

ЗНАЧЕННЯ ОСВІТНИХ КОМПОНЕНТІВ «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА» І «ОСНОВИ САМОДОПОМОГИ ПРАКТИКУЮЧОГО ПСИХОЛОГА» ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ «ПСИХОЛОГІЯ» ТА «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»

SIGNIFICANCE OF THE EDUCATIONAL COMPONENTS "FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL SELF-HELP OF THE SOCIAL WORKER" I "FOUNDATIONS OF SELF-HELP OF THE PRACTICAL PSYCHOLOGIST" FOR THE SPECIALTIES "PSYCHOLOGY" AND "SOCIAL WORK"

У статті визначено, що наявність навчальних дисциплін «Основи психологічної самопомоги соціального працівника» і «Основи самопомоги практичного психолога» в ОПП спеціальностей відповідає вимогам професійної діяльності, актуальність якої диктується складними явищами, що загострюють соціальну проблематику в суспільстві. Тривале напружене спілкування з клієнтами супроводжується емоційною насиченістю та когнітивною складністю, провокуючи виникнення стресу і вигорання у працівників. Визнання необхідності індивідуального втручання з метою сприяння здоров'ю працівника на робочому місці знайшло підтвердження в Міжнародній класифікації хвороб, прийнятій на 72 сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я (травень 2019 р.), до якої було включено синдром вигорання, що виникає на робочому місці внаслідок хронічного стресу і не був успішно подоланий. Підкреслено відповідність побудови курсів вимогам: Стандарту вищої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 565 від 24.04.2019 року, Освітньо-професійної програми та навчального плану зі спеціальності 053 «Психологія»; Стандарту вищої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 557 від 24.04.2019 року, Освітньо-професійної програми та навчального плану зі спеціальності 231 «Соціальна робота». Розкрито обумовленість програм курсів загальними і спеціальними компетентностями і програмними результатами навчання. Підкреслено, що робочі програми навчальних дисциплін відповідають вимогам кредитно-модульної системи організації навчального процесу за рекомендацією Європейської кредитно-трансферної системи (EKTS). Доведено відповідність дисциплін нагальним вимогам підготовки бакалаврів за спеціальностями «Соціальна робота» і «Психологія» в звичайних та кризових умовах.

Ключові слова: соціальний працівник, психолог, професійна діяльність, стрес, вигорання, технології і методи самопомоги, профілактика і корекція негативних робочих наслідків.

The article determines that the presence of the educational disciplines "Fundamentals of psychological self-help of a social worker" and "Fundamentals of self-help of a practical psychologist" in the EPP of specialties meets the requirements of professional activity, the relevance of which is dictated by complex phenomena that exacerbate social problems in society. Prolonged intense communication with clients is accompanied by emotional saturation and cognitive complexity, provoking stress and burnout among employees. The recognition of the need for individual intervention in order to promote the health of the worker at the workplace was confirmed in the International Classification of Diseases adopted at the 72nd session of the World Health Assembly (May 2019), which included the burnout syndrome occurring in the workplace due to chronic stress and was not successfully overcome. The compliance of the construction of the courses with the requirements of: the Standard of Higher Education, approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 565 dated 04/24/2019, the Educational and Professional Program and the curriculum in the specialty 053 "Psychology" is emphasized. The standard of higher education, approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 557 of April 24, 2019, of the Educational and Professional Program and Curriculum in the specialty 231 "Social Work". The connection between the components of the course programs: lectures, practical classes, independent work of applicants, calculation and graphic work - with general and special competences and program learning results is revealed. It is emphasized the work programs of educational disciplines meet the requirements of the credit-module system of the organization of the educational process as recommended by the European Credit-Transfer System (EKTS). The correspondence of the disciplines to the urgent requirements for the training of bachelors in the specialties "Social Work" and "Psychology" and their expediency in normal and crisis conditions has been proven.

Key words: social worker, psychologist, professional activity, stress, burnout, self-help technologies and methods, prevention and correction of negative work consequences.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/61.1.33>

Колот С.О.,

канд. психол. наук, доцент,

доцент кафедри психології

та соціальної роботи

Національного університету «Одеська політехніка»

Постановка проблеми. Для сучасного суспільства все більш характерною стає інтенсифікація соціально-економічних та політичних умов життя людини, що породжує зростання соціальних факторів ризику і пов'язаних з ними підвищених вимог щодо забезпечення соціальної захищеності людей. Злободенність ситуації в країні

загострила проблеми, що пов'язані з наданням допомоги, зокрема, внутрішньо переміщеним особам; особам, що потребують повоєнної реабілітації; а також у зв'язку із зниженням рівня соціальної напруги в цілому. Професійна діяльність фахівців з соціальної роботи і практичних психологів передбачає надання соціальної і психологічної

допомоги, спрямованої на вирішення проблем окремих осіб і груп. Вона визначається високою відповідальністю, організаційними правилами, вимогами, етичним кодексом спеціаліста. Особливостями виконання означених видів діяльності є велика кількість клієнтів, що породжує безліч різноманітних професійних проблем і виконуваних функцій. Однією з таких проблем, що має комплексний характер, є психологічне здоров'я самого працівника, яке обумовлює вміння справлятися із завданнями своєї професійної діяльності в процесі надання кваліфікованої допомоги іншим людям.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Вирішенню цієї проблеми сприятиме включення у відповідні освітньо-професійні програми підготовки соціальних працівників і практичних психологів дисципліни «Основи психологічної самопомоги», яка може бути представлена у вигляді системи процесів самовивчення і саморегуляції професійного та особистісного функціонування і розвитку з метою збереження психологічного здоров'я в цілому. Вона здійснюється як для запобігання можливим негативним наслідкам, так і для корекції тих, що вже виникли. Це визначає її доцільність у професійній підготовці фахівців за спеціальностями 231 «Соціальна робота» (Основи психологічної самопомоги соціального працівника) і 053 «Психологія» (Основи самопомоги практичного психолога) для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, відповідно до стандартів означених спеціальностей [6; 7] і освітньо-професійних програм (ОПП) [8; 9].

Порівняння інтегральних компетентностей обох програм демонструє однакові характеристики, які обумовлюють можливість вирішення негативних явищ у працівників внаслідок професійної діяльності: «Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері ..., що передбачають застосування ... теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов» [8; 9]. Схожість інтегральних компетентностей є суттєво важливим фактором однакової змістовної спрямованості програм обох курсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основою для розробки навчальних програм дисциплін «Основи психологічної самопомоги соціального працівника» і «Основи самопомоги практичного психолога» стали відповідні Стандарти вищої освіти України для першого (бакалаврського) рівня освіти, а також Освітньо-професійні програми і навчальні плани зазначених галузей знань, які були розроблені робочими групами кафедри психології та соціальної роботи гуманітарного факультету (зараз – Інститут гуманітарних наук) Одеського Національного політехнічного університету (зараз – Національний університет «Одеська політехніка»).

На 72 сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я, до Міжнародної класифікації хвороб був включений код QD85 - синдром вигорання, що виникає в результаті хронічного стресу на робочому місці і не був успішно подоланий, що також підтверджує доцільність знань з психологічної самопомоги в системі підготовки фахівців означених спеціальностей [11].

Постановка завдання. Різке зростання очікувань суспільства відносно втілення гуманістичних ідеалів, досягнення благополуччя, високої якості життя індивідами та групами значною мірою залежить від психологічного здоров'я фахівців, які надають необхідну допомогу та підтримку. Відповідно, **ціллю статті** є аналіз змісту і методики викладання дисциплін «Основи психологічної самопомоги соціального працівника» та «Основи самопомоги практичного психолога».

Комплексність ОПП визначає логічну змістовну наповненість курсів, яка забезпечується орієнтацією на завдання курсу і програмні результати навчання (ПРН), що націлені на формування відповідних компетентностей, загальних (ЗК) та спеціальних (СК), необхідних для вирішення означеної вище проблеми.

Загальні та спеціальні компетентності за курсом «Основи психологічної самопомоги соціального працівника»:

ЗК9. Здатність вчитися і бути сучасно навченим.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК10. Вміння організовувати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК13. Навички виявлення ресурсів індивіда та групи.

Загальні та спеціальні компетентності за курсом «Основи самопомоги практичного психолога»:

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

СК6. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

Відповідні програмні результати навчання дозволять здобувачеві:

Дисципліна «Соціальна робота»:

ПРН 9 (ВА) Використовувати відповідні наукові дослідження та застосовувати дослідницькі професійні навички у ході надання соціальної допомоги.

ПРН 11 (У/Н, ВА) Використовувати методи профілактики для запобігання можливих відхилень у психічному розвитку, порушень поведінки,

міжособистісних стосунків, для розв'язання конфліктів, попередження соціальних ризиків та складних життєвих обставин.

ПРН 15 (ВА) Приймати практичні рішення для покращення соціального добробуту та підвищення соціальної безпеки.

ПРН 16 (З,ВА) Застосовувати методи менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу.

Дисципліна «Практична психологія»:

ПРН 5 (З, ВА) Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПРН 6 (У/Н, ВА) Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, вміння дотримуватися процедури дослідження.

ПРН 8 (У/Н) Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для поінформованої аудиторії, формулювати розгорнутий аналіз та тези досліджень.

ПРН 12 (У/Н) Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту.

Комплексність ОПП забезпечує взаємодоповнюючий зв'язок між освітніми компонентами кожної програми через їхні ЗК і СК, тим самим опосередковано поширює дію ПРН освітніх компонент. Звідси, **загальна мета обох дисциплін** полягає у формуванні комплексу знань щодо сучасних підходів до вирішення проблеми психологічної самопомоги та допомоги і компетентностей щодо практичного визначення особливостей впливу професійної діяльності на працівника, а також головних чинників профілактики і корекції негативних наслідків цього впливу.

Основні завдання, що вирішуються здобувачами при освоєнні дисциплін:

- сформувати комплексне уявлення про предмет психологічної самопомоги;

- опанувати навичками визначення моделей діяльності як основи професійно-особистісного розвитку працівника;

- опанувати навичками аналізу робочого місця працівника в залежності від функціональної спрямованості;

- сформувати навички виявлення негативних наслідків стресу і вигорання та особливостей їхнього впливу на особистість;

- опанувати навичками оцінки впливу організаційних та індивідуальних чинників на виникнення негативних наслідків професійної діяльності на робочих місцях;

- опанувати навичками визначення стратегій, моделей, методів і технологій подолання наслідків стресу і вигорання;

- оволодіти навичками проектування програм профілактики і корекції впливу негативних наслідків професійної діяльності із залученням індивідуальних та організаційних ресурсів.

Теоретична та практична спрямованість курсів сприятиме формуванню у здобувачів готовності до їх майбутньої професійної діяльності за спеціальностями 231 «Соціальна робота» і 053 «Психологія» за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальні дисципліни «Основи психологічної самопомоги соціального працівника» і «Основи самопомоги практичного психолога» викладаються у першому навчальному семестрі. Програми курсів розраховані на 180 годин, з них аудиторних занять – 60 годин: 30 годин – лекційних, 30 годин – практичних занять. На самостійну роботу здобувачів відведено 75 годин, на індивідуальну роботу з виконання РГР – 15 годин. Структура навчальних дисциплін передбачає 2 модулі, підсумковою формою роботи є екзамен (табл. 1). Розподіл часу між змістовими модулями, видами навантаження і СРЗ наведено у таблиці 2. Назви змістових модулів відображують логіку побудови курсу.

Програми курсів «Основи психологічної самопомоги соціального працівника» і «Основи самопомоги практичного психолога» передбачають 15 лекційних і 15 практичних занять у семестрі. Тематика та види навчальних занять:

1 тиждень:

Лекція 1. Психологічна самопомога і проблема здоров'я у професійній діяльності соціального працівника і психолога [1, с. 4–11], [2].

Практичне заняття 1. Визначення психологічної самопомоги як основи ефективного професійного та особистісного функціонування. Здоров'я людини, психологічні чинники здоров'я.

2 тиждень:

Лекція 2. Особливості моделювання професійно-особистісного розвитку фахівця [1, с. 11–17].

Практичне заняття 2. Побудова моделі професійно-особистісного розвитку фахівця.

3 тиждень:

Лекція 3. Професійне самовизначення особистості [1, с. 18–24], [5].

Практичне заняття 3. Дослідження професійного становлення особистості з урахуванням напрямків професійно-особистісного розвитку.

4 тиждень:

Лекція 4. Професійний розвиток спеціаліста [1, с. 24–30], [5].

Практичне заняття 4. Визначення рівнів професіоналізму і рольового репертуару як основи кар'єрного зростання.

Склад і структура дисципліни

Семестр за навчальним планом		Семестр 5	Семестр 6	Всього
Кількість кредитів ЄКТС		6	–	6
Кількість семестрових модулів		2		2
Повний обсяг часу, год.		180		180
В тому числі кількість аудиторних занять, год.		60		60
З них	лекційних	30		30
	практичних	30		30
Види завдань та робіт (РР, РГР, КР, КП)		РГР		РГР
Обсяг часу на СРЗ, год.		75		75
Індивідуальна робота, год.		15		15
Підсумкова форма контролю: Е – екзамен		Е (30)		Е (30)
Для заочної форми навчання, год.			8	8
З них	лекційних		4	4
	практичних		4	4
Обсяг часу на СРЗ, год.			172	172
Кількість контрольних робіт, шт			2	2

Таблиця 2

Розподіл обсягу навчальної дисципліни за семестровими та змістовими модулями

№	Найменування змістових модулів	Кількість годин (ауд./СРЗ)	
		Лекції	Практичні заняття
Семестровий модуль 1			
1	Особливості професійної діяльності психолога (соціального працівника)	8/8	8/8
2	Емоційна робота в організаціях	4/6	4/8
3	Професійна діяльність психолога як джерело стресу та вигорання	2/4	2/4
Семестровий модуль 2			
4	Професійна діяльність психолога як джерело стресу та вигорання	6/7	6/6
	Профілактика і психокорекція наслідків стресу та професійного вигорання	10/12	10/12
Всього:		30/37	30/38

5 тиждень:

Лекція 5. Емоційна трудова діяльність як основа соціальних професій [1, с. 31–37].

Практичне заняття 5. Визначення емоційної роботи як основи соціальних професій. Ідентифікація емоційної трудової діяльності в організаціях.

6 тиждень:

Лекція 6. Діяльність практичного психолога і соціального працівника у фокусі емоційної трудової діяльності [1, с. 48–55].

Практичне заняття 6. Моделювання емоційної трудової діяльності. Емоційна регуляція емоційної трудової діяльності. Наслідки емоційної роботи.

7 тиждень:

Лекція 7. Психологічний стрес і синдром вигорання [1, с. 56–64], [3].

Практичне заняття 7. Визначення стресу і вигорання як негативних наслідків професійної діяльності.

8 тиждень:

Лекція 8. Негативні наслідки соціальної емоційної роботи [1, с. 65–72], [3].

Практичне заняття 8. Виявлення чинників, негативних наслідків соціальної/емоційної роботи і засобів їхнього запобігання.

9 тиждень:

Лекція 9. Змістовна характеристика факторів, що сприяють вигоранню [1, с. 72–80], [3].

Практичне заняття 9. Визначення факторів, що сприяють розвитку синдрому вигорання. Специфічні особливості професій, що зазнають вигорання. 10 тиждень:

Лекція 10. Організаційний стрес і моделі вигорання [1, с. 80–88].

Практичне заняття 10. Визначення багатофакторних моделей вигорання, профілактичні підходи до вигорання на засадах організаційного стресу.

11 тиждень:

Лекція 11. Дослідження особливостей професійної діяльності фахівця [1, с. 97–112], [4], [5].

Практичне заняття 11. Визначення засобів і методів психічної саморегуляції.

12 тиждень:

Лекція 12. Стратегії і моделі долаючої поведінки [1, с. 112–119], [3].

Практичне заняття 12. Визначення стратегій і моделей долаючої поведінки, ресурсів подолання.

13 тиждень:

Лекція 13. Психічна саморегуляція як внутрішній ресурс. Раціонально-емоційна терапія [1, с. 119–130], [3], [4].

Практичне заняття 13. Визначення раціонально-емоційної терапії і позитивного мислення як ефективних методів антистресової терапії. Розвиток позитивного мислення.

14 тиждень:

Лекція 14. Ресурси профілактики і психокорекції вигорання [1, с. 130–141], [3].

Практичне заняття 14. Визначення ресурсів, технологій і технік профілактики і психокорекції негативних наслідків вигорання.

15 тиждень:

Лекція 15. Принципи профілактики і психокорекції негативних наслідків вигорання [1, с. 130–141], [3].

Практичне заняття 15. Визначення особливостей побудови програм профілактики і корекції негативних наслідків стресу і вигорання.

На лекційних заняттях використовується діалогічна форма викладу матеріалу з обговоренням проблемних питань. Практичні заняття спрямовані на поглиблення теоретичних знань і формування практичних навичок, розвиток креативності і проводяться у формі круглого столу, аналізу кейсів, тренінгових вправ.

Розподіл самостійної роботи здобувачів (СРЗ) за видами навчальних занять: підготовка за тематикою лекцій – 37 годин, за тематикою практичних занять – 38 годин. СРЗ за тематикою кожної лекції і практичного заняття передбачає підготовку домашніх завдань з метою поглибленого, креативного осмислення навчального матеріалу. Тематика завдань спрямована на знання теорії та її практичне застосування.

Аналіз зв'язку ПРН з метою СРЗ підтверджує їх узгодженість з інтегральною компетентністю і метою самої дисципліни.

Дисципліна «Соціальна робота»: ПРН 9 (ВА) Використовувати відповідні наукові дослідження та застосовувати дослідницькі професійні навички у ході надання соціальної допомоги.

Дисципліна «Практична психологія»: ПРН5 (У) Уміти використовувати результати проведеного аналізу для синтезування отриманої інформації.

Навчальними планами дисциплін передбачено щотижневе проведення консультацій, метою яких є додаткове роз'яснення теоретичного матеріалу, підвищення самостійності здобувачів у встановленні зв'язку між теоретичним і практичним матеріалом, формування вміння переводити проблемні питання у площину задач.

Навчальні дисципліни передбачають виконання індивідуальних завдань у формі розрахунково-графічної роботи (РГР), на виконання якої відводиться 15 годин.

Розрахунково-графічна робота є індивідуальним завданням дослідницького характеру, яка має на меті не лише поглиблення, узагальнення і закріплення знань здобувачів з навчальної дисципліни, а й застосування їх під час проведення самостійного соціально-психологічного дослідження, з використанням валідного і надійного психодіагностичного інструментарію і технологій психологічної допомоги.

Тематика розрахунково-графічної роботи формулюється узагальнено: «Дослідження негативних наслідків професійної діяльності працівника та особливостей їхньої профілактики і корекції». Кожен здобувач уточнює тему РГР залежно від особливостей конкретної діяльності та організації, в якій проводиться дослідження. Під час виконання РГР здобувачі навчаються самостійно формулювати постановку проблеми, робити інформаційний пошук, розробляти структуру роботи, визначати теоретичне підґрунтя проблеми, проводити дослідження, аналізувати отримані результати, розробляти програму профілактики/корекції негативних наслідків роботи, проводити презентацію результатів дослідження.

Виконання РГР забезпечує реалізацію наукових і практичних компетенцій у відповідних результатах навчання:

Практична психологія:

– ПРН 5 (З, ВА) Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

– ПРН 6 (У/Н, ВА) Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, вміння дотримуватися процедури дослідження.

– ПРН 8 (У/Н) Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для поінформованої аудиторії, формулювати розгорнутий аналіз та тези досліджень.

– ПРН 12 (У/Н) Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту.

Соціальна робота:

– ПРН 9 (З). Використовувати відповідні наукові дослідження та застосовувати дослідницькі професійні навички у ході надання соціальної допомоги.

– ПРН 11 (ВА). Використовувати методи профілактики для запобігання можливих відхилень у психічному розвитку, порушень поведінки, міжособистісних стосунків, для розв'язання конфліктів, попередження соціальних ризиків та складних життєвих обставин.

– ПРН 15 (У/Н). Приймати практичні рішення для покращення соціального добробуту та підвищення соціальної безпеки.

Під час консультацій здобувачі мають змогу уточнювати хід виконання РГР за усіма питаннями.

Поточний контроль знань здобувачів здійснюється за показниками їх активної участі під час лекційних занять, індивідуальної та групової роботи на практичних заняттях, а також виконання самостійної роботи і модульних контрольних робіт. Основною метою поточного контролю є виявлення знань здобувачів за допомогою зворотного зв'язку між здобувачами і викладачами, який показує рівень підготовки та мотивацію здобувачів і можливі індивідуальні заходи з підвищення якості навчання.

Модульні контрольні роботи виконуються письмово, на сьомому і чотирнадцятому тижнях, складаються з теоретичної частини (десять тестових запитань) і практичної частини (два практичних завдання). Правильна відповідь на запитання оцінюється в один бал, за невірну відповідь або відповідь з помилкою ставиться нуль балів. Правильне, ґрунтовне вирішення практичного завдання оцінюється у п'ять балів. При загалом вірному рішенні, але наявності незначних помилок, відповідь оцінюється у чотири бали. При недостатньо розкритому вмінні використовувати відповідні наукові дослідження та застосовувати дослідницькі професійні навички у ході надання психологічної допомоги, відповідь оцінюється у три бали. При частковому вирішенні завдання, без достатнього використання відповідних наукових досліджень та роз'яснення отриманих результатів, відповідь оцінюється у два бали. Занадто узагальнена відповідь, що демонструє розрізнені, окремі знання, оцінюється в один бал. Якщо відповідь загалом неправильна або повністю відсутня, оцінка становить нуль балів.

Система оцінювання рівня досягнень ґрунтується на принципах ЄКТС. Модульна контрольна робота оцінюється максимально у 20 балів, РГР оцінюється у 20 балів, модуль оцінюється максимально у п'ятдесят балів.

Підсумковий контроль проводиться у формі усного екзамену. Екзаменаційний білет з дисципліни складається з теоретичної частини, яка

містить три питання рівної складності (60 балів), і практичної частини, яка містить два завдання рівної складності (40 балів). Загальна оцінка – до 100 балів. Мінімальна кількість балів, що зараховується як позитивний результат, дорівнює 60. Критерії оцінювання відповідей на теоретичні питання і практичні завдання аналогічні і зорієнтовані на повноту і правильність відповідей.

Висновки з проведеного дослідження. Дане дослідження обґрунтовує значення і змістовну наповненість дисциплін «Основи психологічної самопомоги соціального працівника» і «Основи самопомоги практичного психолога» у професійній підготовці майбутніх фахівців. Основний напрямок побудови дисциплін задається відповідними Стандартами і ОПП обох дисциплін, які визначають збалансованість необхідних загальних та спеціальних компетентностей і програмних результатів навчання. Тематика курсу послідовно розкриває внутрішні і зовнішні обставини, що можуть породжувати необхідність профілактичних і коригувальних заходів, а також самі заходи з надання психологічної самопомоги представникам допомагаючих професій.

Перспективи в цьому напрямку пов'язані з можливою корекцією змісту програм, зокрема, їх практичної спрямованості, відповідно до нагальних вимог професійної діяльності соціальних працівників і практичних психологів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Колот С.О. Конспект лекцій з курсу «Основи психологічної самопомоги». Для бакалаврів усіх форм навчання за спеціальностями 231 Соціальна робота, 053 Психологія. Одеса: ОНПУ, 2020. 68 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
3. Лисенкова, Г. Гончарова І. Діагностика, профілактика та корекція синдрому емоційного вигорання у соціальних робітників. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія*. 2018. Випуск 3. С. 98–106. URL: https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/11/visnik_3_2018_psh.pdf.
4. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. К.: НДІП, 1990. 240 с.
5. Мірошниченко, О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: начальна-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с.
6. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» від 24.04.2019 № 565. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/053-Psykholohiya-bakalavr.28.07-1.pdf>
7. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 231 «Соціальна робота» для першого (бака-

лаврського) рівня вищої освіти» від 24.04.2019 № 557. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/231-Sotsial.robota-bakalavr-VO.18.01.pdf>

8. Освітньо-професійна програма зі спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затверджена вченою радою Одеського національного політехнічного університету / Протокол № 1 від 27.08.2020 р. Введена в дію наказом ректора від 28 серпня 2020 р. <https://op.edu.ua/education/programs/bac-053-0>

9. Освітньо-професійна програма зі спеціальності 231 «Соціальна робота» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвер-

джена вченою радою Одеського національного політехнічного університету / Протокол № 2 від 27.09.2022 р. Введена в дію наказом ректора від 27.09.2022 р. № 33. <https://op.edu.ua/education/programs/bac-053-0>

10. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. СумДПУ імені А.С.Макаренка. Суми, 2017. 334 с.

11. World Health Organization Recognizes 3 Major Symptoms of Workplace Burnout. URL: <https://www.inverse.com/article/56212-workplace-burnout-who-icd-11>