення звіту та критерії оцінювання....	4
Зміст та вимоги до контрольних точок.....	5
Змістовний модуль 1. Актуальн питання психології праці та безпеки.	8
Тема 1. Об'єкт, предмет цілі та задачі психології праці та безпеки.....	8
Тема 2. Історія виникнення та розвиток психології праці та безпеки.....	11
Тема 3. Трудовий процес і його компоненти. Психологія професійної діяльності.....	14
Тема 4. Психофізіологія праці, умови екологічної праці.....	16
Тема 5. Людина як суб'єкт праці.....	18
Модульна контрольна робота № 1.....	20
Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності.....	25
Тема 6. Динаміка психічних станів у трудовій діяльності.....	25
Тема 7. Робота – джерело стресу. Стреси, конфлікти.....	27
Тема 8. Пристосування людини до навколишніх умов у процесі праці та її вплив на безпеку праці.....	29
Тема 9. Трудовий колектив. Керівництво.....	31
Тема 10. Безпека праці. Психологія безпеки. Психологічна реабілітація.....	33
Тема 11. Види професійного ризику. Психологічні способи і засоби профілактики виробничого травматизму і аварійності.....	35
Тема 12. Психологічна класифікація професій.....	37
Тема 13. Професійний відбір. Професійна адаптація.....	40
Тема 14. Психологічна характеристика окремих видів трудової діяльності.....	42
Тема 15. Професійне самовизначення особистості.....	44
Тема 16. Професійна інформація в соціальному просторі особистості. Професійне навчання.....	46
Тема 17. Психологічні складові екстремальної надійності.....	48
Тема 18. Психологічна реабілітація. Знаження впливу професійного стресу.....	50
Модульна контрольна робота № 2.....	52
Перелік рекомендованих джерел.....	59
Додаток А.....	61
Додаток Б.....	63



## ВСТУП

Сучасний світ трактує кваліфікованому спеціалісту необхідність і важливість психологічних знань в контексті формування гармонійної особистості, яка направлена на успішну взаємодію зі суспільством і збереження ментального здоров'я. В умовах нестабільності виробництва, поряд зі створенням безпечного стану обладнання і виробничого середовища, значна увага з боку керівництва підприємств і його підрозділів повинна приділятися підвищенню надійності людського чинника в системі "людина—машина—середовище". Необхідно не тільки підвищувати якість навчання й інструктажу персоналу з питань охорони праці, а перш за все проводити відповідну психологічну роботу з тим, щоби виховувати в робітників психологію безпечної роботи, щоби вони оцінювали кожний крок і кожну дію з точки зору її безпечного виконання. Дисципліна розглядає: 1) закономірності функціонування та активізації психічних функцій людини в процесі трудової діяльності; 2) соціально-психологічні і мотиваційні механізми ефективної праці; 3) психологічні особливості профорієнтації, профадаптації, профреабілітації, профвідбору, професійної підготовки кадрів та психологічні особливості різних видів трудової діяльності. Особливістю завдань курсу є розширення світоглядного і професійного горизонту майбутнього компетентного професіоналу в будь-якій сфері діяльності в результаті ознайомлення з практичними техніками направленими на формування навичок свідомого самоконтролю та саморегуляції власних психічних станів та поведінки; набуття здобувачами навичок пояснення і використання в практичній повсякденній діяльності соціально-психологічних і мотиваційних механізмів ефективної праці (з використанням результатів психодіагностичних досліджень) в руслі формування професійних компетентностей необхідних для конкурентоспроможності управлінця на ринку праці.

### **Правила виконання практичних робіт**

1. Практичні роботи виконуються згідно із затвердженим семестровим графіком, який викладається в Moodle.
2. Звіт про виконання роботи в обов'язковому порядку завантажується в систему Moodle в розділі відповідного курсу.
3. При захисті роботи студент зобов'язаний знати основні теоретичні положення за даною роботою.

### **Загальні вказівки щодо оформлення звіту та критерії оцінювання**

Звіт повинен містити титульну сторінку з найменуванням завдання та мету даної роботи, виконані завдання, за потреби висновки і практичні рекомендації.

Практичні роботи здобувачами виконуються за допомогою програми *PowerPoint*, файлів \*.docx, або \*.pdf і завантажуються на платформу Moodle. Результатом виконання практичної роботи є оформлений за вимогами та відповідний вид роботи у вигляді звіту. Максимальна кількість балів, яку здобувач може отримати за виконання кожної практичної роботи – 5.

### Зміст та вимоги до контрольних точок

Назва контрольної точки	Опис контрольної точки, порядок її проходження та отримання балів
Робота на практичних заняттях	<p>Оцінка за роботу на практичному (семінарському) виставляється в Moodle.</p> <p>Набрана можлива кількість балів від 0 до 50 балів.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестові завдання оцінки знань являють собою тести множинного вибору з однією вірною відповіддю. Тести оцінюються за співпадінням з правильною відповіддю.</li> <li>– створення анотації до відеоматеріалу повинно відповідати логіці передачі стислого представлення матеріалу і відповідати наступним вимогам: інформативність і змістовність; оригінальність; чіткість, логічність і зв'язність викладу інформації; компактність, а також обов'язково сформульовані тема, предмет, мета відеоматеріалу, результати роботи, які обговорюються у відеоматеріалі і сформульовані висновки (вони можуть бути направлені на розкриття рекомендацій, оцінок, підтвердження гіпотез, пропозицій, наданих у відеоматеріалі) (5 балів);</li> <li>– анотація до відеоматеріалу відповідає логіці передачі стислого представлення матеріалу але не повністю відповідає вимогам: один із основних структурних компонентів відсутній (3 бали);</li> <li>– підготовлене есе у вигляді файлу *.docx, або *.pdf розміщується у відповідному розділі дисципліни в Moodle і перевіряється протягом тижня після завершення терміну подачі. Оскарження оцінки може бути здійснене на останньому практичному занятті модуля. Мах 5 балів:</li> <li>– студент підготував есе за ситуативним завданням, в якому: правильно визначив проблеми, комплекс факторів, які могли вплинути на їх виникнення, обґрунтував своє бачення теоретичними концепціями або науковими емпіричними дослідженнями, представив висновок або власне бачення виходу з проблеми і окреслив можливі перспективи і обмеженість такого рішення; есе структуровано, викладено діловим, науковим або публіцистичним стилем української (5 балів);</li> <li>– есе містить комплексну, логічну і оригінальну пропозицію проблематики ситуативного завдання аж до міждисциплінарного підходу; використання штучного інтелекту (ШІ) не забороняється, оскільки пропозиції відомих застосунків ШІ суттєво залежать від обміркованої постановки питання і уточнюючих питань; однак в разі, якщо відповідь, отримана з використанням ШІ, не є комплексною або не відповідає за стилем і викладеними позиціями іншим частинам есе або завдання, містить очевидно неправдиву інформацію, то оцінка за цим критерієм знижується (3 бали).</li> </ul> <p>Створення презентації в <i>PowerPoint</i> за шаблоном MIP розміщується у відповідному розділі дисципліни в Moodle і перевіряється протягом тижня після завершення терміну подачі. Оскарження оцінки може бути здійснене на останньому практичному занятті модуля. Мах 5 балів:</p>

Назва контрольної точки	Опис контрольної точки, порядок її проходження та отримання балів
	<p>– студент підготував презентацію дотримуючись технічних вимог (використовуючи шаблон MIP, з титульною сторінкою, планом, основним змістом, висновками та списком використаних джерел) за відповідною тематикою, в якій: правильно визначив актуальність запропонованої теми, розкрив основні положення, обґрунтувавши їх науковими теоріями і емпіричними дослідженнями, за необхідністю наситив презентацію наочними прикладами, зробивши висновки і обов'язково посилаючись на список використаних джерел за вимогами ДСТУ 2015.</p>
Виконання та захист індивідуального завдання	<p>Підготовлена психолого-педагогічна характеристика у вигляді файлу *.docx, або *.pdf розміщується у відповідному розділі дисципліни в Moodle і перевіряється протягом тижня після завершення терміну подачі. Оскарження оцінки може бути здійснене на останньому практичному занятті модуля. Невчасно складене індивідуальне завдання, повинно бути здано не пізніше ніж за тиждень до кінця семестру. Мах 10 балів:</p> <p>– студент підготував психолого-педагогічну характеристику за всіма розділами, які зазначені в схемі характеристики, в якій: правильно підібрав методи дослідження, або в разі відвідування всіх практичних занять, застосував всі протоколи психологічного дослідження, які використовувались викладачем, виконав необхідні розрахунки для обробки результатів методик, застосовуючи надійні, валідні методи, представив висновок або власні рекомендації виходу з проблеми (якщо вона існує) і окреслив можливі перспективи і обмеженість таких рекомендацій; психолого-педагогічна характеристика структурована, всі протоколи психологічного дослідження за пунктами зазначеними в психолого-педагогічній характеристиці додаються студентом в додатки до зазначеного документу, викладена діловим, науковим стилем української мовою (10 балів);</p> <p>– студент підготував психолого-педагогічну характеристику але не включив всі розділи, які зазначені в схемі характеристики. Правильно підібрав методи дослідження, або в разі відвідування всіх практичних занять, застосував протоколи психологічного дослідження, які використовувались викладачем, виконав необхідні розрахунки для обробки результатів методик, застосовуючи надійні, валідні методи, не представив висновок або власні рекомендації виходу з проблеми (якщо вона існує) і не окреслив можливі перспективи і обмеженість таких рекомендацій; психолого-педагогічна характеристика не структурована. (7 балів);</p> <p>– завдання не всі виконані і мета повністю не досягнута – індивідуальне завдання оцінюється в 5 балів;</p> <p>– завдання не виконані, мета в цілому не досягнута. Або робота не представлена у встановлений термін – індивідуальне завдання оцінюється в 0 балів.</p> <p>Підготовлена презентація у вигляді файлу *.PowerPoint розміщується у відповідному розділі дисципліни в Moodle і перевіряється протягом тижня після завершення терміну подачі. Оскарження оцінки може бути здійснене на останньому практичному занятті модуля. Невчасно</p>

Назва контрольної точки	Опис контрольної точки, порядок її проходження та отримання балів
	<p>складене індивідуальне завдання, повинно бути здано не пізніше ніж за тиждень до кінця семестру.</p> <p>Мах 10 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здобувач уклав кейс технік для подолання тривоги і негативних станів у вигляді презентації, де чітко сформульовані мета, завдання і висновки, зазначений список використаних джерел, після апробації власноруч технік, зроблені висновки на основі рефлексії,. Кейс технік повинен мати не менше 5 арт-терапевтичних технік, в яких чітко відображена структура з зазначенням назви, спрямованості, необхідних умов і вікових норм, а також рефлексивні питання щодо створеного продукту. Техніки обов'язково виконуються студентом і кінцевий продукт закріплюється в презентації з рефлексивними питаннями і відповідями на них. В кінці презентації вставляється список використаних джерел, оформлений за вимогами ДСТУ 2015 (10 балів).</li> <li>– здобувач уклав кейс технік для подолання тривоги і негативних станів у вигляді презентації, де чітко сформульовані мета, завдання і висновки, зазначений список використаних джерел але апробацію технік не здійснено, (7 балів).</li> <li>– завдання не всі виконані і мета повністю не досягнута – індивідуальне завдання оцінюється в 5 балів;</li> <li>– завдання не виконані, мета в цілому не досягнута. Або робота не представлена у встановлений термін – індивідуальне завдання оцінюється в 0 балів.</li> </ul>
Модульні контрольні роботи	<p>МКР виконуються в Moodle під час останнього практичного заняття в модулі за 1 годину 10 хвилин. В разі неявки або неможливості виконання МКР з поважних причин на таке заняття допускається відкриття виконання МКР за погодженням з викладачем в інший час асинхронно. Кількість спроб не обмежується, однак обмеження по часу виконання МКР залишається. Кожна модульна контрольна робота включає блок тестових завдань з матеріалу модуля (мах 15 балів). Тестові завдання являють собою тести множинного вибору з однією вірною відповіддю. Тести оцінюються за співпадінням з правильною відповіддю..</p>

## Змістовний модуль 1. Актуальні питання психології праці та безпеки

### Тема 1. Об'єкт, предмет цілі та задачі психології праці та безпеки

Рисунок 1.1. Об'єкт, предмет цілі та завдання психології праці та безпеки



#### Основні поняття:

**Діяльність** — це форма активності людини, яка спрямована на досягнення певної мети та здійснюється з урахуванням особистісних мотивів, потреб, установок і соціального контексту.

### Основні характеристики діяльності:

1. **Мотивованість** — діяльність завжди має внутрішній чи зовнішній мотив.
2. **Цілеспрямованість** — передбачає наявність мети, якої людина прагне досягти.
3. **Структурованість** — діяльність складається з дій та операцій.
4. **Свідомий характер** — у більшості випадків діяльність усвідомлюється суб'єктом.
5. **Результативність** — діяльність завершується досягненням (або недосягненням) певного результату.

### Структура діяльності (за О.М. Леонтьєвим):

- **Мотив** → визначає діяльність.
- **Мета** → визначає дію.
- **Умови** → визначають операцію.

**Поведінка** в психології — це зовнішні або внутрішні реакції організму на впливи середовища. Це будь-яка активність живої істоти, яку можна спостерігати або вимірювати (моторна, вербальна, фізіологічна, емоційна тощо).

### Основні характеристики поведінки:

1. **Реактивність** — поведінка є відповіддю на зовнішній або внутрішній стимул.
2. **Спостережуваність** — на відміну від мислення чи мотивації, поведінку можна безпосередньо зафіксувати.
3. **Адаптивність** — вона виконує функцію адаптації організму до умов середовища.
4. **Може бути свідомою або несвідомою** (наприклад, звичка або рефлекс).

**Таблиця 1.1. Відмінність між діяльністю та поведінкою**

<b>Ознака</b>	<b>Діяльність</b>	<b>Поведінка</b>
Мотивація	Завжди має свідомий мотив	Може бути неусвідомленою реакцією
Цілеспрямованість	Завжди має мету	Може не мати чіткої мети
Внутрішня структура	Складається з дій і операцій	Може бути однією реакцією
Рівень складності	Складна, структурована	Може бути простою або складною
Усвідомленість	Переважно свідомо	Може бути автоматичною

**Психологія праці** — це галузь прикладної психології, яка вивчає психологічні закономірності трудової діяльності людини, умови, що впливають на її ефективність, безпеку, мотивацію, працездатність і взаємодію з іншими людьми та технікою в процесі праці.



**Інженерна психологія** — це галузь прикладної психології, яка вивчає особливості взаємодії людини з технікою, з метою підвищення ефективності, безпеки та зручності управління технічними системами.

**Ергономіка** — це наука про раціональне пристосування технічних систем, умов праці та середовища до можливостей і особливостей людини з метою забезпечення зручності, ефективності, безпеки та зменшення втоми під час виконання діяльності.

**Організаційна психологія** — це галузь прикладної психології, що вивчає поведінку людей у межах організацій, їхню взаємодію, мотивацію, лідерство, культуру, комунікацію та інші аспекти, які впливають на ефективність роботи колективу та організації загалом.

**Професійна орієнтація** — це система психологічних, педагогічних і соціальних заходів, спрямована на допомогу людині у виборі професії, що відповідає її інтересам, здібностям, особистісним якостям та потребам ринку праці.

**Професійна діяльність** — це форма трудової діяльності, яка здійснюється людиною на основі спеціальних знань, умінь і навичок, набутих у результаті навчання та досвіду, і є соціально корисною та оплачуваною.

### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.

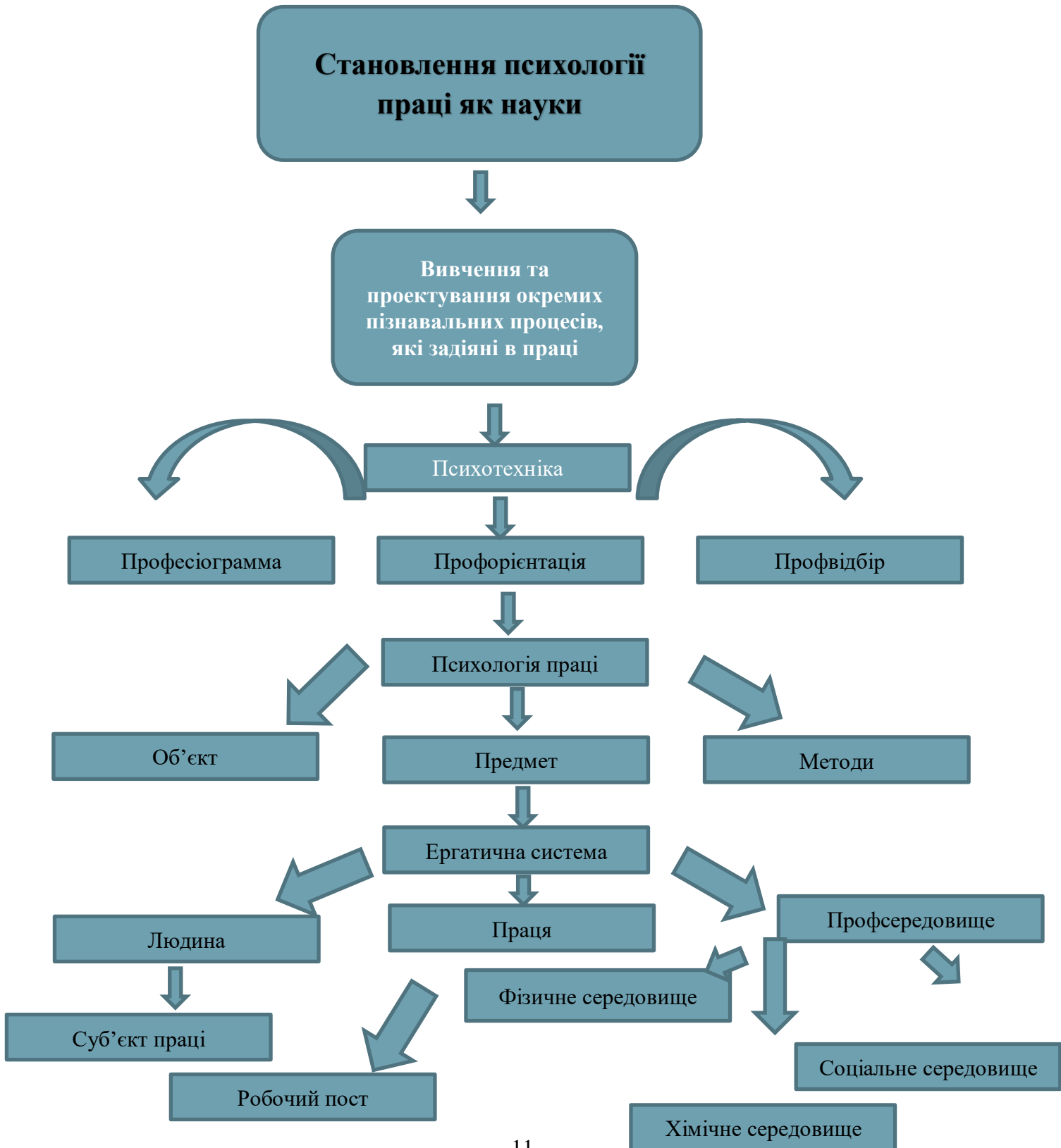
### **Питання для самоперевірки**

1. Розкрийте категорії “діяльності” та “праці” у психології.
2. Взаємозв'язки психології праці з іншими дисциплінами.
3. Основні розділи психології праці.
4. Психологія праці. Інженерна психологія.
5. Ергономіка.
6. Організаційна психологія.
7. Професійна орієнтація.
8. Психологічний супровід професійної діяльності.
9. Парадигми психології праці та безпеки.

**Змістовний модуль 1. Актуальні питання психології праці та безпеки**

**Тема 2. Історія виникнення та розвиток психології праці та безпеки**

**Рисунок 2.1. Становлення психології праці як науки**





## Основні поняття:

**Психотехніка** — напрям у психології, який включає у себе методи і техніки, створені задля осмисленого управління своєю свідомістю, поведінкою і емоційним станом. Це свого роду інструменти, які дозволяють здійснювати взаємодію із внутрішнім світом індивіда, тим самим впливаючи на його зовнішню поведінку та реакції.

**Індустріальна психотехніка** — підгалузь психотехніки, що займається дослідженням психологічних аспектів виробничих процесів, організацією робочих місць, адаптацією працівників до технічного середовища, профвідбором та підвищенням продуктивності праці.

**Прикладна психологія** — розділ психології, що зосереджений на використанні психологічних знань і методів для вирішення конкретних практичних завдань у різних сферах життя: освіта, медицина, праця, безпека, реклама, спорт тощо.

**Профорієнтація** — система науково обґрунтованих заходів, спрямованих на допомогу людині у виборі професії, з урахуванням її психологічних особливостей, інтересів, здібностей та вимог ринку праці.

**Етапи розвитку психології праці** — історично визначені періоди формування, становлення та трансформації психології праці як науки: від філософських міркувань про працю до сучасної міждисциплінарної галузі з широким застосуванням у практиці.

**Безпека праці** — комплекс організаційних, технічних та психологічних заходів, спрямованих на створення умов праці, які запобігають травматизму, профзахворюванням та знижують психофізіологічне навантаження працівників.

**Зарубіжна психологія праці** — розвиток і становлення психології праці в інших країнах, зокрема у США, Німеччині, Великобританії, Франції, де вона активно формувалась під впливом індустріалізації, воєн, економічних реформ та наукових досліджень.

**Наукова організація праці** — система заходів, спрямованих на вдосконалення трудового процесу на основі наукових досліджень, у тому числі з урахуванням психологічних особливостей людини.

**Тестування в психотехніці** — застосування стандартизованих психодіагностичних методів (тестів) для оцінки професійної придатності працівників, їхніх інтелектуальних, моторних, сенсорних та інших характеристик.



## **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Виконання арт-терапевтичної техніки для відновлення психологічного благополуччя.
4. Ознайомлення з відеоматеріалом.

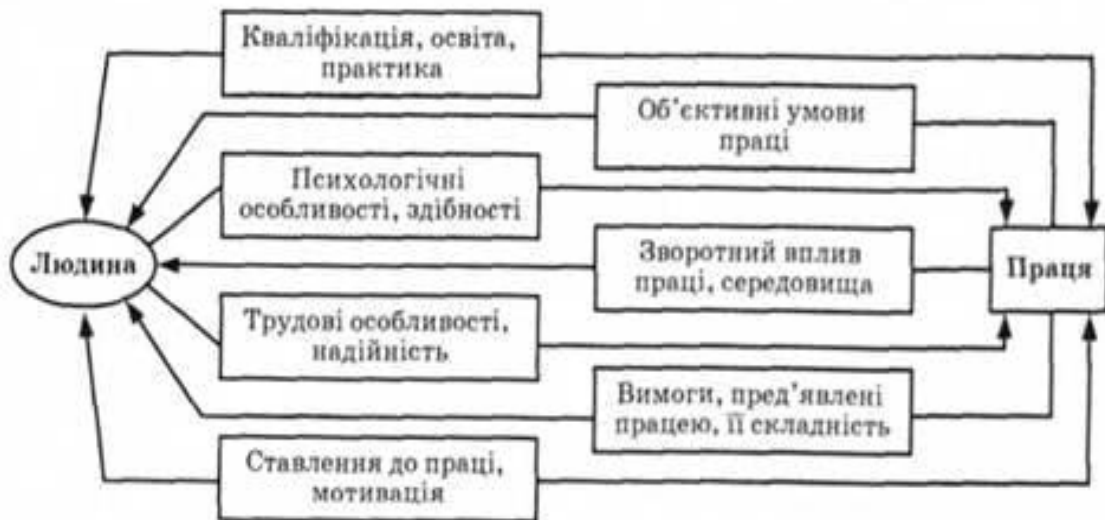
## **Питання для самоперевірки**

1. Виникнення та розвиток психології праці за рубежом.
2. Психотехніка як прикладна психологія.
3. Проблеми індустріальної психотехніки.
4. Виникнення та розвиток сучасної психології праці та безпеки.
5. Основні етапи розвитку психотехніки.
6. Розвиток сучасної психотехніки профорієнтації.

## Змістовний модуль 1. Актуальні питання психології праці та безпеки

### Тема 3. Трудовий процес і його компоненти. Психологія професійної діяльності

Рисунок 3.1.



#### Основні поняття:


**Професійна діяльність** — системна, цілеспрямована активність людини, спрямована на досягнення соціально корисного результату, що відповідає певним професійним стандартам.

**Операція** — найпростіший елемент дії, що виконується автоматизовано або напівсвідомо; частина навички в межах трудового процесу.

**Дія** — цілеспрямований процес, що виконується для досягнення конкретного проміжного результату в рамках діяльності.

**Автономна діяльність** — форма активності, яка реалізується без прямого зовнішнього контролю, на основі внутрішньої мотивації та саморегуляції.

**Мотивація** — внутрішні та зовнішні чинники, що спонукають людину до виконання діяльності, визначаючи її енергію та спрямованість.



**Цільоутворення** — процес формування цілей діяльності, пов'язаний з усвідомленням потреб та їх реалізації через конкретні завдання.

**Інформаційна основа діяльності** — сукупність знань, даних, уявлень та сигналів, необхідних для початку, підтримання та корекції професійної активності.

**Прогнозування результатів** — передбачення можливого результату діяльності, що допомагає у прийнятті рішень та плануванні.

**Оперативний образ об'єкта діяльності** — ментальна модель об'єкта, з яким взаємодіє працівник, що дозволяє швидко орієнтуватись у ситуації та реагувати.

**Система індивідуальних якостей суб'єкта** — сукупність особистісних рис, знань, здібностей та навичок, що забезпечують ефективність виконання діяльності.

#### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Виконання арт-терапевтичної техніки для відновлення психологічного благополуччя.
4. Написання есе.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Основні ознаки, властивості і функції діяльності.
2. Психологічна структура професійної діяльності: операція, дії та автономна діяльність.
3. Компоненти інваріантної структури діяльності (мотивація, цільоутворення, інформаційна основа діяльності, прогнозування її результатів, ухвалення рішення, планування, програмування, контроль, корекція, а також оперативний образ об'єкту діяльності, система індивідуальних якостей суб'єкта і сукупність виконавчих дій).

## Змістовний модуль 1. Актуальні питання психології праці та безпеки

### Тема 4. Психофізіологія праці, умови екологічної праці

Рисунок 4.1. Умови праці



#### Основні поняття:

**Психофізіологія праці** — галузь науки, що вивчає взаємозв'язок фізіологічних процесів і психіки в умовах трудової діяльності.


**Раціоналізація праці** — оптимізація фізіологічних і психологічних аспектів праці для зменшення навантаження і підвищення ефективності.

**Трудові рухи** — система дій, які працівник виконує під час роботи, класифікуються за доцільністю, темпом і точністю.

**Темп праці** — швидкість виконання трудових операцій протягом робочого часу.

**Ритм праці** — повторюваність робочих дій у часі; важливий для підтримки стабільної працездатності.

**Промислова естетика** — оформлення робочого середовища, що сприяє зменшенню втоми, підвищенню настрою та ефективності праці.



**Працездатність** — здатність людини до ефективної роботи в заданих умовах протягом певного часу.

**Фактори виробничого середовища** — освітлення, шум, температура, колірне оформлення, які впливають на фізіологічний і психічний стан працівника.

**Фізіологічна адаптація** — пристосування організму до умов праці через зміну фізіологічних параметрів.

**Психоемоційне навантаження** — напруга, що виникає через відповідальність, швидкий темп чи складні умови праці.

#### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Виконання арт-терапевтичної техніки для відновлення психологічного благополуччя.
4. Написання анотації до відеоматеріалу.

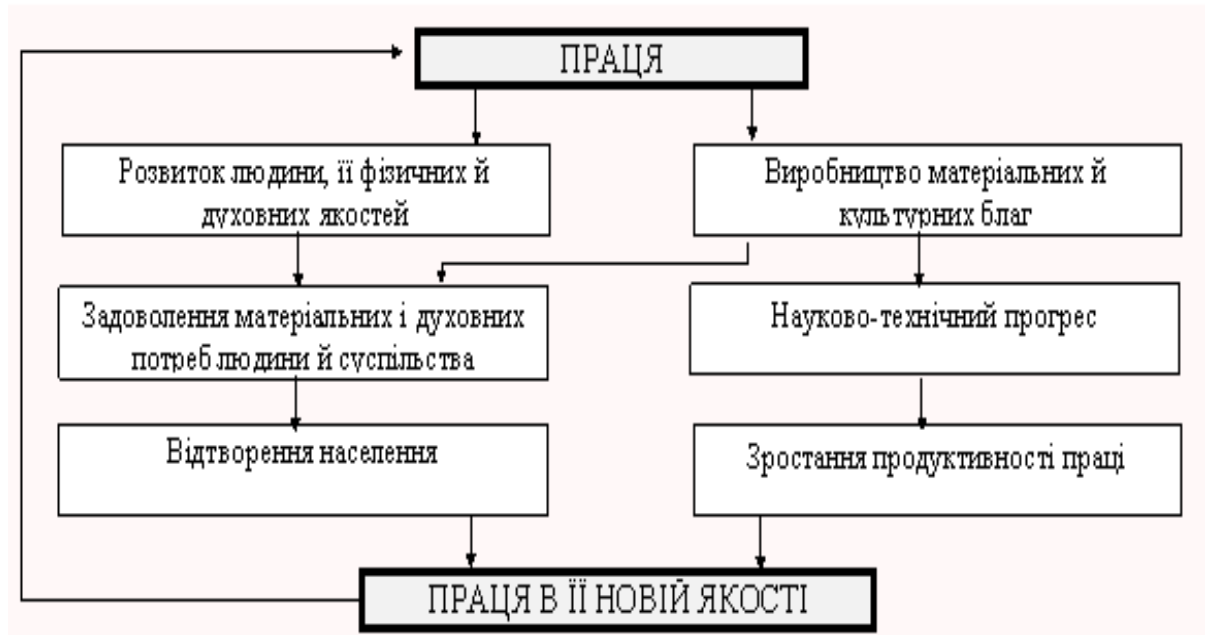
#### **Питання для самоперевірки**

1. Поняття психофізіології праці.
2. Фізіологічні процеси раціоналізації праці.
3. Характеристика трудових рухів.
4. Фактори виробничого середовища (промислова естетика, темп і ритм роботи).
5. Умови працездатності і їх вплив на суб'єкта праці.

## Змістовний модуль 1. Актуальні питання психології праці та безпеки

### Тема 5. Людина як суб'єкт праці

Рисунок 5.1.



#### Основні поняття:

**Суб'єкт праці** – людина, яка усвідомлено виконує трудову діяльність, приймає рішення, несе відповідальність і має мету.


**Становлення суб'єкта праці**- процес формування професійної ідентичності та набуття досвіду впродовж життя.

**Вікові кризи**- періоди змін у життєвому циклі людини, що впливають на її трудову активність (напр., 30, 45 років).

**Професіоналізація**- набуття професійних знань, навичок, досвіду, що формує особистість як фахівця.

**Професійна самосвідомість**- усвідомлення себе як представника певної професії, розуміння свого місця в професійному середовищі.

**Професійні деструкції**- негативні зміни в психіці або поведінці працівника, викликані перевтомою, стресом, монотонністю.



**Психологічні детермінанти деструкцій-** причини, що лежать у внутрішніх або зовнішніх психологічних чинниках (емоційне вигорання, конфлікти).

**Індивідуальний стиль діяльності-** особливий спосіб виконання професійних завдань, властивий конкретній людині.

**Рівні суб'єкта праці-** когнітивний, емоційний, мотиваційний, особистісний, професійний — як структурні елементи.

**Біографічні кризи-** події або повороти в житті, що змінюють хід професійного становлення (звільнення, зміна сфери діяльності).

#### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Виконання арт-терапевтичної техніки для відновлення психологічного благополуччя.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Поняття «суб'єкт праці» як фундаментальна категорія психології праці.
2. Становлення людини як суб'єкта праці на різних етапах її життя.

Вікові і біографічні кризи у розвитку суб'єкта праці.

3. Професіоналізація суб'єкта праці.
4. Порівнева структура суб'єкта трудової діяльності.
5. Поняття професійних деструкцій.
6. Психологічні детермінанти і рівні професійних деструкцій.
7. Проблеми розвитку професійної самосвідомості.
8. Проблеми формування індивідуального стилю трудової діяльності.



## **Змістовний модуль 1. Актуальні питання психології праці та безпеки**

### **Модульна контрольна робота № 1.**

1. Розкрийте поняття «діяльність людини» - це:

А) це свідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети;

Б) це несвідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети;

В) одна з основних характеристик особистості, яка полягає в здатності виступати збудником змін у взаєминах з навколишнім світом (на відміну від реактивності, коли джерелом виступає зовнішній стимул).

2. Хто з вчених на Вашу думку, вперше ввів поняття предметна діяльність?

А) Л.С. Виготський;

Б) С. Л. Рубінштейн;

В) З.Фрейд.

3. Розкрийте поняття «потреба» - це:

А) основна рушійна сила розвитку людини, яка збуджує потяг;

Б) одна з основних характеристик особистості, яка полягає в здатності виступати збудником змін у взаєминах з навколишнім світом;

В) це свідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети.

4. Хто на Вашу думку, з вчених запропонував піраміду потреб:

А) Абрахам Маслоу;

Б) Лев Виготський;

В) Карл Юнг.

5. Скільки «щаблів» потреб на Вашу думку, відображено в піраміді потреб Абрахама Маслоу?

А) 5;

Б) 4;

В) 3.


6. Як називається найнижчий рівень потреб в піраміді Абрахама Маслоу?

А) фізіологічні потреби;

Б) потреба в безпеці;

В) повага.

7. Як називається найвищий рівень потреб в піраміді Абрахама Маслоу?

- 
- A) самоактуалізація;
  - Б) потреба в безпеці;
  - В) повага.

8. Розкрийте поняття «мотив» - це:

- A) внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності;
- Б) свідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети;
- В) людська діяльність, яка породжується суспільним життям, умовами, у яких вона живе, і залежать від ролей, які виконує людина, суспільних доручень, від її розвитку та індивідуальних особливостей.

9. Розкрийте поняття «знання» - це:

- A) теоретично узагальнений суспільно-історичний досвід, результат оволодіння людиною дійсності, її пізнання;
- Б) це готовність людини успішно виконувати певну діяльність;
- В) розглядають як дію, доведену внаслідок багаторазових вправ до досконалості виконання.

10. Розкрийте поняття «уміння» - це:

- A) теоретично узагальнений суспільно-історичний досвід, результат оволодіння людиною дійсності, її пізнання;
- Б) це готовність людини успішно виконувати певну діяльність, яка ґрунтується на знаннях і навичках;
- В) розглядають як дію, доведену внаслідок багаторазових вправ до досконалості виконання.

11. Як на Вашу думку, діяльність контролюється свідомістю?

- A) так;
- Б) ні;
- В) інший варіант.

12. Як на Вашу думку, які історичні види діяльності існують:


- A) навчання, виховання, праця;
- Б) праця, навчання, гра;
- В) спілкування, навчання, виховання.

13. Як на Вашу думку, праця в широкому розумінні є:

- A) суспільним, за характером, процесом...
- Б) індивідуальним, за характером, процесом...
- В) суб'єктивним, за характером, процесом...

14. Що являється об'єктом вивчення в психології праці?

- A) психіка;

- 
- Б) психічні процеси;
  - В) праця.

15. Праця - це процес, в якому людина за допомогою своєї діяльності:

- А) опосередковує, регулює і контролює обмін речовин між собою та природою;
- Б) створює взаємодію з середовищем;
- В) інформує про свою діяльність.

16. Як на Вашу думку, чи входить до основних рис праці людини доцільність?

- А) так;
- Б) ні;
- В) інший варіант.

17. Як на Вашу думку, до якої галузі психології відноситься психологія праці?

- А) галузь прикладної психологічної науки;
- Б) галузь соціальної психологічної науки;
- В) галузь екстремальної психологічної науки.

18. Як на Вашу думку, психологія праці, це:

- А) наука, що вивчає психологічні закономірності формування конкретних форм трудової діяльності і відношення людини до праці;
- Б) наука, що вивчає закономірності функціонування психіки людини; галузь наукової психології, яка вивчає психологічні загрози різного походження, що набувають вельми широкого впливу у сучасному світі;
- В) визначає стратегії забезпечення психологічної безпеки людини в життєвому середовищі.


19. Як на Вашу думку, що означає поняття «Ергономіка» з грецької?

- А) «закон роботи»;
- Б) «умови роботи»;
- В) «закономірності в роботі».

20. Розкрийте більш ґрунтовно поняття «Психологічний супровід», це:

- А) це цілісний процес вивчення, формування й корекції особистісного розвитку суб'єкта професійної діяльності;
- Б) це індивідуальна траєкторія розвитку суб'єкта;
- В) це колективний процес розвитку і формування суб'єкту професійної діяльності.

21. Як на Вашу думку, який найважливіший напрям психотехніки?

- 
- А) це професійний відбір;
  - Б) це механічне розуміння здібностей діяльності;
  - В) це діагностики здібностей працівника.

22. Як на Вашу думку, скільки можна виділити етапів становлення системи професійної орієнтації населення в нашій державі?

- А) два;
- Б) три;
- В) чотири.

23. Як на Вашу думку, в якому варіанті розкриті всі компоненти діяльності?

- А) суб'єкт, об'єкт, мотив, мета, інструменти, дія, результат діяльності;
- Б) об'єкт, мотив, мета, інструменти, дія, результат діяльності;
- В) мотив, мета, інструменти, дія, результат діяльності.

24. Розкрийте поняття «дія» - це?

- А) це зовнішньо-фізична та внутрішньо-психічна активність, тому і дії можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми;
- Б) це реалізаційний компонент діяльності, спрямований на виконання певного завдання;
- В) діяльність, яка здійснюється за допомогою зовнішніх чинників.

25. Внутрішньо-психічну діяльність забезпечують дії, які поділяються на:

- А) перцептивні (дії сприймання), мнемічні (дії пам'яті), розумові, імажитивні (дії уяви) та ін..;
- Б) моторні (рухові) дії: пози, дії переміщення; виразні рухи: міміка і пантоміміка; жести;
- В) перцептивні, моторні, виразні рухи.

26. Як на Вашу думку, що є найважливішим - вихідним і базовим - компонентом діяльності, це?

- А) мотивація;
- Б) потреба;
- В) ціль.

27. Як на Вашу думку, в результаті співвіднесення мотивів діяльності з її цілями формується найважливіша психологічна частина діяльності – це?

- А) особистісний смисл;
- Б) кінцевий результат;
- В) потреба.



28. Як на Вашу думку, що займає в структурі діяльності центральне, ієрархічно головне положення?

- А) прийняття рішення;
- Б) цільоутворення;
- В) дії.

29. Як на Вашу думку, що є об'єктом психофізіології професійної діяльності?

- А) психіка спеціаліста;
- Б) ефективна та безпечна професійна діяльність спеціалістів;
- В) закономірності формування пізнавальних психічних процесів.

30. Як на Вашу думку, на скільки груп можна умовно поділити фактори виробничого середовища:

- А) на три;
- Б) на п'ять;
- В) на чотири.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 6. Динаміка психічних станів у трудовій діяльності

Рисунок 6.1.

Тип вищої нервової діяльності	Особливості нервових процесів			
	сила	врівноваженість	рухливість	тип темпераменту
Невтримний	сильний	неврівноважений	рухливий	холерик
Живий	сильний	врівноважений	рухливий	сангвінік
Спокійний	сильний	врівноважений	інертний	флегматик
Хворобливий	слабкий	неврівноважений	загальмований	меланхолік

#### Основні поняття:

**Психічні стани** – тимчасові особливості психічної діяльності, що впливають на працездатність і поведінку працівника.

**Функціональний стан** – цілісна характеристика працездатності організму в певний момент часу.


**Структура функціонального стану** – сукупність фізіологічних, емоційних і когнітивних компонентів, які визначають стан людини.

**Стан готовності** – оптимальний функціональний стан, за якого людина може ефективно виконувати трудові завдання.

**Стан неготовності** – порушення психічної або фізіологічної підготовленості до діяльності.

**Втома** – тимчасове зниження працездатності, викликане тривалим навантаженням.

**Перевтома** – глибше порушення функцій організму, що не минає після короткого відпочинку.



**Монотонність** – психічний стан, викликаний одноманітністю праці, що знижує увагу та інтерес.

**Емоційне напруження** – внутрішня напруга, пов'язана з високою відповідальністю, ризиком або конфліктами.

**Методи управління станами** – засоби психофізіологічного регулювання (відпочинок, зміна ритму, вправи тощо).

**Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.

**Питання для самоперевірки**

1. Психічні стани у трудовій діяльності і їх класифікація.
  2. Поняття функціонального стану.
  3. Структура функціонального стану.
  4. Основні прийоми управління функціональними станами.
  5. Методи оцінки психічних станів людини.
  6. Стан готовності (неготовності) до трудової діяльності.
- Психологічна характеристика втоми і перевтоми.
7. Стан монотонності і емоційного напруження.
  8. Основні шляхи запобігання втоми

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 7. Робота – джерело стресу. Стреси, конфлікти

Рисунок 7.1. Американський психолог Абрахам Маслоу виокремив сім груп, або рівнів, потреб



#### Основні поняття:

**Стрес** – неспецифічна реакція організму на надмірні або складні вимоги середовища.

**Професійний стрес** – емоційна і фізіологічна напруга, що виникає в результаті професійної діяльності.

**Психологія професійного здоров'я** – наука про збереження і підтримку психологічного благополуччя в професії.



**Причини стресу** – фактори, які викликають перевантаження: конфлікти, дедлайни, надмірна відповідальність.

**Форми прояву стресу** – фізичні (втома, головний біль), емоційні (тривога, дратівливість), поведінкові (агресія, відчуження).

**Профілактика стресу** – заходи, що знижують вплив стресу: відпочинок, психотерапія, раціональне планування.

**Конфлікт** – зіткнення протилежних інтересів або поглядів у трудовому середовищі.

**Професійні конфлікти** – суперечки між працівниками або між працівником і керівником через розбіжності в цілях, ролях чи завданнях.

**Профілактика конфліктів** – управлінські й комунікаційні дії для уникнення протистоянь у колективі.

**Ефективна поведінка керівника** – стиль управління, який мінімізує стреси й конфлікти через відкритість, підтримку, гнучкість.

#### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Виконання арт-терапевтичної техніки для відновлення психологічного благополуччя.
4. Проходження тесту оцінки знань.

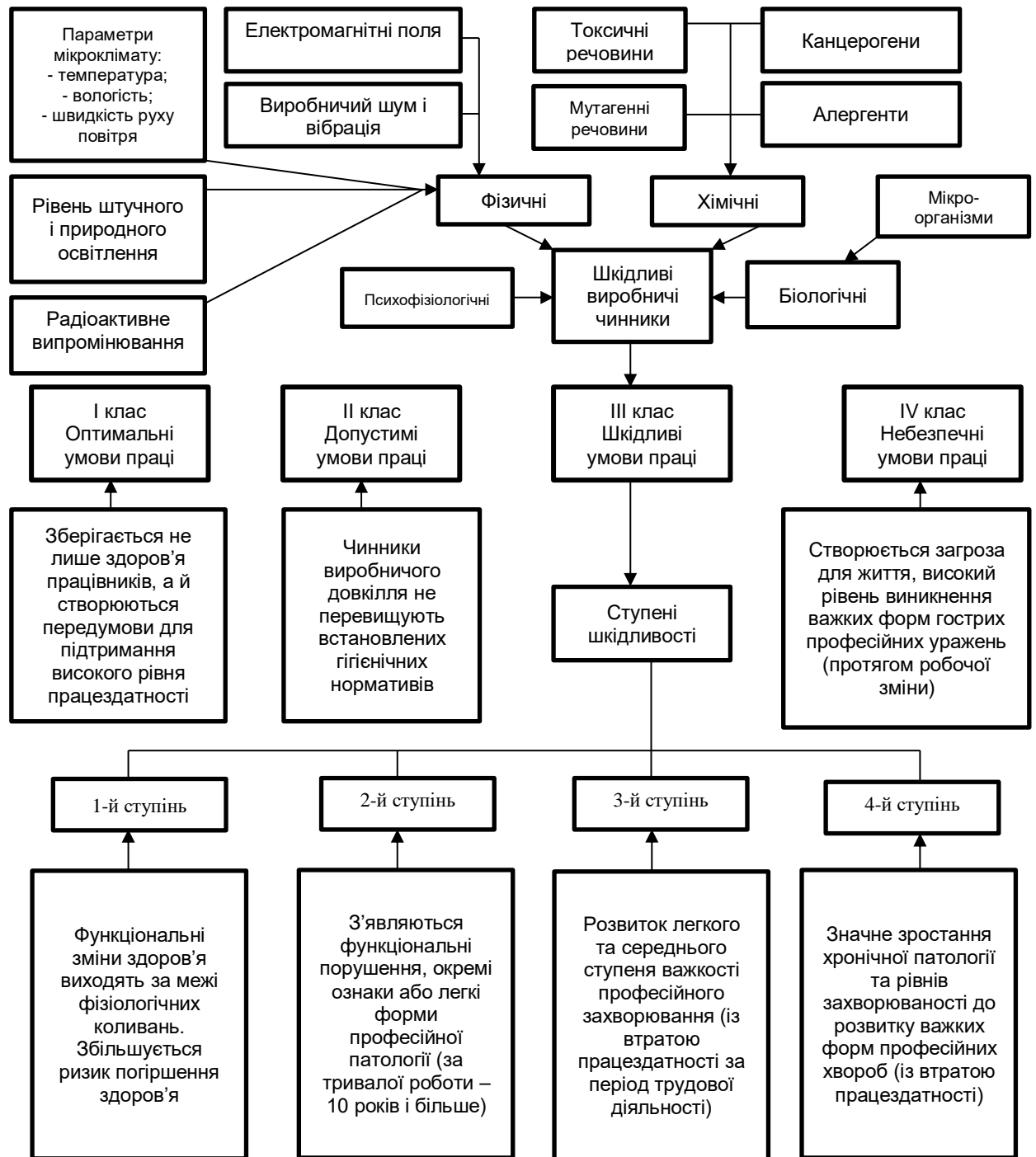
#### **Питання для самоперевірки**

1. Поняття стресу.
2. Психологія професійного здоров'я.
3. Причини та форми прояву виробничого стресу.
4. Профілактика стресу.
5. Професійні конфлікти.
6. Профілактика виникнення конфліктів в колективі.
7. Правила ефективної поведінки керівника для попередження виникнення конфліктів.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 8. Пристосування людини до навколишніх умов у процесі праці та її вплив на безпеку праці

Рисунок 8.1.



#### Основні поняття:

**Пристосування до умов праці** – здатність людини адаптуватися до середовища праці фізіологічно й психологічно.



**Сприймання** – психічний процес відображення властивостей предметів, що забезпечує контроль за процесами праці.

**Увага** – здатність концентрувати психічну діяльність на важливих об'єктах або діях.

**Пам'ять** – психічна функція збереження й відтворення інформації, необхідної для виконання трудових завдань.

**Уява** – створення нових образів, що допомагає вирішувати нестандартні завдання.

**Емоції** – афективні реакції, що супроводжують трудову діяльність та впливають на мотивацію.

**Функції людини у праці** – спостереження, контроль, регулювання на основі сенсорної та когнітивної інформації.

**Безпека праці** – сукупність умов, що мінімізують ризики для життя та здоров'я працівника.

**Автоматизація праці** – використання технічних засобів для часткового чи повного виконання трудових функцій.

**Роль людини в автоматизованих системах** – контроль, прийняття рішень, інтерпретація інформації.

### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Написання анотації до відеоматеріалу.

### **Питання для самоперевірки**

1. Пристосування людини до навколишніх умов на виробництві (почуття, сприймання, увага, пам'ять, уява, емоції) та їх вплив на безпеку праці.
2. Функції людини (спостереження, контроль і регулювання на основі сприймання, переробки інформації) та її безпеки при автоматизації виробничих процесів.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 9. Трудовий колектив. Керівництво

Таблиця 9.1. Етапи



#### Основні поняття:

**Трудовий колектив** – організована група працівників, об'єднана спільною метою, функціями та етикою взаємодії.

**Корпорація** – формалізоване об'єднання працівників або підприємств, часто з чіткою структурою та цінностями.


**Корпоративність** – цінності, норми, стиль взаємодії та лояльність усередині колективу.

**Виробнича етика** – система моральних норм і правил поведінки у професійному середовищі.

**Групова динаміка** – процеси взаємодії, що відбуваються в групі (лідерство, згуртованість, ролі).

**Професійна позиція** – активна або пасивна участь працівника в колективній діяльності, його роль і вплив.

**Потреби в колективі** – базові (безпека, спілкування) та професійні (самореалізація, статус) потреби.



**Посада** – сукупність обов'язків, прав і відповідальності, закріплених за працівником.

**Психологія управління** – наука про закономірності впливу керівника на групу або колектив.

**Морально-психологічні якості керівника** – чесність, справедливість, впевненість, емпатія, вміння мотивувати.

**Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Виконання арт-терапевтичної техніки для відновлення психологічного благополуччя.
4. Проходження тесту оцінки знань.

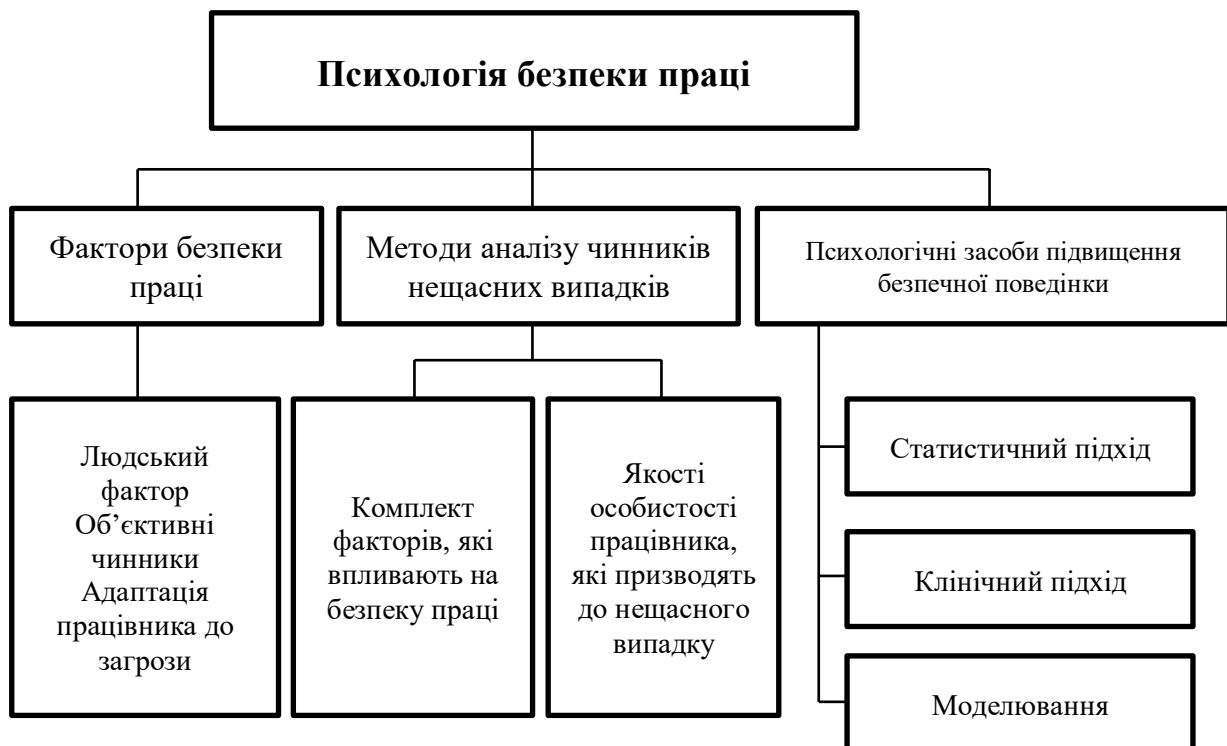
**Питання для самоперевірки**

1. Поняття трудового колективу, корпорації, корпоративність.
2. Виробнича етика.
3. Групова динаміка. Професійна позиція.
4. Потреби і здібності у виробничому колективі.
5. Поняття керівництва.
6. Трудовий пост в організації.
7. Посада, компоненти посади.
8. Психологія управління.
9. Етика управління.
10. Морально-психологічні якості керівника.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 10. Безпека праці. Психологія безпеки. Психологічна реабілітація

Рисунок 10.1. Психологія безпеки праці



#### Основні поняття:


**Безпека праці** — умови, що запобігають травмам, захворюванням і аваріям на робочому місці.

**Психологія безпеки** — галузь психології, яка вивчає психологічні чинники, що впливають на безпечну поведінку працівників.

**Людський чинник** — психологічні, фізіологічні або поведінкові особливості людини, що можуть призвести до події.

**Нещасний випадок** — раптова подія, яка спричинила шкоду здоров'ю або смерть на робочому місці.

**Психологічна реабілітація** — заходи, спрямовані на відновлення психічного стану після травми або аварії.



**Мотивація безпеки** — внутрішні стимули працівника дотримуватись правил безпеки.

**Суб'єктивні причини подій** — особисті характеристики чи стани (стрес, втома), що сприяють виникненню аварій.

**Об'єктивні причини подій** — зовнішні чинники (несправність техніки, погані умови), які сприяють аваріям.

**Аналіз подій** — систематичне вивчення причин і наслідків аварій та нещасних випадків.

**Схильність до ризику** — індивідуальна готовність діяти небезпечно, незважаючи на можливі наслідки.

### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Виконання арт-терапевтичної техніки для відновлення психологічного благополуччя.

### **Питання для самоперевірки**

1. Психологія праці у вивченні і профілактиці подій.
2. Людський чинник в подіях: нещасний випадок, травма, аварія, катастрофа.
3. Об'єктивні і суб'єктивні причини випадків і аварій.
4. Методи вивчення і аналізу причин і виникнення аварій.
5. Методи вивчення і аналізу причин нещасних випадків і виникнення аварій.
6. Мотивація і безпека праці.
7. Сучасні уявлення про причини різної міри захищеності або схильності суб'єкта праці подіям.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 11. Види професійного ризику. Психологічні способи і засоби профілактики виробничого травматизму і аварійності

Рисунок 11.1.




#### Основні поняття:

**Безпека праці** — умови, що запобігають травмам, захворюванням і аваріям на робочому місці.

**Психологія безпеки** — галузь психології, яка вивчає психологічні чинники, що впливають на безпечну поведінку працівників.

**Людський чинник** — психологічні, фізіологічні або поведінкові особливості людини, що можуть призвести до події.



**Нещасний випадок** — раптова подія, яка спричинила шкоду здоров'ю або смерть на робочому місці.

**Психологічна реабілітація** — заходи, спрямовані на відновлення психічного стану після травми або аварії.

**Мотивація безпеки** — внутрішні стимули працівника дотримуватись правил безпеки.

**Суб'єктивні причини подій** — особисті характеристики чи стани (стрес, втома), що сприяють виникненню аварій.

**Об'єктивні причини подій** — зовнішні чинники (несправність техніки, погані умови), які сприяють аваріям.

**Аналіз подій** — систематичне вивчення причин і наслідків аварій та нещасних випадків.

**Схильність до ризику** — індивідуальна готовність діяти небезпечно, незважаючи на можливі наслідки.

#### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.

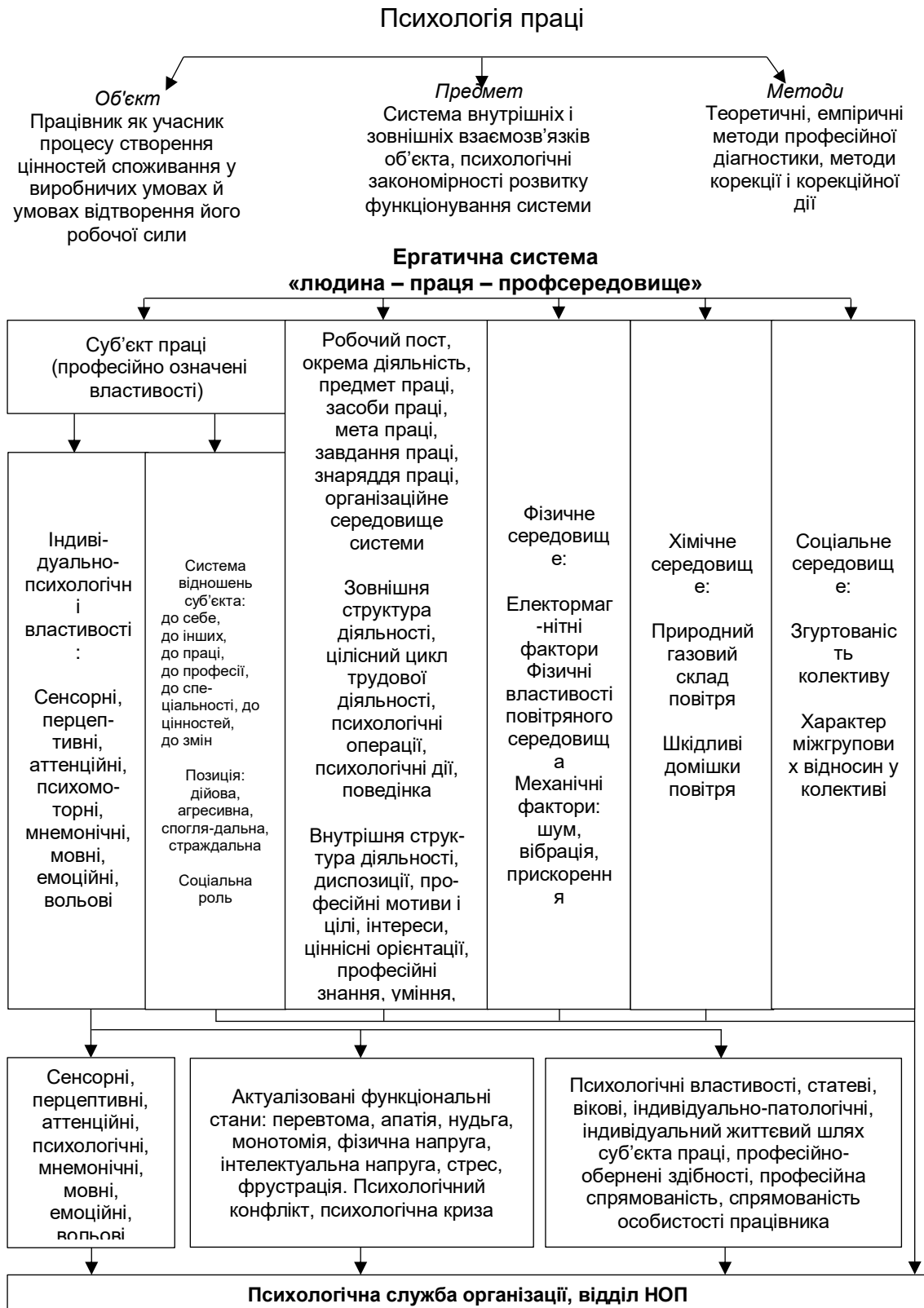
#### **Питання для самоперевірки**

1. Схильність до ризику і методи її діагностики.
2. Психологічна безпека в організаціях.
3. Методи вивчення і аналізу нещасних випадків і аварій.
4. Психологічні способи і засоби профілактики виробничого травматизму і аварійності, підвищення безпечної поведінки людини в професійній діяльності.

# Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

## Тема 12. Психологічна класифікація професій

Рисунок 12.1.





## Основні поняття:

**Професія** — історично сформований вид трудової діяльності, який вимагає спеціальних знань, умінь і навичок, що здобуваються шляхом навчання та практики.

**Спеціальність** — конкретна галузь професійної діяльності в межах однієї професії (наприклад, у професії «лікар» є спеціальності: хірург, терапевт тощо).

**Кваліфікація** — рівень підготовки працівника, який визначає його здатність виконувати певну роботу відповідної складності.

**Професія як спільність** — розуміння професії як групи людей із подібною діяльністю, нормами та цінностями.

**Професія як сфера прикладання сил** — професія визначається через те, на що спрямована діяльність (наприклад, робота з технікою, людьми тощо).

**Професія як діяльність і прояв особистості** — праця як засіб самореалізації, вираження індивідуальних якостей людини.

**Професія як історично змінна система** — професії змінюються з розвитком науки, техніки, суспільних потреб.

**Професія як реальність, що формується суб'єктом** — людина активно модифікує професійне середовище, вносячи інновації, змінюючи підходи.

**Психологічна класифікація професій** — поділ професій на типи (Людина – людина, Людина – техніка тощо) на основі об'єкта праці та характеру взаємодії.

**Формула професії** — узагальнений опис професії за системою координат (наприклад, об'єкт праці, умови, засоби діяльності, основні вимоги до особистості).

## Завдання.

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Проходження тесту оцінки знань.



### **Питання для самоперевірки**

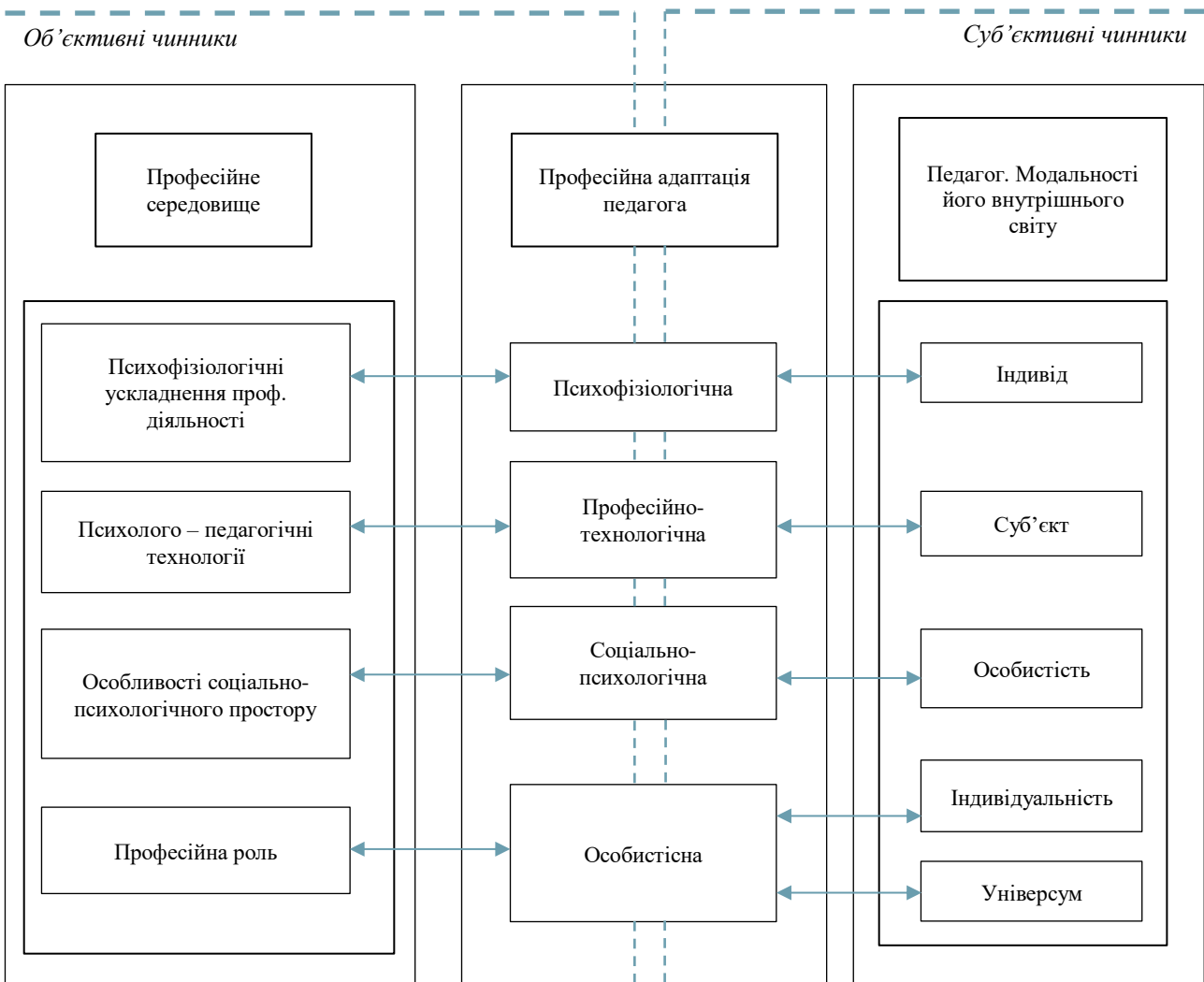
1. Поняття професії, спеціальності, кваліфікації.
2. Різновиди предметних галузей професійної діяльності: професія як спільність; професія як сфера прикладання сил; професія як діяльність і сфера проявів особистості; професія як історично розвиваюча система; професія як реальність, яка творчо формується суб'єктом.
3. Психологічна класифікація професій.
4. «Формула» професій.
5. Психологічні основи генезису нових продуктів діяльності.
6. Психологічні основи генезису нових професій.



## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 13. Професійний відбір. Професійна адаптація


Рисунок 13.1.



#### Основні поняття:

**Професійний відбір** — система заходів для визначення, наскільки кандидат відповідає вимогам певної професії.

**Професійна придатність** — наявність у людини необхідних якостей, знань і вмінь для ефективного виконання професійних обов'язків.



**Критерії професійної придатності** — конкретні показники (фізичні, інтелектуальні, психічні), які визначають відповідність особи професії.

**Методи діагностики** — психометричні тести, інтерв'ю, спостереження, що використовуються для оцінки професійно важливих якостей.

**Професійно важливі якості (ПВЯ)** — сукупність особистісних і когнітивних характеристик, необхідних для успішної діяльності (увага, пам'ять, стресостійкість тощо).

**Організаційні форми підбору персоналу** — способи реалізації відбору в компаніях (кадрові агентства, рекрутинг, внутрішній конкурс).

**Етичні норми у відборі** — правила, що забезпечують справедливість, конфіденційність і повагу до особистості при підборі кадрів.

**Професійна адаптація** — процес пристосування нових працівників до умов, вимог і норм організації.

**Види адаптації** — організаційна (до структури і правил), соціальна (до колективу), психофізіологічна (до навантажень).

**Психологічне сприяння адаптації** — підтримка працівника через наставництво, тренінги, введення в колектив для зменшення стресу та покращення включення в роботу.

### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Виконання арт-терапевтичної техніки для відновлення психологічного благополуччя.
4. Створення презентації.

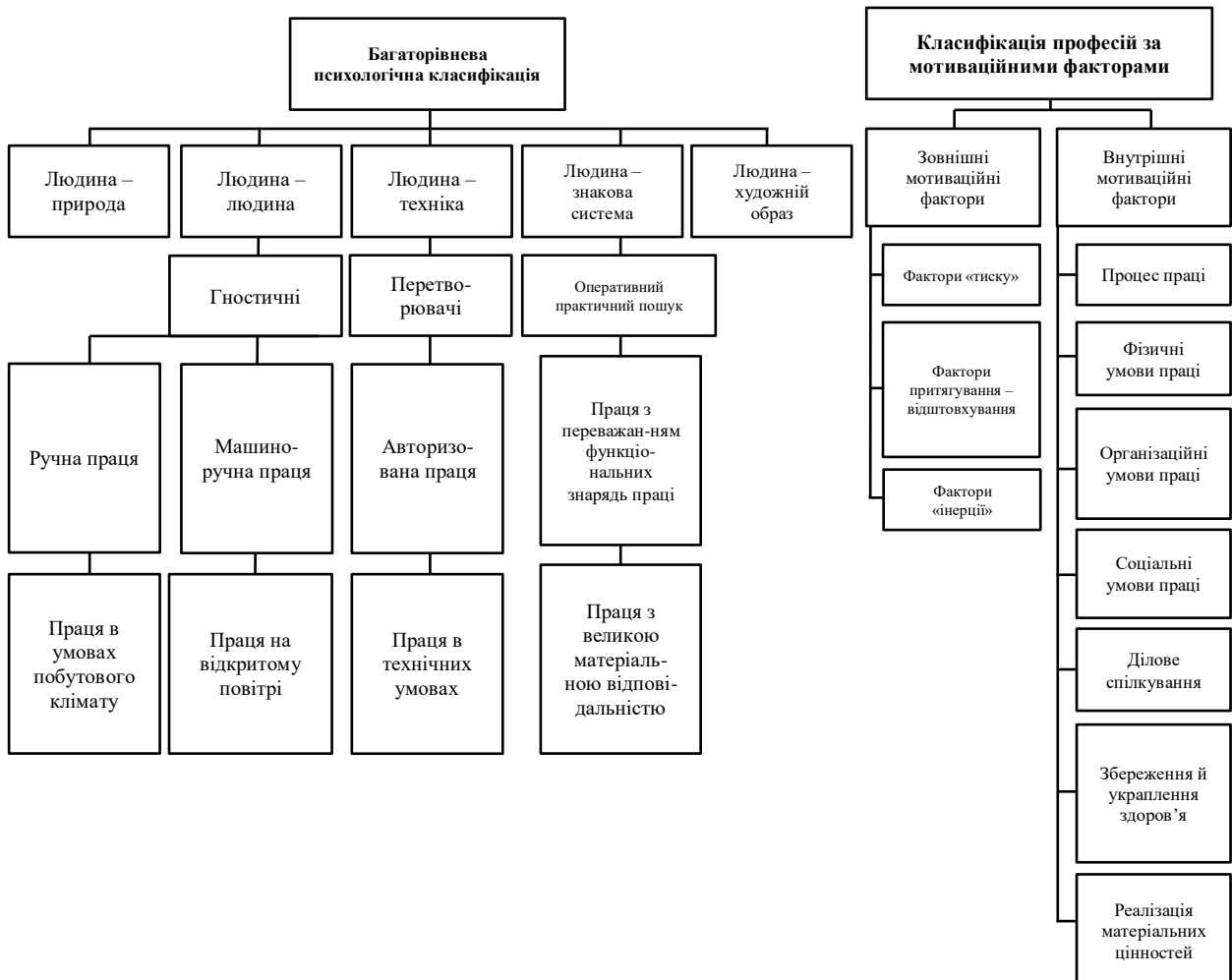
### **Питання для самоперевірки**

1. Психологічні основи профвідбору.
2. Критерії професійної придатності.
3. Методи діагностики здібностей і професійно важливих якостей фахівців.
4. Організаційні форми роботи по професійному підбору кадрів в організаціях (етичні норми).
5. Психологічні питання адаптації нових працівників в організаціях.
6. Види адаптації, психологічне сприяння адаптації працівника.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 14. Психологічна характеристика окремих видів трудової діяльності

Рисунок 14.1.



#### Основні поняття:

**Професійна діяльність** — систематична діяльність людини, спрямована на досягнення певного результату, пов'язана з виконанням посадових обов'язків.

**Тип «Людина – людина»** — професії, що передбачають активну взаємодію з іншими людьми (психолог, учитель, лікар, соціальний працівник).

**Тип «Людина – техніка»** — діяльність пов'язана з технічними об'єктами (інженер, механік, водій), вимагає точності та технічного мислення.



**Тип «Людина – жива природа»** — професії, пов’язані з тваринами, рослинами, середовищем (агроном, ветеринар, еколог).

**Тип «Людина – знакова система»** — праця з абстрактними символами, кодами, формулами (програміст, бухгалтер, математик).

**Тип «Людина – художній образ»** — професії, де домінує творче самовираження (дизайнер, актор, художник).

**Психологічна характеристика професій** — аналіз професії з точки зору навантаження, вимог до особистості, умов діяльності.

**Професійний стрес** — емоційна напруга, що виникає внаслідок професійних труднощів або надмірної відповідальності.

**Професійне вигорання** — стан емоційного, фізичного і професійного виснаження внаслідок хронічного стресу на роботі.

**Індивідуальна професійна придатність** — здатність конкретної особи успішно виконувати певну професію на основі її психологічних особливостей.

#### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Написання есе.

#### **Питання для самоперевірки**

1. Психологічна характеристика професій типу “Людина – жива природа”.
2. Психологічна характеристика професій типу “Людина – техніка”.
3. Психологічна характеристика професій типу “Людина – людина”.
4. Психологічна характеристика професій типу “Людина – знакова система”.
5. Психологічна характеристика професій типу “Людина – художній образ”.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 15. Професійне самовизначення особистості

Рисунок 15.1. Професійне самовизначення



#### Основні поняття:

**Професійне самовизначення** — процес вибору особою професійного шляху, що відповідає її цінностям, здібностям та умовам соціального середовища.

**Смисл праці** — особистісне усвідомлення цінності трудової діяльності, її ролі у житті, розвитку, реалізації себе.

**Мета самовизначення** — досягнення гармонії між особистими інтересами, здібностями та соціально-економічними можливостями.

**Задачі самовизначення** — пізнання себе, вивчення професійного світу, оцінка відповідності між «Я» та вимогами професії, ухвалення рішення.

**Рівні самовизначення** — мотиваційний, когнітивний, поведінковий (від простої зацікавленості до активного втілення).



**Методи активізації самовизначення** — профконсультації, профорієнтаційні тести, рольові ігри, тренінги вибору.

**Принципи самовизначення** — добровільність, усвідомленість, відповідність індивідуальним можливостям, варіативність.

**Психологічний супровід самовизначення** — допомога з боку психолога, наставника або педагога у виборі шляху та подоланні невпевненості.

### **Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Проходження тесту оцінки знань.

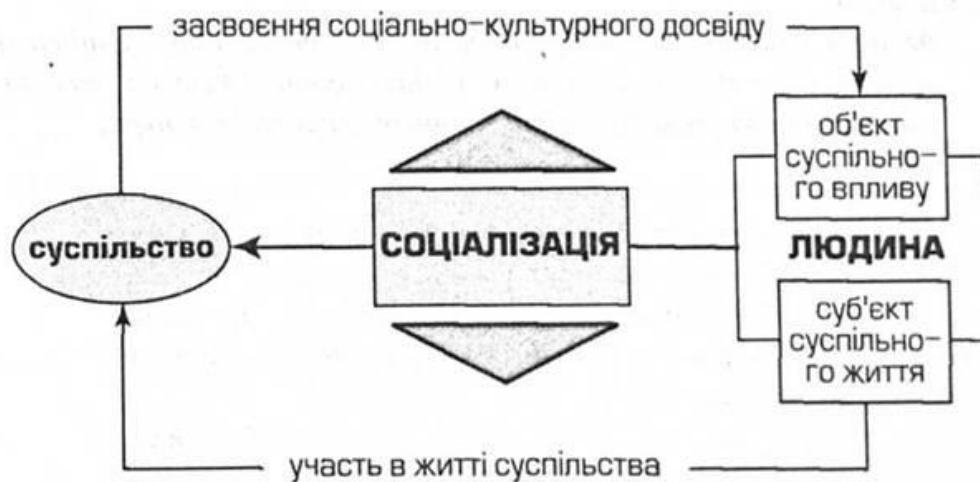
### **Питання для самоперевірки**

1. Професійне самовизначення як пошук смислу в трудовій діяльності.
2. Мета та основні задачі професійного самовизначення. Професійне самовизначення на різних стадіях становлення особистості.
3. Основні типи та рівні професійного самовизначення.
4. Основні методи активізації професійного самовизначення.
5. Основні принципи професійного самовизначення.
6. Психологічний супровід професійного самовизначення на різних стадіях становлення особистості.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 16. Професійна інформація в соціальному просторі особистості. Професійне навчання

Рисунок 16.1.



#### Основні поняття:

**Професійна інформація** — знання про професії, вимоги до них, освітні маршрути та ринок праці, доступні людині.

**Соціальний простір** — сукупність соціальних відносин, норм і впливів, у яких відбувається професійне формування особистості.


**Інформаційні системи** — технічні та організаційні структури, що збирають, обробляють та поширюють професійну інформацію.

**Менеджмент інформації** — управління процесами отримання, зберігання та передачі знань у сфері освіти та профорієнтації.

**Інформаційне забезпечення професійної орієнтації** — надання актуальних даних про професії, кар'єрні шляхи, можливості навчання.

**Професійне навчання** — процес формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для професійної діяльності.

**Професійна підготовка** — початкове навчання для здобуття професії (коледжі, профтехучилища, виші).



**Перепідготовка** — здобуття нової кваліфікації або зміна професії відповідно до потреб ринку або особистих змін.

**Сучасні підходи до навчання** — компетентнісний, особистісно орієнтований, проблемно-орієнтоване навчання, навчання впродовж життя.

**Професійна компетентність** — інтегрована здатність діяти ефективно на основі знань, навичок, мотивації та етичних принципів.

**Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Виконання арт-терапевтичної техніки для відновлення психологічного благополуччя.

**Питання для самоперевірки**

1. Інформаційні системи (організація, технологія, менеджмент).
2. Інформаційне забезпечення професійної орієнтації.
3. Психологічні основи виховання, професійної підготовки і перепідготовки особистості.
4. Сучасні підходи до навчання фахівців.
5. Концепція підвищення освіти і професійної компетентності.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 17. Психологічні складові екстремальної надійності

Рисунок 17.1.



#### Основні поняття:

**Професійна надійність** — здатність людини стабільно й ефективно виконувати роботу за умов підвищеної відповідальності чи ризику.


**Функціональна надійність** — збереження здатності виконувати функції в умовах стресу, втоми, ризику, небезпеки.

**Екстремальні умови** — ситуації з підвищеним ризиком для здоров'я чи життя, які вимагають швидкої, точної реакції (військові, МНС, медицина).

**Індивідуальна екстремальність** — міра готовності особи діяти в надскладних або небезпечних ситуаціях.

**Шкала індивідуальної екстремальності** — система оцінювання особистісних рис, що забезпечують ефективність в екстремальних умовах (рішучість, самовладання).

**Коефіцієнт індивідуальної успішності** — відношення реального результату до потенційно можливого в умовах навантаження.



**Стереотипи поведінки** — автоматизовані дії або реакції, що забезпечують швидкість і безпечність у складних ситуаціях.

**Варіанти стереотипів** — від стабільно автоматизованих до ситуативно змінних моделей дій.

**Психофізіологічна стійкість** — здатність зберігати оптимальні функціональні стани за впливу екстремальних чинників.

**Профілактика помилок** — система підготовки до дій у стресі: тренування, моделювання кризових ситуацій.

**Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.
3. Написання анотації до відеоматеріалу.

**Питання для самоперевірки**

1. Поняття професійної та функціональної надійності.
2. Варіанти стереотипних форм поведінки.
3. Шкала індивідуальної екстремальності та коефіцієнту індивідуальної успішності.

## Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності

### Тема 18. Психологічна реабілітація. Зниження впливу професійного стресу

Рисунок 18.1.



#### Основні поняття:


**Професійний стрес** — психоемоційне напруження, що виникає внаслідок роботи, особливо у складних умовах.

**Психологічна реабілітація** — система заходів, спрямована на відновлення психологічного здоров'я після перенапруження, травми, вигорання.

**Етапи реабілітації** — оцінка стану → стабілізація → активне відновлення → адаптація до звичного життя.

**Методики реабілітації** — когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтовані практики, релаксаційні методики, групова терапія.

**Арт-терапія** — використання мистецтва (малювання, музики, руху) для емоційного розвантаження та відновлення.



**Психоедукація** — навчання клієнтів розпізнавати ознаки стресу й використовувати стратегії самопомоги.

**Ресурси для реабілітації** — внутрішні (цінності, віра, мотивація) та зовнішні (соціальна підтримка, професійна допомога).

**Психологічне забезпечення відновлення** — участь фахівця у створенні безпечного середовища, нормалізації стану, плануванні повернення до роботи.

**Профілактика вигорання** — баланс праці й відпочинку, розвиток навичок емоційної регуляції, підтримка з боку колег.

**Культура піклування** — корпоративна система, де цінується психічне здоров'я працівників, створюються умови для психологічного благополуччя.

**Завдання.**

1. Оволодіння знаннями з основних понять теми.
2. Аналіз першоджерел.

**Питання для самоперевірки**

1. Методики, що застосовуються в процесі психологічної реабілітації.
2. Арт-терапія як ресурс для зниження впливу професійного стресу.
3. Психологічне забезпечення відновлювального періоду.



## ***Змістовний модуль 2. Психологічні особливості професійної діяльності***

### **Модульна контрольна робота № 2.**

1. Розкрийте поняття «професійна адаптація», це:

А) це процес вивчення психологічних і професійних якостей працівника з метою встановлення його відповідності до вимог робочого місця і підбору з наявних претендентів того, хто найбільше підходить на це робоче місце, з врахуванням його кваліфікації, спеціальності, особистих якостей, здібностей, характеру та інтересів організації.

Б) процес становлення рівноваги в системі «людина - професійне середовище», яке проявляється в ефективності і якості праці, в задоволеності людини процесом праці, його результатом, собою як професіоналом, взаєминами в колективі.

В) комплекс заходів щодо виявлення осіб, найбільш придатних за своїми індивідуальними якостями і можливостям для навчання і подальшої професійної діяльності з конкретної спеціальності.

2. За видами пристосування, виробну адаптацію працівника поділяють на:

А) первинну і вторинну;

Б) професійна адаптація, соціально-психологічна адаптація, організаційна адаптація, адаптація до сфери дозвілля, адаптація до матеріально побутової сфери;

В) активна адаптація і пасивна адаптація.

3. За напрямками пристосування, виробну адаптацію працівника поділяють на:

А) первинну і вторинну;

Б) професійна адаптація, соціально-психологічна адаптація, організаційна адаптація, адаптація до сфери дозвілля, адаптація до матеріально побутової сфери;

В) активна адаптація і пасивна адаптація.

4. За активністю пристосування, виробну адаптацію працівника поділяють на:

А) первинну і вторинну;

Б) професійна адаптація, соціально-психологічна адаптація, організаційна адаптація, адаптація до сфери дозвілля, адаптація до матеріально побутової сфери;

В) активна адаптація і пасивна адаптація.



5. Як на Вашу думку по своєму впливу на працівника, які виділяють результати?

- А) прогресивні результати адаптації та регресивні;
- Б) конструктивні і деструктивні;
- В) позитивні і негативні.

6. Основні стадії професійної адаптації:

- А) ознайомлення, пристосування, асиміляція, ідентифікація.
- Б) професійна адаптація, соціально-психологічна адаптація, організаційна адаптація, адаптація до сфери дозвілля.
- В) активна адаптація і пасивна адаптація.

7. Які основні критерії оцінки успішності професійної адаптації?

- А) об'єктивні і суб'єктивні;
- Б) конструктивні і деструктивні;
- В) позитивні і негативні.

8. Класифікація професій за Є.А.Клімовим побудова із урахуванням, скількох кваліфікаційних ознак?

- А) п'яти;
- Б) трьох;
- В) чотирьох.

9. Для професій типу «людина-знакова система» важливими є:

А) точність сприйняття, оперативна та довготривала пам'ять, стійкість і концентрація уваги, терпіння, посидючість, емоційна стійкість, здатність до монотонної одноманітної праці, вміння аналізувати й узагальнювати інформацію.

Б) любов до техніки, технічне мислення, координація рухів, швидкість реакції, технічний слух, схильність до технічної творчості.

В) любов до людей, спостережливість, винахідливість, чесність, чуйність, емоційна стійкість, організаторські здібності.

10. Яка на Вашу думку головна мета професійного самовизначення?

А) поступово сформувати у внутрішню готовність самостійно і усвідомлено планувати, коригувати і реалізовувати перспективи свого розвитку (професійного, життєвого і особистісного).

Б) усвідомлення необхідності загальної і професійної підготовки для повноцінного самовизначення і самореалізації.

В) коригувати і реалізовувати перспективи свого розвитку.

11. Розкрийте поняття «компенсація» - :

А) передбачає відшкодування недорозвинених чи порушених психічних функцій шляхом використання збережених або перебудови частково порушених функцій.



Б) усунення або послаблення дефекту або хворобливого стану.

В) незворотня, спрямована, закономірна зміна матеріальних і ідеальних об'єктів.

12. Розкрийте поняття Інформаційна система (у вузькому розумінні) – це:

А) це комплекс інформаційних, технічних, програмних та організаційних засобів, необхідних для автоматизованого опрацювання інформації;

Б) це системи, яка здійснює або в якій відбуваються інформаційні процеси: пошук, збирання, зберігання, передавання й опрацювання інформації;

В) це пошук інформації.

13. Як на Вашу думку зберігаються дані в інформаційній системі?

А) можуть зберігатися в неструктурованому або у структурованому вигляді;

Б) можуть зберігатися в відкритому або закритому вигляді;

В) обидві відповіді вірні.

14. Як на Вашу думку скільки процесів може відуватися одночасно в інформаційній системі?

А) один;

Б) два;

В) кілька процесів одночасно.

15. Розкрийте поняття «інформаційна технологія» - це:


А) це сукупність методів виробничих процесів і програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечують збір, обробку, зберігання, розподіл і відображення інформації з метою зниження трудомісткості процесів використання інформаційного ресурсу, а також підвищення їх надійності та оперативності.

Б) це система збору інформації, що обробляє й представляє її у формі, найзручнішій для прийняття на її основі рішень, і розподіляюча її між кінцевими користувачами. Для прийняття рішень на основі інформації, остання повинна бути точною, своєчасною, доречною, легко доступною та представленою в необхідному форматі.

В) психолого-педагогічна система формування в особистості активної профорієнтаційної позиції, що відповідає суб'єктивним і об'єктивним умовам вільного та свідомого професійного самовизначення особистості.

16. Розкрийте поняття «Інформаційна система менеджменту» - це:

А) це сукупність методів виробничих процесів і програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечують збір,



обробку, зберігання, розподіл і відображення інформації з метою зниження трудомісткості процесів використання інформаційного ресурсу, а також підвищення їх надійності та оперативності.

Б)це система збору інформації, що обробляє й представляє її у формі, найзручнішій для прийняття на її основі рішень, і розподіляюча її між кінцевими користувачами. Для прийняття рішень на основі інформації, остання повинна бути точною, своєчасною, доречною, легко доступною та представленою в необхідному форматі.

В)психолого-педагогічна система формування в особистості активної профорієнтаційної позиції, що відповідає суб'єктивним і об'єктивним умовам вільного та свідомого професійного самовизначення особистості.

17. Розкрийте поняття «професійна інформація» - це:

А)це сукупність методів виробничих процесів і програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечують збір, обробку, зберігання, розподіл і відображення інформації з метою зниження трудомісткості процесів використання інформаційного ресурсу, а також підвищення їх надійності та оперативності.

Б)це система збору інформації, що обробляє й представляє її у формі, найзручнішій для прийняття на її основі рішень, і розподіляюча її між кінцевими користувачами. Для прийняття рішень на основі інформації, остання повинна бути точною, своєчасною, доречною, легко доступною та представленою в необхідному форматі.

В)психолого-педагогічна система формування в особистості активної профорієнтаційної позиції, що відповідає суб'єктивним і об'єктивним умовам вільного та свідомого професійного самовизначення особистості.

18.Розкрийте поняття «професійне виховання» - це:

А)цілеспрямований, спеціально організований процес, що сприяє формуванню особистості фахівця, розвитку його професійних якостей.


Б)психолого-педагогічна система формування в особистості активної профорієнтаційної позиції, що відповідає суб'єктивним і об'єктивним умовам вільного та свідомого професійного самовизначення особистості.

В)це навчання, направлене на підтримку і удосконалення професійного рівня, знань і умінь персоналу.

19.Розкрийте поняття «підвищення кваліфікації» - це:

А)цілеспрямований, спеціально організований процес, що сприяє формуванню особистості фахівця, розвитку його професійних якостей.

Б) психолого-педагогічна система формування в особистості активної профорієнтаційної позиції, що відповідає суб'єктивним і



об'єктивним умовам вільного та свідомого професійного самовизначення особистості.

В) це навчання, направлене на підтримку і удосконалення професійного рівня, знань і умінь персоналу.

20. Розкрийте поняття «професійна компетентність» - це:

А) базова характеристика діяльності спеціаліста; вона включає як змістовий (знання), так і процесуальний (уміння) компоненти і має головні суттєві ознаки, а саме: мобільність знань, гнучкість методів професійної діяльності і критичність мислення.

Б) це ступінь кваліфікації, яка дозволяє успішно вирішувати завдання, що стоять перед особистістю.

В) це результативність та ефективність дій згідно з цілями та стратегіями фірми.

21. Розкрийте поняття «професійна надійність» - це:

А) безвідмовність, безпомилковість та своєчасність дій людини, що спрямовані на досягнення конкретної мети в заданих умовах при взаємодії з технічною системою, іншими фахівцями.

Б) це вірогідність виконання необхідних функцій на задовільному рівні протягом заданого часу і в заданих умовах, а в загальному плані – як «збережуваність» в умовах ускладнення обстановки оптимальних робочих параметрів індивіда.

В) ефективність виконання діяльності в ускладнених умовах.

22. Розкрийте поняття «надійність професійної діяльності» - це:

А) безвідмовність, безпомилковість та своєчасність дій людини, що спрямовані на досягнення конкретної мети в заданих умовах при взаємодії з технічною системою, іншими фахівцями.

Б) це вірогідність виконання необхідних функцій на задовільному рівні протягом заданого часу і в заданих умовах, а в загальному плані – як «збережуваність» в умовах ускладнення обстановки оптимальних робочих параметрів індивіда.


В) ефективність виконання діяльності в ускладнених умовах.

23. Розкрийте поняття «функціональна надійність» - це:

А) це характеристика психічної й фізіологічної особистісної організації фахівця, що забезпечує стабільне досягнення визначених результатів у діяльності незважаючи на протидію зовнішніх і внутрішніх факторів.

Б) безвідмовність, безпомилковість та своєчасність дій людини, що спрямовані на досягнення конкретної мети в заданих умовах при взаємодії з технічною системою, іншими фахівцями.

В) це вірогідність виконання необхідних функцій на задовільному рівні протягом заданого часу і в заданих умовах, а в загальному плані – як



«збережуваність» в умовах ускладнення обстановки оптимальних робочих параметрів індивіда.

24. Розкрийте поняття «системна надійність» - це:

А) це характеристика рівноваги морфологічних систем організму фахівця, їх цілісності, що дозволяє ефективно долати фізичні й психічні навантаження в процесі професійної діяльності, зокрема в екстремальних умовах її здійснення.

Б) безвідмовність, безпомилковість та своєчасність дій людини, що спрямовані на досягнення конкретної мети в заданих умовах при взаємодії з технічною системою, іншими фахівцями.

В) це вірогідність виконання необхідних функцій на задовільному рівні протягом заданого часу і в заданих умовах, а в загальному плані – як «збережуваність» в умовах ускладнення обстановки оптимальних робочих параметрів індивіда.

25. Розкрийте поняття «моральна надійність» - це:

А) безвідмовність, безпомилковість та своєчасність дій людини, що спрямовані на досягнення конкретної мети в заданих умовах при взаємодії з технічною системою, іншими фахівцями.

Б) це вірогідність виконання необхідних функцій на задовільному рівні протягом заданого часу і в заданих умовах, а в загальному плані – як «збережуваність» в умовах ускладнення обстановки оптимальних робочих параметрів індивіда.

В) усталеність моральних норм, принципів, ціннісних орієнтацій особистості фахівця, що дозволяє йому стабільно досягати визначених результатів професійної діяльності.

26. Розкрийте поняття «надійність переробки інформації» - це:

А) це когнітивна характеристика фахівця щодо сприйняття, переробки інформації й прийняття оптимальних, ефективних рішень у процесі професійної діяльності, зокрема в екстремальних умовах її здійснення.

Б) безвідмовність, безпомилковість та своєчасність дій людини, що спрямовані на досягнення конкретної мети в заданих умовах при взаємодії з технічною системою, іншими фахівцями.

В) це вірогідність виконання необхідних функцій на задовільному рівні протягом заданого часу і в заданих умовах, а в загальному плані – як «збережуваність» в умовах ускладнення обстановки оптимальних робочих параметрів індивіда.



27. Розкрийте поняття «активно-творча мотивація» :

А) виявляється в розсудливості, незадоволення зовнішніми чинниками, що заважають реалізації професійних функцій, у конформності, сумнівах у своїх рішеннях тощо.

Б) спрямована на кінцевий результат діяльності професіонала. Для неї є характерним намагання фахівці постійно виявляти активність у пошуку кращих шляхів удосконалення своєї діяльності та різних підходів до організації конструктивної міжособистісної взаємодії.

В) механізм, що забезпечує надійність професійної діяльності, націлений на своєчасне запобігання або виявлення вже зроблених помилок.

28. Розкрийте поняття «психологічна реабілітація»:

А) передбачає відшкодування недорозвинених чи порушених психічних функцій шляхом використання збережених або перебудованих частково порушених функцій.

Б) усунення або послаблення дефекту або хворобливого стану.

В) комплекс заходів корекційного і відновлювального характеру, ціллю яких виступає відновлення психічного здоров'я і корекція відхилень у розвитку особистості.

29. Розкрийте поняття «психологічне консультування»:

А) це спосіб психологічного впливу на людину, що здійснюється безпосередньо через особистий контакт психолога і клієнта.

Б) комплекс заходів корекційного і відновлювального характеру, ціллю яких виступає відновлення психічного здоров'я і корекція відхилень у розвитку особистості.

В) доцільно організована система психологічних впливів, спрямованих на зміну визначених особливостей (властивостей процесів, станів, ознак) психіки, які грають важливу роль у прояві хвороб, у їх патогенезі.

30. Розкрийте поняття «принцип комплексного підходу» в психологічній реабілітації:

А) здійснення комплексного підходу у здійсненні психореабілітаційних заходів, направленість реабілітаційного процесу на різні сфери життєдіяльності;

Б) здійснення комплексного підходу у здійсненні психореабілітаційних заходів, направленість реабілітаційного процесу на різні сфери життєдіяльності;

В) вивчення індивідуальних психічних процесів, що потребує максимальної індивідуалізації використовуваних методів з урахуванням вікових та характерологічних особливостей.


## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

### *Базові*

1. Долінська Л. В., Короход Я. Д. Психологія праці : методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Одеса : НУ ОЮА, 2020. 35 с.
2. Кириченко В. В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
3. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психологічний супровід і психічне здоров'я : навчальний посібник. Київ : Видавництво Людмила, 2024. Том. 2. 468 с.
4. Психологія : методичні вказівки до практичних робіт / уклад. О. В. Чернякова. Запоріжжя : ТОВ «ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА», 2024. 89 с.
5. Скворчевська Є. Л. Психологія праці : навч. посібник: для здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня зі спеціальності 015 - Професійна освіта (015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології). Харків, 2022. 160 с.

### *Додаткові*

6. Гришко О., Чернякова О. НАСЛІДКИ ВПЛИВУ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СНУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (April 12, 2024; Vilnius, Lithuania). 2024. С. 112–114.
7. Кошовий Б.-П. О. Методика аналізу феномену демотивації у психології праці. *Академічні візії*. 2022. № 6-7. С. 31–38.
8. Писоцький В., Горянська А. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі. Київ : КНТ, 2019. 144с.
9. Психологія діяльності людини : рекомендаційний бібліографічний покажчик / укладач І. О. Міщенко. Запоріжжя : НБ НУ «Запорізька політехніка», 2019. 36 с.
10. Скрипченко О. В., Долинська Л. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2019. 464 с.
11. Чернякова О. В. Шайда О. Г. Інструктивно-методичний матеріал з курсу «Психологія» для студентів бакалаврського рівня вищої освіти. Слов'янськ : ДДПУ, 2020. 61 с.
12. Чернякова О., Гришко О. НАВИЧКИ ДІАЛЕКТИЧНОЇ ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень* : збірник наукових праць V Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 22 березня, 2024 р. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 129 -130.
13. Чернякова О. В., Шайда О. Г., Шайда Н. П. Соціально-психологічні чинники професійної діяльності сучасних фахівців. *Науковий*



вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. 2021. Випуск 3.  
С. 54–58.

*Web-ресурси*

14. Діалоги без тривоги : EdEra : веб-сайт. URL: <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/265> (дата звернення: 22.08.2024)
15. Психологія стресу та способи боротьби з ним : Prometheus : веб-сайт. URL: [https://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014\\_T1/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014_T1/about) (дата звернення: 23.08.2024)
16. Критичне мислення для освітян : Prometheus : веб-сайт. URL: [https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:CZ+CTFT101+2017\\_T3/course/](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:CZ+CTFT101+2017_T3/course/) (дата звернення: 23.08.2024)
17. Наука повсякденного мислення : Prometheus : веб-сайт. URL: [https://courses.prometheus.org.ua/courses/UQx/THINK101/2016\\_T2/course/](https://courses.prometheus.org.ua/courses/UQx/THINK101/2016_T2/course/) (дата звернення: 22.08.2024)
18. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : веб-сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення: 22.08.2024)

### Анотація до відеоматеріалу

Шановні здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Ваше завдання: після перегляду відео потрібно написати до нього анотацію.

**Анотація** - це один з видів скороченої форми представлення наукового тексту, або відеоматеріалу. Її призначення - привернути увагу, пробудити інтерес сполученням суті дослідження за допомогою мінімальної кількості мовних засобів.

**Існують наступні вимоги до структури та змісту анотації (відеоматеріалу):**

- **Інформативність і змістовність.** Анотація повинна в узагальненому вигляді представляти зміст відеоматеріалу. У тексті анотації не варто використовувати загальні фрази, а також вказувати несуттєві деталі й загальновідомі положення. Передісторія (історія питання) може бути наведена тільки в тому випадку, якщо вона прямо пов'язана з розкриттям мети дослідження.

- **Оригінальність.** Слід уникати прямих повторів будь-яких фрагментів відеоматеріалу. Назва відеороліку не повинна дублюватися в тексті анотації.

- **Чіткість, логічність і зв'язність викладу.**

- **Компактність.** Обсяг анотацій до відеоматеріалу, повинен становити від 1800 до 2000 знаків з пробілами.

**В анотації повинні бути представлені наступні аспекти змісту відеоматеріалу:**

- **предмет, тема, мета відеоматеріалу;**

- **результати роботи, яку обговорюють у відеоматеріалі** (перевага віддається новим результатам і даними довгострокового значення, важливих відкриттів, висновків, які спростовують існуючі теорії, а також даними, які, на думку автора, мають практичне значення);

- **висновки** (вони можуть супроводжуватися рекомендаціями, оцінками, пропозиціями, гіпотезами, наданими у відеоматеріалі).

**Не рекомендується:**

- включати в анотацію таблиці, малюнки, схеми, діаграми і формули;

- використовувати скорочення та умовні позначення, крім загальноновживаних. Якщо скорочення все ж вводяться, то при першому вживанні необхідно дати їх розшифровку.

### Структура есе

- **Назва.** Вона повинна точно відобразити суть написаного. План не пишеться, відразу переходимо до тексту.

- **Вступ.** Тут необхідно обґрунтувати важливість розгляду обраних студентом питань, висунути головну гіпотезу. Гіпотеза це якесь припущення, яке буде підтверджено або спростовано. Якщо ви викладаєте думку певного вченого або групи людей, з якими не згодні, то така гіпотеза спростовується. А ось сформована самостійно ідея, як правило, повинна бути підтверджена. Втім, ви можете показати, що ваше стара думка була помилковою. Якщо есе невелике, то слово «введення» писати не потрібно.

- **Основна частина.** Самостійно написати структуру есе, якщо воно маленьке, нескладно. Новий абзац – і ось вже пишуться тези і аргументація. Великі тексти же краще розбити на частини підзаголовками, виділеними жирним шрифтом. Структура основної частини нагадує ланцюжок з кілець. Спочатку висувається теза, потім пишуться кілька аргументів до неї. Теза доведена, а значить, переходимо до наступного.

Автор самостійно вирішує, скільки тез йому необхідно довести. Кількість же аргументів не повинна бути менше 2-3 штук. Велика кількість перевантажує дослідження, а менша виглядає несерйозно для наукової роботи.

#### Тези обґрунтовуються:

1. Особистим досвідом, історіями з життя інших людей, як близьких, так і з біографії знаменитостей.
2. Явищами, які кожен може спостерігати.
3. Фактами, переданими без спотворення, маніпуляцій.
4. Цитатами відомих учених, політиків, письменників, творчих діячів.
5. Історичними подіями, які доповнює аналіз їх суті, причин, наслідків.
6. Витягами із актуальних законів.

Всі докази плавно ведуть читача до доведенню або спростування гіпотези. Тому важливо побудувати структуру есе в правильному логічному порядку.

- **Висновок.** Правила, як написати структуру есе, говорять про необхідність короткого підведення підсумків, де останній абзац присвячено тому таким чином ми довели висловлене раніше припущення. Вносити висновок на окрему сторінку допустимо, якщо це текст великого обсягу. В іншому випадку досить почати його з нового абзацу.

- **Список джерел.** Іноді есе містить посилання на цитати з книг, дані офіційних ресурсів. Їх необхідно оформити як повноцінний список використаної літератури. На всі запозичені дані або цитування потрібно зробити посилання. Для цього скористайтеся відповідним пунктом меню текстового редактора. Джерела подаються по мірі їх появи або ж в



алфавітному порядку. При використанні алфавітного порядку спочатку йдуть закони, потім праці авторів (окрім країни агресора), розміщені за першими літерами прізвищ або заголовків, після – роботи іноземних вчених, далі – ресурси Інтернету.

- **Додатки.** Структура есе не передбачає оформлення додатків. Однак жорсткої заборони на їх наявність не існує. Сюди виносяться матеріали, які допомагають краще зрозуміти суть викладених доказів.



*Навчально-методичне видання*

**Олеся Володимирівна Чернякова**

**ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКИ**

**методичні рекомендації  
до виконання практичних робіт**

Самостійне електронне мережеве видання

Публікується в авторській редакції