

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до виконання контрольних робіт

із навчальної дисципліни

«ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МІГРАЦІЇ МІСТЯНИНА»

*(для здобувачів третього курсу (6 семестр)
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти заочної форми навчання
зі спеціальності С4 (053) – Психологія, освітньо-професійна програма
«Психологія. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі»)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2025

Методичні рекомендації до виконання контрольних робіт студентів із навчальної дисципліни «Психологія професійної міграції містянина» (для здобувачів вищої освіти третього курсу (6 семестр) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти заочної форми навчання зі спеціальності С4 (053) – Психологія, освітньої програми «Психологія. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі») / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. О. О. Долгопол. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2025. – 13 с.

Укладач: канд. пед. наук, доц. О. О. Долгопол

Рецензент

О. П. Нікітіна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та професійної комунікації Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою психології, педагогіки та професійної комунікації, протокол № 5 від 26 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ЗАВДАННЯ ДО КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ.....	5
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	10

ВСТУП

Методичні рекомендації до виконання контрольних робіт призначені для студентів заочної форми навчання спеціальності «Психологія» з дисципліни «Психологія професійної міграції містянина». Вони спрямовані на систематизацію знань студентів, розвиток аналітичних та практичних навичок у сфері психологічного супроводу професійних мігрантів у міському середовищі.

Дисципліна охоплює теоретичні та практичні аспекти професійної міграції, зокрема: психологічну структуру професійної діяльності, види та типи професійної діяльності, мотивацію та причини професійної міграції, соціально-психологічну інтеграцію мігрантів, культурні особливості, психологічне благополуччя та методики підтримки.

Контрольні роботи включають теоретичні питання, тестові завдання та кейси для практичного аналізу, що дає змогу комплексно оцінити знання студентів і рівень їх підготовки до професійної діяльності у сфері психології міграції.

Загальний обсяг письмової роботи – 6–8 сторінок, формату А4, шрифт Times New Roman 14, міжрядковий інтервал 1,5.

Технічні параметри:

Робота оформлюється у вигляді текстового документа (DOC або DOCX).

Студент обов'язково зазначає прізвище, ім'я, групу та номер варіанта контрольної роботи.

Усі посилання на джерела інформації оформлюються відповідно до наукових стандартів.

Варіант контрольної роботи призначається викладачем або визначається випадковим методом (наприклад, жеребкування).

Студент зобов'язаний виконати завдання лише свого варіанта.

Контрольні роботи дають змогу комплексно оцінити знання студентів і рівень їх підготовки до професійної діяльності у сфері психології міграції, а також практичні навички застосування методик підтримки професійних мігрантів.

ЗАВДАННЯ ДО КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Варіант 1

1. Дайте визначення поняттю «професійна діяльність» та поясніть психологічну структуру професійної діяльності.
2. Розкрийте причини професійної міграції та вплив міста як соціально-просторової підсистеми на мігрантів.
3. Вкажіть типи професійної діяльності:
 - a) Творча, технічна, управлінська.
 - b) Фізична, розумова, змішана.
 - c) Соціальна, аналітична, адміністративна.
 - d) Всі відповіді правильні.
4. Соціальна інтеграція мігрантів включає:
 - a) Участь у колективі та взаємодію з місцевим населенням.
 - b) Збереження культурної ідентичності.
 - c) Опанування професійних стандартів та норм.
 - d) Усі вищезазначені.
5. Кейс. Мігрантка Анна, економістка, приїхала до великого міста. Вона відчуває труднощі у комунікації з колегами через мовний бар'єр та культурні відмінності. Проаналізуйте психологічні проблеми Анни, запропонуйте методи підтримки її адаптації.

Варіант 2

1. Поясніть різницю між професією та спеціальністю.
2. Опишіть соціально-психологічну сутність професійної міграції.
3. До психічних наслідків професійної міграції належить:
 - a) Тривога.
 - b) Зниження мотивації.
 - c) Підвищена продуктивність.
 - d) a та b.
4. Культурні фактори, що впливають на адаптацію мігранта, включають:
 - a) Мову та комунікативні норми.
 - b) Соціальні цінності та традиції.
 - c) Рівень освіти.
 - d) a та b.
5. Кейс. Міхаель, інженер з Німеччини, відчуває конфлікти в колективі через різні підходи до виконання завдань. Визначте психологічні чинники конфлікту та запропонуйте способи їх подолання.

Варіант 3

1. Охарактеризуйте види та типи професійної діяльності.
2. Розкрийте роль мотивації у професійній міграції.
3. Соціальна інтеграція професійного мігранта передбачає:
 - a) Виконання тільки професійних обов'язків.
 - b) Участь у соціальному та культурному житті.
 - c) Ізоляцію від колег.
 - d) Виключно мовну адаптацію.

4. Довгострокові наслідки професійної міграції можуть бути:
 - a) Психологічне виснаження.
 - b) Підвищення кар'єрних можливостей.
 - c) Соціальна інтеграція.
 - d) Усі відповіді вірні.

5. Кейс. Саміра, мігрантка з Сирії, відчуває депресивні симптоми через соціальну ізоляцію та відсутність друзів у місті. Запропонуйте методи психологічної підтримки та план адаптації.

Варіант 4

1. Поясніть поняття «місто як соціально-просторова підсистема».
2. Дайте визначення поняттю «психологічне благополуччя» професійного мігранта.
3. Психічне здоров'я мігрантів включає:
 - a) Емоційне благополуччя.
 - b) Соціальну інтеграцію.
 - c) Адаптацію до професійних вимог.
 - d) Усі вищезазначені.
4. Експериментальні методи дослідження поведінки в професійній діяльності включають:
 - a) Спостереження та анкетування.
 - b) Тестування та інтерв'ю.
 - c) Рольові ігри та симуляції.
 - d) Усі відповіді вірні.

5. Кейс. Олексій, український інженер у Франції, переживає культурний шок і невпевненість у прийнятті рішень. Визначте психологічні чинники стресу та запропонуйте методи їх подолання.

Варіант 5

1. Розкрийте соціальні та психологічні аспекти професійної адаптації мігрантів.
2. Опишіть методи діагностики психологічного стану трудових мігрантів.
3. До методів психологічної підтримки мігрантів належать:
 - a) Індивідуальні консультації.
 - b) Групові тренінги.
 - c) Коучингові сесії.
 - d) Усі вищезазначені.
4. Порівняльний аналіз міграційного досвіду допомагає:
 - a) Виявити культурні відмінності.
 - b) Оцінити ризики стресу та конфліктів.
 - c) Скласти план адаптації.
 - d) Усі відповіді вірні.
5. Кейс. Лейла, мігрантка з Марокко, відчуває труднощі в колективі через культурні та професійні відмінності. Проаналізуйте психологічні проблеми Лейли та запропонуйте методи коучингової підтримки.

Варіант 6

1. Поясніть когнітивно-поведінковий підхід у роботі з професійними мігрантами.
2. Охарактеризуйте вплив культурних особливостей на професійну поведінку мігрантів.
3. Тривога мігранта на роботі може проявлятися як:
 - a) Відмова від завдань.
 - b) Нервозність і уникання спілкування.
 - c) Зниження продуктивності.
 - d) Усі відповіді вірні.
4. До видів професійної діяльності належать:
 - a) Творча, фізична, аналітична.
 - b) Управлінська, соціальна, технічна.
 - c) Змішана.
 - d) Усі відповіді вірні.
5. Кейс. Анна, економістка з Польщі, боїться виступати на нарадах через мовний бар'єр. Розробіть вправи КПТ для подолання тривоги та формування впевненості.

Варіант 7

1. Дайте визначення поняттю «соціальна інтеграція професійних мігрантів».
2. Опишіть довгострокові наслідки професійної міграції для психічного здоров'я.
3. Методики роботи психолога з мігрантами включають:
 - a) Індивідуальні та групові консультації..
 - b) Коучинг та тренінги.
 - c) Тестування та інтерв'ю.
 - d) Усі відповіді вірні.
4. Порівняльний аналіз досвіду різних культур допомагає:
 - a) Виявити відмінності у сприйнятті стресу.
 - b) Підвищити ефективність адаптації.
 - c) Розробити рекомендації для інтеграції.
 - d) Усі відповіді вірні.
5. Кейс. Саміра, мігрантка із Сирії, відчуває депресивні симптоми через ізоляцію та відсутність соціальної підтримки. Запропонуйте методи психологічної підтримки та коучингові стратегії.

Варіант 8

1. Поясніть соціально-психологічну сутність міграції у великих містах.
2. Охарактеризуйте види психологічної підтримки трудових мігрантів.
3. До методів діагностики психологічного благополуччя мігрантів належать:
 - a) Опитування та анкети.
 - b) Психологічні тести та інтерв'ю.
 - c) Спостереження та експерименти.
 - d) Усі відповіді вірні.
4. До довгострокових наслідків професійної міграції належать:
 - a) Підвищення професійної компетентності.
 - b) Емоційне вигорання.
 - c) Соціальна інтеграція або ізоляція.
 - d) Усі відповіді вірні.
5. Кейс. Міхаель, інженер з Німеччини, стикається з конфліктами в колективі через різні стилі виконання завдань. Визначте психологічні чинники конфлікту та запропонуйте коучингові або психотерапевтичні методи подолання.

Варіант 9

1. Поясніть роль коучингової підтримки у професійній адаптації мігрантів.
2. Опишіть психологічну структуру професійної діяльності та її складові.
3. Психологічні наслідки тривоги та страху помилок мігранта:
 - a) Пониження продуктивності.
 - b) Соціальна ізоляція.
 - c) Підвищене емоційне напруження.
 - d) Усі відповіді вірні.
4. Міграційний досвід впливає на:
 - a) Психічне здоров'я.
 - b) Кар'єрне зростання.
 - c) Соціальну інтеграцію.
 - d) Усі відповіді вірні.
5. Кейс. Олексій, український інженер у Франції, відчуває культурний шок та невпевненість у професійних рішеннях. Запропонуйте коучингові стратегії та методи психологічної підтримки.

Варіант 10

1. Опишіть види професійної діяльності та їх психологічні характеристики.
2. Поясніть методики роботи психолога з професійними мігрантами.
3. Соціальна інтеграція включає:
 - a) Виконання професійних обов'язків.
 - b) Міжособистісні взаємодії та участь у соціальному житті.
 - c) Адаптацію до культурних норм.
 - d) b та c.
4. До методів психологічної підтримки належать:
 - a) Індивідуальні консультації.
 - b) Групові тренінги.
 - c) Коучинг та рольові ігри.
 - d) Усі відповіді вірні.
5. Кейс: Лейла, мігрантка з Марокко, має проблеми адаптації у колективі через культурні та мовні відмінності. Визначте психологічні проблеми Лейли та запропонуйте практичні методи підтримки її професійної адаптації.

Список рекомендованих джерел

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів [Електрон. ресурс] / О. Є. Блинова // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Т. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Електрон. текст. дані. – Вип. 9. – Київ : Талком, 2016. – С. 58–66. – Режим доступу: [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2026/Блинова%205%20\(2016\).pdf?sequence=1](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2026/Блинова%205%20(2016).pdf?sequence=1), вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.
2. Долгопол О. О. Соціально-психологічний супровід адаптації мігрантів [Електрон. ресурс] / О. О. Долгопол // Актуальні проблеми соціального розвитку в суспільстві змін : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (27–29 березня). – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ «ХП», 2024. – Режим доступу: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/80c326ad-d283-4044-9c39-d34485311629/content>, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.
3. Долгопол О. О. Містянин і урбанізація: психологічні трансформації та філософський пошук сенсу [Електрон. ресурс] / О. О. Долгопол, К. Ю. Кузнецова // Грані. – Електрон. текст. дані. – 2025. – Т. 28, № 5. – С. 188–196. – Режим доступу: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/2258/2226>, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.
4. Долгопол О. О. Психологічна підтримка нерезидентів в умовах адаптації [Електрон. ресурс] / О. О. Долгопол, А. М. Приходько // Освіта, наука, технології і суспільство у цифрову епоху: виклики та можливості : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (м. Кременчук, 6 березня 2025 р.). – Електрон. текст. дані. – Кременчук : ЦФЕНД, 2025. – 59 с. – С. 33–34. – Режим доступу: <https://www.economics.in.ua/2025/03/06.html>, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.
5. Кізіма В. В. Соціально-психологічна характеристика жителів мегаполіса [Електрон. ресурс] / // Теорія і практика сучасної психології. – Електрон. текст. дані. – 2016. – № 1. – С. 91–95. – Режим доступу: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/19.pdf, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.
6. Кудрявцев К. О. Психодіагностика міського середовища [Електрон. ресурс] / К. О. Кудрявцев // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Електрон. текст. дані. – 2018. – Вип. 58. – С. 80–91. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2018_58_9, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.

7. Куцепал С. В. Соціологія міста: відповіді на виклики сучасності / С. В. Куцепал // Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Серія : Філософія, філософія права, політологія, соціологія. – 2018. – № 4 (39). – С. 45–52. – DOI: <https://doi.org/10.21564/2075-7190.39.151146>.

8. Нікітіна О. П. Когнітивний дискурс сучасних залежностей містянина: нова парадигма підготовки психолога [Електрон. ресурс] / О. П. Нікітіна, О. О. Резван // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Електрон. текст. дані. – Вип. 66. – Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/363904409>, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.

9. Плющ В. А. Соціологічні моделі соціокультурної адаптації сучасних мігрантів в іншокультурному середовищі / В. А. Плющ // Актуальні проблеми філософії та соціології : науково-практичний журнал. – Одеса, 2020. – Вип. 27. – С. 103–114. – DOI: <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i27.930>.

10. Препотенська М. П. Специфіка українського мегаполісу / М. П. Препотенська // Мультиверсум. Філософський альманах : збірник наукових праць. – Київ : Український центр духовної культури, 2014. – Вип. 75. – С. 46–56.

11. Препотенська М. П. Філософія міста: бідність і багатство у контексті сегрегації простору [Електрон. ресурс] / М. П. Препотенська, О. С. Тимашова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. – Електрон. текст. дані. – 2016. – № 3 (48). – С. 63–70. – Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/25430>, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.

12. Психологія професійної діяльності та психологічна діагностика організацій : курс лекцій для студентів спеціальності 053 «Психологія», ступінь «Магістр» [Електрон. ресурс] / уклад. О. С. Юрков. – Електрон. текст. дані. – Мукачево : МДУ, 2017. – 116 с. – Режим доступу: <http://dspace.smsu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/632/1>, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.

13. Психологія професійної діяльності [Електрон. ресурс] : підручник / за ред. С. К. Шандрука. – Електрон. текст. дані. – Тернопіль : ЗУНУ, 2022. – 256 с. – Режим доступу: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/47921/1>, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.

14. Слюсаревський М. М. Психологія міграції [Електрон. ресурс] : навч. посіб. / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Електрон. текст. дані. – Кіровоград : ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. – 244 с. – Режим доступу: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/migration-psych_slusar-blinova.pdf, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.

15. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі [Електрон. ресурс] : колективна монографія. – Електрон. текст. дані. – Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2024. – С. 135–152. – Режим доступу: https://science.kname.edu.ua/images/dok/novosti/2024/Monografiia_03_02_24.pdf, вільний (дата звернення: 12.12.2025). – Назва з екрана.

Електронне навчальне видання

Методичні рекомендації

до виконання контрольних робіт
із навчальної дисципліни

«ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МІГРАЦІЇ МІСТЯНИНА»

*(для здобувачів третього курсу (6 семестр)
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти заочної форми навчання
зі спеціальності С4 (053) – Психологія, освітньо-професійна програма
«Психологія. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі»)*

Укладач **ДОЛГОПОЛ** Олена Олександрівна

Відповідальний за випуск *А. М. Приходько*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *О. О. Долгопол, І. В. Волосожарова*

План 2025, поз. 655М

Підп. до друку 23.12.2025. Формат 60 × 84/16.

Ум. друк. арк. 0,8.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,

вул. Чорноглазівська, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: office@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 8386 від 14.07.2025.