

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І.  
МЕЧНИКОВА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

## **ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ**

Електронні методичні рекомендації до самостійної роботи  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності  
053 «Психологія»

ОДЕСА  
ОНУ  
2023

**УДК 37.015.3(072)**  
**П863**

**Укладач:**

**А. Х. Гудімова**, доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

**Рецензенти:**

**О. І. Кононенко**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

**Е. М. Псядло**, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної та клінічної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

*Рекомендовано Вченою радою факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.  
Протокол № 4 від 22 березня 2023 року.*

**П863** Психологія праці [Електронний ресурс]: електрон. метод. рекомендації до самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / уклад. А.Х. Гудімова. — Одеса: Одес. нац. Ун-т. ім. І.І. Мечникова, 2023. — 25 с. – 1,2 МБ.

*Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» містять передмову, зміст самостійної роботи з дисципліни, питання для самоконтролю знань, завдання, список літератури для роботи з першоджерелами.*

*Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи допоможуть у засвоєнні теоретичних знань у сфері психології професійної діяльності та розраховані на здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», аспірантів, викладачів та всіх тих, хто вивчає психологію працівників та психологію організацій.*

**УДК 159.9:331(072)**

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Змістовий модуль 1. Вступ до психології праці	
Тема 1. Об'єкт, предмет, цілі та завдання психології праці	7
Тема 2. Основні групи дослідницьких методів у психології праці	8
Змістовий модуль 2. Психологічний аналіз професійної діяльності та суб'єктів праці	
Тема 3. Психологічний аналіз професійно-трудової діяльності	12
Тема 4. Психологічна структура суб'єкта праці	13
Тема 5. Професіографування як основа пізнання світу професій	16
Тема 6. Психологічні особливості виробничого колективу	18
Тема 7. Психологічні проблеми професійного «вигорання» особистості, професійної деформації особистості та їх подолання	21
Література	23

## ПЕРЕДМОВА

Дисципліна «Психологія праці» є обов'язковою дисципліною в освітній програмі підготовки фахівців за спеціальністю 053 «Психологія». Навчальна дисципліна вивчає психологічні процеси, стани та закономірності роботи психіки людини як суб'єкта виробничої діяльності.

### **Завдання дисципліни:**

- розкрити зміст та місце психології праці в системі наукового знання, закони, принципи, підходи, методи та психологічний сенс праці;
- вивчити психологічні особливості розвитку суб'єкта праці на всіх етапах професійної діяльності;
- вивчити психологічні аспекти трудової діяльності для формування навичок і вмінь розробляти та обґрунтовувати заходи щодо раціоналізації режимів праці та відпочинку, трудових процесів, а також знаходити оптимальні шляхи покращення умов праці та збереження психічного та фізичного здоров'я суб'єктів праці.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

### ***знати:***

- теоретико-методологічні засади психології праці;
- категоріально-понятійний апарат психології праці;
- методологічні принципи психології праці;
- психологічну специфіку формування та розвитку людини як суб'єкта праці;
- особливості динаміки професійно-важливих якостей особистості;
- сутність психологічних парадигм професійної діяльності;
- відмінності трудових та ергатичних функцій;
- специфіку профорієнтації, профвідбору та профпідбору;
- психологічну основу адаптації людини до виробничих умов;
- відмінності індивідуальної та групової праці

***вміти:***

- застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних проблем виробництва, професійної освіти, соціально-професійного самовизначення;
- класифікувати основні та додаткові методи психологічного дослідження трудової діяльності;
- аналізувати функціональні стани суб'єктів праці;
- аналізувати психофізіологічні закономірності процесу праці;
- визначати причини виникнення виробничих конфліктів та методи їх вирішення;
- орієнтуватися у виборі профілактичних заходів для запобігання стану перевтоми, монотонії, надмірному стресовому навантаженню, гіподинамії та гіпоконезії суб'єктів праці.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

- Інтегральна компетентність: здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.
- ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
- СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження
- СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

- СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

**Очікувані результати навчання.** У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

- ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

- ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

- ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

- ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

- ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

## **Змістовий модуль 1. Вступ до психології праці**

### **Тема 1. Об'єкт, предмет, цілі та завдання психології праці**

**Мета:** вивчити специфіку сфери застосування знань з психології праці у контексті трудового процесу

**Методичні вказівки:** при виконанні завдання здобувачам необхідно звернути увагу на те, що розуміють під компетенцією психології праці, на різні підходи до розуміння праці, відмінності професійної діяльності від діяльності у загальному сенсі, особливості психічної діяльності суб'єктів праці, розкриття потенціалу працівників, особливості заходів задля запобігання порушення здоров'я суб'єктів праці.

Здобувачі повинні вміти розкривати місце і значення закономірностей для реалізації гуманізації праці.

**Термінологічний тезаурус:** праця, діяльність, професійна діяльність, суб'єкт праці, професійно-важливі якості, психологічні ознаки праці

#### **Питання для самоконтролю**

1. Надати визначення професійної діяльності
2. Охарактеризуйте структуру предмета психології праці
3. У чому полягає сутність відмінностей між макро- та приватними завданнями психології праці?

**Завдання:** скласти структурно-логічні схеми з теми.

**Структурно-логічні схеми** використовується для наочного представлення навчального матеріалу в систематизованому, структурованому та закодованому вигляді за допомогою візуальних знаків-сигналів. Змістовне розміщення структурних елементів залежить і від вибору елементів об'єднання, що дозволяють побачити та встановити причинно-наслідкові, асоціативні зв'язки між частинами тексту.

Складання структурно-логічних схем включає безпосередній аналіз відповідного матеріалу, встановлення зв'язків, синтез вивчених елементів в одне ціле.

Для адекватного засвоєння дисципліни рекомендовано, щоб структурно-логічні схеми відповідали наступним критеріям:

- мають бути простими та розміщуватися на одній сторінці;
- елементи (поняття, інформаційні блоки) повинні розміщуватися так, щоб була зрозуміла їхня ієрархія;
- між елементами мають бути встановлені логічні зв'язки;
- якщо використовуються кольори, то їх повинно бути не більше 2-3.

#### **Рекомендована література:**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
2. Карпенко Г.В. Психологія праці та вибір професії: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 168 с.
3. Кириченко В.В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
4. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Психологія праці: модульний курс: навч. посібник. Житомир, 2015. 190 с.
5. Психологія праці: навч. посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків, 2022. 160 с.

## **Тема 2. Основні групи дослідницьких методів у психології праці**

**Мета:** ознайомитися з методами для психологічного аналізу професійної діяльності, проведення прикладних досліджень, дослідження особистості окремого суб'єкта праці



**Методичні вказівки:** здобувачам необхідно звернути увагу на розподіл методів у психології праці за сферою застосування, відповідність методів дослідження основним принципам психології праці, зокрема: об'єктивності, єдності особистості та діяльності, цілеспрямованості. Особливу увагу варто приділити комбінуванню методів загальної психології зі специфічними методами дослідження, що дозволить детально вивчити психологічний стан працівників та умови праці.

**Термінологічний тезаурус:** спостереження, експеримент, анкетування, бесіда, індивідуальна психологічна експертиза, психологічний консиліум, метод незалежних характеристик об'єкта, аналіз документів, аналіз продуктів діяльності, аналіз помилкових дій, хронометраж, професіографія, психографія, психотехніка, циклограма, алгоритмічний аналіз діяльності, гомеостатичний метод

#### **Питання для самоконтролю**

1. Які існують вимоги до питань в анкеті?
2. Назвіть сутність застосування лабораторного експерименту у психології праці
3. Охарактеризуйте тестові методики, які застосовують у психології праці
4. Охарактеризуйте психотехніку
5. Назвіть завдання, які має вирішити застосування аналізу продуктів діяльності у психології праці
6. Надайте класифікацію професіографії

**Завдання:** виконання практичного завдання

#### **Комплексний опис професії**

Здобувачам пропонується зробити професіограму, обраної ними спеціальності. З цією метою необхідно: зібрати додаткову інформацію про досліджувану професію з подальшим аналізом даних, застосувати методи спостереження, самоспостереження, бесіди. За допомогою схеми, розробленої Є.О. Климовим, розробити опис професії психолога.

## Схема опису професійної діяльності

1. *Мета праці* (гностична, пошукова, перетворююча) \_\_\_\_\_
2. *Знаряддя та засоби праці:* \_\_\_\_\_
  - 2.1. матеріальні засоби праці (ручні інструменти, комп'ютери, вимірювальні прилади і т.п.) \_\_\_\_\_
  - 2.2. психологічні функціональні засоби праці (мова, емоції, міміка і т.п.) \_\_\_\_\_
3. *Ступінь проблемності ситуацій праці* (низька, середня, висока) \_\_\_\_\_
4. *Соціально-психологічні параметри:* \_\_\_\_\_
  - 4.1. ступінь колективності процесу (індивідуальна, колективна праця) \_\_\_\_\_
  - 4.2. ступінь самостійності в організації праці (виконавець, організатор власної праці, організатор праці інших) \_\_\_\_\_
  - 4.3. особливості трудових контактів (за кількістю, типом, постійністю кола партнерів) \_\_\_\_\_
5. *Емоційно-вольові параметри:* \_\_\_\_\_
  - 5.1. характер відповідальності (підвищена, середня, низька, матеріальна, моральна, за життя інших людей) \_\_\_\_\_
  - 5.2. фактори психічного напруження (ризик для життя, складні, аварійні ситуації, спілкування з правопорушниками, психічно нездоровими особами, монотонність \_\_\_\_\_ праці, \_\_\_\_\_ фізичні навантаження) \_\_\_\_\_
6. *Власне психологічні характеристики, що домінують в даній діяльності* \_\_\_\_\_
  - 6.1. ступінь напруження різних аналізаторів \_\_\_\_\_
  - 6.2. вимоги до просторового сприйняття \_\_\_\_\_
  - 6.3. вимоги до уваги та її властивостей (вид, переключення, розподіл, обсяг) \_\_\_\_\_

6.4 вимоги до пам'яті (вид, що домінує, особливості зберігання інформації) \_\_\_\_\_

6.5. вимоги до мислення (види мислення, що домінують, широти та чіткості асоціацій, швидкості операцій, продуктивності, гнучкості, критичності) \_\_\_\_\_

6.6. вимоги до емоційно-вольової сфери (наявність та частота ситуацій, що викликають емоційне напруження, що вимагають значних вольових зусиль, великої відповідальності, різка зміна ситуацій. інформаційна та часова перевантаженість або дефіцит) \_\_\_\_\_

6.7. вимоги до вольових якостей та рис характеру (рішучість, наполегливість, самовладання, винахідливість, впевненість)

---

*На основі виділених характеристик виділити психологічні якості, що мають вирішальне значення у цій діяльності*

---

*Бажані якості* \_\_\_\_\_

*Небажані якості* \_\_\_\_\_

### **Рекомендована література:**

1. Карпенко Г.В. Психологія праці та вибір професії: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 168 с.
2. Карпіловська С.Я., Мітельман Р.Й., Синявський В.В. Основи професіографії: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2017. 148 с
3. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії. Житомир, 2015. 110 с.
4. Психологія праці: навч. посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків, 2022. 160 с.
5. Професіограми і психограми професій: Методичний посібник. Кн. 9 / підгот. Синявський В. В. ; відп. за вип. В. Є. Скульська // Держ. центр

зайнятості, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. К., 2016. 187 с.

6. Чумак В. Психологія праці: навч. посібник. Харків, 2017. 159 с.

## **Змістовий модуль 2. Психологічний аналіз професійної діяльності та суб'єктів праці**

### **Тема 3. Психологічний аналіз професійно-трудової діяльності**

**Мета:** визначити, які професія має вимоги до особистісних та психофізіологічних характеристик суб'єкта праці

**Методичні вказівки:** здобувачам необхідно звернути увагу на те, що: одним з центральних питань, що постає перед психологом є проблема професійної придатності особи до певного виду професійної діяльності; професійна придатність є складним системним утворенням, тому необхідним є врахування наступних критеріїв: професійних знань, умінь та навичок, психофізіологічного потенціалу, професійної мотивації та задоволеності або незадоволеності працею; ключові відмінності між професійною придатністю та професійним покликанням; специфічність професійної адаптації; відповідність психологічного профілю особистості вимогам професії.

**Термінологічний тезаурус:** професійна придатність, абсолютна професійна придатність, відносна професійна придатність, професійна спрямованість, професійне покликання, професійні інтереси, професійна адаптація,

#### **Питання для самоконтролю**

1. Надайте характеристику структурі професійної придатності
2. Як можна класифікувати працівників за професійною придатністю?
3. Назвіть напрямки професійної адаптації

4. Які властивості особистості у найбільшій мірі мають вплив на успішність професійної адаптації?

5. Охарактеризуйте відмінності понять «професійна спрямованість» та «професійне покликання»

**Завдання:** скласти структурно-логічні схеми з теми.

**Рекомендована література:**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
2. Калініна Т.О., Кожанова Є.П. Фізіологія і психологія праці. Харків: Видво ХНЕУ, 2015. 268 с.
3. Карпенко Г.В. Психологія праці та вибір професії: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 168 с.
4. Карпіловська С.Я., Мітельман Р.Й., Синявський В.В. Основи професіографії: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2017. 148 с
5. Мясенко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді. Київ, 2016. 104 с.
6. Психологія праці: навч. посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків, 2022. 160 с.
7. Чумак В. Психологія праці: навч. посібник. Харків, 2017. 159 с.

#### **Тема 4. Психологічна структура суб'єкта праці**

**Мета:** вивчити індивідуальні характеристики особистості чи колективу, що необхідні та які формуються в процесі професійної діяльності

**Методичні вказівки:** здобувачі мають звернути увагу, що суб'єктом праці може вважатися працівник або колектив, який відповідає ряду показників: досягнення високого рівня розвитку здібностей та інших професійно важливих якостей особистості; задоволеність працею; адекватне відображення об'єкта

праці; розвиток системи саморегуляції; засвоєння суспільно вироблених способів діяльності; розвиток навичок самооцінки, почуття самоствердження та самоповаги.

**Термінологічний тезаурус:** професіоналізація, професіонал, індивідуальний стиль діяльності, орієнтувальна діяльність, професійно-важливі якості

### **Питання для самоконтролю**

1. Назвіть стадії професіоналізації
2. Надайте характеристику професійно-важливим якостям
3. Яким чином відбувається професійний розвиток суб'єкта праці?

**Завдання:** підготувати презентацію з теми.

**Презентація** являє собою форму представлення матеріалу у вигляді наочних інформативних слайдів, які об'єднані тематикою та загальними принципами оформлення. Перевагою застосування презентацій є те, що поєднання різноманітних способів представлення інформації (текст, графічні елементи, таблиці, схеми тощо) значно підвищує повноту її сприйняття, а також дозволяє засвоїти матеріал за допомогою асоціацій.

Для успішного представлення теми в усній формі за допомогою презентації на занятті необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- Підготовку презентації необхідно починати заздалегідь: вивчити літературу з теми, скласти план, продумати структуру.
- Структура повинна мати такі елементи: титульний слайд, вступ, основна частина, висновки та список використаних джерел.

На титульному слайді необхідно вказати назву закладу вищої освіти, факультету, тему презентації, прізвище та ініціали здобувача, курс, групу.

У вступі необхідно обґрунтувати обрану тему, вказати актуальність проблеми та значення, зазначити мету доповіді, викласти сутність питання.

В основній частині важливим є виклад змісту в єдності тексту, ілюстрацій та інших засобів графічної візуалізації інформації.

Висновки мають бути чіткими, лаконічними. Загальноприйнятим є повторення основної думки задля акцентування обраної теми, а у кінці підсумувати найбільш важливі положення.

Необхідним є вказати джерела цитування як тексту, так і ілюстрацій.

- Кількість слайдів 15– 20.
- Час виступу обмежений до 7 хвилин.
- Обов'язково повинно бути єдине стильове оформлення презентації.
- Не рекомендується використовувати більш як два шрифти різного написання та застосовувати різні типи написання тексту (і курсивом, і підкресленнями, і жирним шрифтом).
- На одному слайді може бути розміщений мінімальний закінчений обсяг інформації.
- На слайдах у текстових блоках необхідно розміщувати виключно текст, що вимагає точного відтворення (терміни, цитати, роз'яснювальні підписи до графічних елементів).
- На одному слайді рекомендовано поєднувати різнотипну інформацію (текст, ілюстрація, схема тощо).

#### **Рекомендована література:**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
2. Калініна Т.О., Кожанова Є.П. Фізіологія і психологія праці. Харків: Видво ХНЕУ, 2015. 268 с.
3. Карпенко Г.В. Психологія праці та вибір професії: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 168 с.
4. Мяленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді. Київ, 2016. 104 с.
5. Психологія праці: навч. посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків, 2022. 160 с.

6. Федорчук Л. П. Теоретичні аспекти формування професійної компетенції. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2019. Вип. 8. С. 77–84.

## **Тема 5. Професіографування як основа пізнання світу професій**

**Мета:** закріпити навички складання та ознайомитись з класифікацією професіограм

**Методичні вказівки:** здобувачам необхідно звернути увагу на те, що складання професіограми є необхідними етапами усіх науково-дослідних і прикладних досліджень не лише у психології праці, але й в інженерній психології, ергономіці та в інших випадках вивчення праці з метою її гуманізації. Вміння складати професіограму надасть можливість підвищення розуміння професійних вимог та побудови рекомендацій для їх ефективного виконання, створити умови для розвитку особистості суб'єкта праці, визначити найбільш можливі шляхи набуття психологічних якостей, професійного навчання та перенавчання, підвищення кваліфікації і перекваліфікації, а також переорієнтації, якщо це знадобиться для конкретної професії.

**Термінологічний тезаурус:** інформаційна професіограма, орієнтовно-діагностична професіограма, конструктивна професіограма, методична професіограма, діагностична професіограма, комплексна професіограма, аналітична професіограма, психологічно-орієнтована професіограма, модуль професії, формула професії, модель фахівця

### **Питання для самоконтролю**

1. Назвіть вимоги до складання професіограми
2. Надайте характеристику моделі фахівця
3. У чому полягає сутність модульного підходу до професіографування?



4. Назвіть прийоми виділення професійно-важливих якостей для конкретної професії

**Завдання:** скласти інтелект-карти з теми

*Інтелект-карти* дозволяють створити цілісний образ завдяки радіальному способу організації інформації, перейти від «лінійного мислення» до системного.

Мета застосування: поділ теми на декілька самостійних областей задля більш детального вивчення за допомогою розгалуження на кілька підрозділів з зазначенням їх причинно-наслідкових зв'язків. Таким чином відбувається систематизація великого обсягу інформації на логічно завершені смислові блоки, акцент на основних термінах, смислових ідеях у кожному блоці.

Для успішного представлення теми за допомогою інтелект-карт необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- розташування горизонтально на листі формату А4;
- об'єкт вивчення має бути розташованим у центрі листа;
- основні поняття, що розкривають тему розгалужуються від центру;
- кожна гілка має бути проінтерпретована та мати вигляд стрілок для акцентування на характері зв'язків;
- одне ключове слово має бути розраховане на одну гілку, важливо використовувати умовні позначення, аббревіатури тощо;
- застосування мінімум трьох кольорів;
- для акцентування уваги допустимим є застосування різних шрифтів, курсиву тощо, графічного матеріалу;
- блоки важливої інформації мають бути обмеженими лініями.

Інтелект-карти можуть бути розробленими вручну або із застосуванням спеціальних ресурсів, наприклад:

<https://bubbl.us/>

<https://www.edrawsoft.com/freemind.html>

### **Рекомендована література:**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
2. Кириченко В.В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
3. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Психологія праці: модульний курс: навч. посібник. Житомир, 2015. 190 с.
4. Психологія праці: навч. посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків, 2022. 160 с.
5. Чумак В. Психологія праці: навч. посібник. Харків, 2017. 159 с.

### **Тема 6. Психологічні особливості виробничого колективу**

**Мета:** засвоїти, що ефективність виробництва та задоволеність працею окремого працівника залежить від соціально-психологічного клімату у колективі

**Методичні вказівки:** здобувачам необхідно звернути увагу на врахування людського фактора при виконанні будь-якої професійної діяльності, зокрема важливими є питання: згуртованості працівників, психологічної сумісності людей у колективі, рівня психологічного тиску колективу на своїх членів, ступеню конформізму.

При вивченні літератури особливу увагу необхідно звернути на факт того, що важливе значення для створення сприятливого психологічного клімату у колективі має саме стиль керівництва, а також характер взаємодії між формальним та неформальним лідером. Керівництво має вміти правильно розпізнавати, хто яку роль відіграє у виробничому колективі. Основним психологічним завданням у даному випадку є не розподілити ролі, а саме

розпізнати, розкрити «амплуа» у співробітників і допомогти кожному самоствердитися в тій ролі, на яку він претендує.

**Термінологічний тезаурус:** виробничий колектив, соціально-психологічний клімат, згуртованість, психологічна сумісність, психологічний тиск, метод Делфі, метод мозкового штурму

### **Питання для самоконтролю**

1. Надайте перелік характерних особливостей виробничого колективу
2. Назвіть відмінності між поняттями «група» та «колектив»
3. Від чого залежить ефективність виробничого колективу?
4. Назвіть етапи формування виробничого колективу
5. Яким чином відбувається розподіл ролей у виробничому колективі?
6. Надайте характеристику поняттю «соціально-психологічний клімат»
7. Назвіть фактори, які сприяють зближенню неформальної та формальної підструктур виробничого колективу

**Завдання:** підготувати реферат з теми.

**Реферат** – детальний теоретичний огляд обраної теми, представлений у вигляді доповіді з дотриманням структури.

Для успішного представлення теми у вигляді реферату необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- Підібрати та опрацювати підібрану літературу з теми.
- Скласти план реферату.
- Систематизувати опрацьований матеріал відповідно до плану.
- Надати власний критичний аналіз та зробити висновки.
- Оформити реферат за наступною структурою: титульний аркуш, зміст, вступ, основний зміст, висновки, список використаних джерел, додатки (за наявності).

На титульному аркуші повинні бути зазначенні: назва ЗВО, факультету та кафедри, на якій виконано роботу, прізвище, ім'я та по батькові студента, курс і

група, назва і вид роботи (реферат), дані викладача, місто і рік виконання роботи.

Зміст повинен містити перелік всіх без винятку заголовків роботи із зазначенням сторінок.

У вступі повинно бути висвітлене обґрунтування вибору теми, зокрема: актуальність, сучасні підходи до розв'язання проблеми; наявність різних точок зору; мета і значущість теми.

У основному змісті повинно бути висвітлено: сутність проблеми або виклад об'єктивних наукових відомостей; критичний огляд літератури; висновки.

У списку використаних джерел повинен бути наданий перелік використаної літератури в алфавітному порядку з повним бібліографічним описом джерел та нумерацією. При цьому в нього включається лише та література, на яку було зроблено посилання в тексті або витримки, з якої вони цитувалися. Список використаних джерел має бути оформлений згідно ДСТУ 8302:2015.

У додатки включається другорядний матеріал, наприклад анкети, великі схеми, таблиці тощо

- Обсяг реферату – 15-20 сторінок формату А4.
- Шрифт Times New Roman, кегль 14, міжстроковий інтервал – 1,5, всі поля – 2 см

#### **Рекомендована література:**

1. Калініна Т.О., Кожанова Є.П. Фізіологія і психологія праці. Харків: Видво ХНЕУ, 2015. 268 с.
2. Кириченко В.В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
3. Психологія праці: навч. посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків, 2022. 160 с.
4. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник для студентів денної і заочної форм навчання спеціальності 053 «Психологія».

2-ге вид, перероб. і доп. / укладач О.С. Юрков. Мукачево: МДУ, 2018. 187 с.

## **Тема 7. Психологічні проблеми професійного «вигорання» особистості, професійної деформації особистості та їх подолання**

**Мета:** дослідити вплив виробничого середовища та індивідуальних особливостей працівника на виникнення професійних деформації та вигорання

**Методичні вказівки:** здобувачам необхідно звернути увагу, що умови та характер праці в деяких видах трудової діяльності (особливо в професіях за типом «людина-людина») мають травмуючий вплив на психіку. Монотонність праці та ціла низка факторів призводять до розвитку професійно небажаних якостей та професійної дезадаптації фахівців. У феномені професійної деформації відображено принцип нерозривної єдності свідомості, особистості та діяльності. Саме соціальна діяльність людини є стрижневою характеристикою особистості. Трудова діяльність, формує особистість і накладає свій відбиток на її особливості. Професійна деформація може мати як негативний вплив на особистість, так і позитивний.

При вивченні літератури з теми здобувачам необхідно акцентувати увагу на наступному. Для попередження професійних деформацій, зокрема, вигорання, важливим є те, щоб психологи та керівництво компетентно інформували про симптоми професійної деформації та фактори, що сприяють його розвитку, а також своєчасно реагували на такі випадки. З цією метою необхідно досліджувати мотиви вибору конкретної професії, постійно «відслідковувати» усілякі прояви стресу, створювати здорову систему підтримки. Важливим аспектом надання якісних послуг є використання робочому місці принципів супервізії. Супервізія дає можливість соціальному суб'єкту подивитися на себе «з боку», перевірити власні знання, обговорити з колегами ситуацію, що виникли, труднощі в роботі, провести аналіз проведеної

роботи і скласти план роботи на наступний період. Для профілактики професійної деформації навколо співробітників потрібно створити комфортне середовище, де будуть чітко визначені обов'язки та робоче навантаження.

**Термінологічний тезаурус:** професійна деформація, професійне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, синдром самозванця, професійне вигорання організації, професійний стрес, монотонність діяльності, професійна реабілітація, аутотренінг, супервізія

#### **Питання для самоконтролю**

1. Наведіть перелік факторів, що призводять до професійної деформації
2. Які рівні професійної деформації Ви знаєте?
3. Назвіть стадії професійного вигорання
4. Наведіть класифікацію симптомів професійного вигорання
5. Надайте рекомендації щодо організації профілактичних заходів для попередження професійних деформацій на виробництві

**Завдання:** підготувати презентацію з теми.

#### **Рекомендована література:**

1. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Швирка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
2. Кириченко В.В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
3. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Психологія праці: модульний курс: навч. посібник. Житомир, 2015. 190 с.
4. Психологія праці: навч. посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків, 2022. 160 с.
5. Чумак В. Психологія праці: навч. посібник. Харків, 2017. 159 с.

## Література

### Основна

1. Калініна Т.О., Кожанова Є.П. Фізіологія і психологія праці. Харків: Видво ХНЕУ, 2015. 268 с.
2. Карпенко Г.В. Психологія праці та вибір професії: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 168 с.
3. Карпіловська С.Я., Мітельман Р.Й., Синявський В.В. Основи професіографії: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2017. 148 с.
4. Кириченко В.В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
5. Коваленко О. Г., Павлик Н. В., Становських З. Л., Бастун М. В. Психологічний супровід особистісного розвитку дорослих: подолання професійних криз та особистісних дисгармоній. Київ, 2019. 167 с.
6. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Психологія праці: модульний курс: навч. посібник. Житомир, 2015. 190 с.
7. Мяленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді. Київ, 2016. 104 с.
8. Психологія праці: навч. посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків, 2022. 160 с.
9. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник для студентів денної і заочної форм навчання спеціальності 053 «Психологія». 2-ге вид, перероб. і доп. / укладач О.С. Юрков. Мукачєво: МДУ, 2018. 187 с.
10. Професіограми і психограми професій: Методичний посібник. Кн. 9 / підгот. Синявський В. В. ; відп. за вип. В. Є. Скульська // Держ. центр зайнятості, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. К., 2016. 187 с.
11. Чумак В. Психологія праці: навч. посібник. Харків, 2017. 159 с.

### **Додаткова**

1. Білозерська С. І. Професійна Я-концепція як передумова професійного розвитку особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2015. Вип. 2. С. 10–18.
2. Бутенко Л. Л. , Ігнатович О. Г., Шwirка В. М. Структурно-логічні схеми. Таблиці. Опорні конспекти. Есе. Навчальні презентації: рекомендації до складання : метод. посіб. для студ. Старобільськ, 2015. 112 с.
3. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії. Житомир, 2015. 110 с.
4. Федорчук Л. П. Теоретичні аспекти формування професійної компетенції. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2019. Вип. 8. С. 77–84.
5. Чебикіна Т.М. Словник-довідник з профорієнтації: експериментальний посібник. Одеса: ПНЦ АПН України-СВД Черкасов, 2016. 43 с.

### **Електронні інформаційні ресурси**

1. <http://www.odnb.odessa.ua> - ОННБ імені М. Горького та електронна бібліотека.
2. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського та електронна бібліотека.
3. <http://uaorpp.com.ua/read/86/> - сайт Української асоціації організаційних психологів та психологів праці
4. <https://classroom.google.com/c/NTQ3ODI0Mjg2NTQ1?cjc=rie2swc>



*Навчальне видання*

## **ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ**

Електронні методичні рекомендації до самостійної роботи  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності  
053 «Психологія»

**Електронне практичне видання**

**Укладач**

**Гудімова Алісар Халедівна**

*В авторській редакції*

Затвердж. авт. 24.01. 2023. Шрифт Times New Roman.

Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним  
забезпеченням для читання файлів формату PDF. Обсяг 1,2  
МБ. Зам. No 2555.

Видавець і виготовлювач Одеський національний  
університет імені І. І. Мечникова Свідоцтво суб'єкта  
видавничої справи ДК No 4215 від 22.11.2011 р. 65082, м.  
Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна Тел.: (048) 723 28 39,  
e-mail: [druk@onu.edu.ua](mailto:druk@onu.edu.ua)