

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету соціальної педагогіки
та психології

О.В. Пономаренко

«_____» _____ 2025 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ

підготовки бакалаврів

денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійна програма «Психологія»

спеціальності 053 Психологія

галузі знань 05 - Соціальні та поведінкові науки

ВИКЛАДАЧ: Руднева Анна Олегівна, к.політ.н., доцент, доцент кафедри політології

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від "27" 08 2025 р.
Завідувач кафедри психології

Н.О.Губа

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

Н.О.Губа

2025 рік



Зв'язок з викладачем:

E-mail: rudnevanna2017@gmail.com

Сезн ЗНУ повідомлення:

Телефон: +380953382563

Інші засоби зв'язку: Telegram

Кафедра: політології, 4 корп. ЗНУ, вул. Дніпровська, 33а.

1. Опис навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічної самодопомоги» є формування у студентів знань, умінь та навичок із застосування методів психологічної самодопомоги у професійному та особистому житті. Дисципліна спрямована на розвиток здатності до збереження власного психічного здоров'я, подолання стресових і кризових станів, профілактику емоційного вигорання та формування психологічної стійкості, що є надзвичайно важливим для ефективної діяльності майбутнього психолога.

Дисципліна розкриває основні підходи, техніки та інструменти самодопомоги, що поєднують теоретичні знання з психології та практичні методи саморегуляції, навчає студентів ефективно застосовувати методи самоспостереження, релаксації, усвідомленості, тілесно-орієнтовані та когнітивно-поведінкові техніки у повсякденному та професійному житті.

Опанування навичок психологічної самодопомоги є необхідною умовою професійного становлення майбутніх психологів. Вміння зберігати власний ресурс дозволяє уникати професійних деформацій і вигорання, підтримувати баланс між роботою та особистим життям, а також підвищує ефективність допомоги клієнтам.

Ринок праці у сфері психології потребує фахівців, здатних не лише допомагати іншим, а й ефективно зберігати власне психічне здоров'я, підтримувати баланс між професійними та особистими ресурсами, уникати професійного вигорання. Дисципліна відповідає цим вимогам і формує важливі професійні soft skills.

Завдання дисципліни:

1. Ознайомити студентів із сучасними підходами до психологічної самодопомоги.
2. Сформувані базові навички самоспостереження, саморефлексії та саморегуляції.
3. Навчити застосовувати техніки подолання стресу та емоційної напруги.
4. Розвинути здатність підтримувати власний психологічний ресурс у навчальній і майбутній професійній діяльності.
5. Сприяти формуванню відповідальності за власне психічне здоров'я та усвідомленню його значення для ефективної професійної діяльності.

Дисципліна «Основи психологічної самодопомоги» орієнтована на формування у студентів системних знань та практичних навичок психологічної самодопомоги, розвиток особистісної зрілості та професійної готовності до подолання стресових ситуацій у майбутній психологічній діяльності.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
1	2	3
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	4-й	4-й

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самодопомоги



Кількість кредитів ECTS	6	6
Кількість годин	180	180
Лекційні заняття	34 год.	10 год.
Семінарські / Практичні / Лабораторні заняття	34 год.	8 год.
Самостійна робота	112 год.	162 год.
Консультації	дистанційні – Zoom, понеділок 14.30-16.00, п'ятниця 12.00-13.00 Запис на консультації: rudnevanna2017@gmail.com	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17651	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
ПК 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.	метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод практичної перевірки	вхідний контрольний захід; поточні контрольні заходи, тематичні контрольні заходи; атестаційний контроль; підсумковий контроль. контроль на практичних заняттях
ЗК1 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК3 Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій ЗК5 Здатність бути критичним і самокритичним.	метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод практичної перевірки	вхідний контрольний захід; поточні контрольні заходи, тематичні контрольні заходи; атестаційний контроль; підсумковий контроль. контроль на практичних заняттях



<p>СК1 Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.</p> <p>СК3 Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).</p> <p>СК4 Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.</p> <p>СК11 Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p>	<p>метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод практичної перевірки</p>	<p>вхідний контрольний захід; поточні контрольні заходи, тематичні контрольні заходи; атестаційний контроль; підсумковий контроль. контроль на практичних заняттях</p>
<p>ПР1 Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання</p> <p>ПР2 Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань</p> <p>ПР3 Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань</p> <p>ПР4 Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.</p>	<p>метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод практичної перевірки</p>	<p>вхідний контрольний захід; поточні контрольні заходи; тематичні контрольні заходи; атестаційний контроль; підсумковий контроль. контроль на практичних заняттях</p>



ПР15 Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.		
---	--	--

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психологічної самодопомоги.

Тема 1. Вступ до психологічної самодопомоги як основи ефективного професійного та особистісного функціонування.

Поняття психологічної самодопомоги: визначення та сутність. Основні принципи психологічної самодопомоги. Відмінність між самодопомогою, саморегуляцією та психотерапією. Сучасні підходи до психологічної самодопомоги.

Тема 2. Психічне здоров'я: критерії, ризики та ресурси його підтримки.

Поняття психічного здоров'я. Критерії психічного здоров'я. Фактори ризику для психічного здоров'я. Психічне здоров'я у надзвичайних ситуаціях. Ресурсний стан: поняття, діагностика та підтримка. Стратегії самодопомоги для підтримки психічного здоров'я.

Тема 3. Саморефлексія як основа психологічної самодопомоги.

Самоспостереження і саморефлексія. Методи самопізнання та аналізу власних станів. Догляд за собою, пом'якшення вигорання та втоми від співчуття. Техніки самоспостереження та ведення психологічного щоденника. Самоаналіз як ресурс для змін.

Тема 4. Психологічна стійкість та фактори її розвитку.

Психічна саморегуляція як внутрішній ресурс. Поняття resilience. Фактори, що впливають на стійкість: соціальна підтримка, внутрішні ресурси, цінності.

Змістовий модуль 2. Управління стресом та профілактика вигорання

Тема 5. Стрес та його вплив на психічне здоров'я людини.

Визначення стресу та вигорання як негативних наслідків. Поняття і джерела професійного стресу. Стрес-фактори професійної діяльності. Негативні наслідки і симптоми стресу. Синдром вигорання як наслідок робочих стресів. Методи подолання стресу.

Тема 6. Стратегії і моделі долаючої поведінки.

Моделі мобілізації копінг-зусиль. Активні і пасивні стратегії подолання. Моделі поведінки. Визначення засобів і методів психічної саморегуляції. Класифікація методів саморегуляції.

Тема 7. Емоційна регуляція: теоретичні підходи та механізми.

Визначення емоційної регуляції та її значення для психічного здоров'я. Дослідження емоційного життя людини. Теоретичні моделі емоційної регуляції. Емоційна праця як основа соціальних професій.

Тема 8. Емоційне вигорання: причини, профілактика, стратегії самодопомоги.

Поняття емоційного вигорання. Управління емоціями: техніки саморегуляції гніву, тривоги, страху. Діагностика та профілактика вигорання.

Тема 9. Самодопомога у умовах кризових ситуацій.

Кризові ситуації та методи короткочасної самодопомоги. Кризові ситуації: визначення та види. Психічні реакції на кризу. Комунікація в умовах кризи.

Змістовий модуль 3. Практичні методи психологічної самодопомоги

Тема 10. Фізичні аспекти самодопомоги.

Взаємозв'язок тіла та психіки. Роль тілесних практик у зниженні психоемоційного напруження. Техніки релаксації та управління тілесними проявами стресу. Дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування.



Тема 11. Духовні аспекти самодопомоги.

Духовність і психічне здоров'я. Визначення поняття «духовність» у контексті психології. Вплив духовних практик на стресостійкість та життєстійкість. Медитативні практики та майндфулнес у психологічній самодопомозі. Сенс життя як джерело внутрішньої опори. Пошук та формування особистих цінностей.

Тема 12. Когнітивно-поведінкові техніки самодопомоги.

Важливість усвідомлення своїх думок як ключа до самодопомоги. Виявлення і трансформація автоматичних думок, техніка «зупинка думки», ведення когнітивних щоденників.

Тема 13. Арт-терапевтичні методи в самодопомозі.

Роль творчості у вираженні емоцій та переживань. Арт-терапія як інструмент діагностики та самопізнання. Різновиди арт-терапії для самодопомоги. Арт-терапевтичні методи в роботі з різними станами.

Змістовий модуль 4. Інтеграція та застосування самодопомоги у професійній діяльності психолога

Тема 14. Професійні аспекти самодопомоги.

Моделювання професійно-особистісного розвитку фахівця. Моделювання професійно-особистісного розвитку фахівця. Поняття соціальної професії. Значущі чинники професійної діяльності психолога як соціальної професії. Особистісні якості спеціаліста. Модель професійно-особистісного розвитку. Мотивація до змін та подолання опору в процесі самодопомоги. Дослідження особистісних цінностей та життєвих цілей. Тайм-менеджмент та організація життєвого простору. Тайм-менеджмент для психологічного благополуччя: організація часу та ресурсів.

Тема 15. Профілактика та подолання професійного вигорання.

Дослідження синдрому вигорання. Поняття синдрому вигорання. Значущі фактори та критерії оцінки синдрому вигорання. Методики визначення синдрому. Ресурси профілактики та психокорекції вигорання. Визначення ресурсів, технологій і технік профілактики і психокорекції негативних наслідків вигорання.

Тема 16. Соціальні аспекти самодопомоги.

Роль соціальних зв'язків у психічному здоров'ї та благополуччі. Поняття соціальної підтримки та її види (емоційна, інформаційна, інструментальна). Соціальна підтримка та побудова здорових стосунків. Асертивність як інструмент самодопомоги. Соціальна підтримка як потужний ресурс для подолання стресу.

Тема 17. Психогігієна та здоровий спосіб життя.

Поняття психогігієни як системи заходів для збереження психічного здоров'я. Розробка індивідуальної програми самодопомоги.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття / роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психологічної самодопомоги.				
Лекція 1	Тема 1. Вступ до психологічної самодопомоги як основи ефективного професійного та особистісного функціонування.	2	2	щотижня
Семінарське заняття 1	Тема 1. Вступ до психологічної самодопомоги як основи ефективного професійного та	2		щотижня

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самодопомоги



	особистісного функціонування.			
Самостійна робота	Есе «Чому психологу потрібна самодопомога?»	6	9	щотижня
Лекція 2	Тема 2. Психічне здоров'я: критерії, ризики та ресурси його підтримки.	2		щотижня
Семінарське заняття 2	Тема 2. Психічне здоров'я: критерії, ризики та ресурси його підтримки.	2	2	щотижня
Самостійна робота	Тестування: визначення рівня психічного здоров'я.	6	10	щотижня
Лекція 3	Тема 3. Саморефлексія як основа психологічної самодопомоги.	2		щотижня
Семінарське заняття 3	Тема 3. Саморефлексія як основа психологічної самодопомоги.	2	2	щотижня
Самостійна робота	Практика: щоденник самоспостереження	7	9	щотижня
Лекція 4	Тема 4. Психологічна стійкість та фактори її розвитку.	2		щотижня
Семінарське заняття 4	Тема 4. Психологічна стійкість та фактори її розвитку.	2		щотижня
Самостійна робота	Вправи на розвиток психологічної стійкості	7	10	щотижня
Змістовий модуль 2. Управління стресом та профілактика вигорання				
Лекція 5	Тема 5. Стрес та його вплив на психічне здоров'я людини.	2		щотижня
Семінарське заняття 5	Тема 5. Стрес та його вплив на психічне здоров'я людини.	2		щотижня
Самостійна робота	Складіть таблицю «Мої стресори» (мінімум 5). Для кожного стресора визначте: рівень впливу, симптоми, що з'являються, та хоча б один метод подолання.	6	9	щотижня
Лекція 6	Тема . Стратегії і моделі долаючої поведінки.	2		щотижня
Семінарське заняття 6	Тема 6. Стратегії і моделі долаючої поведінки.	2		щотижня
Самостійна робота	Пройдіть онлайн-опитувальник копінг-стратегій (наприклад, COPE). Опишіть свої результати та зробіть висновок: які стратегії у вас переважають, які варто розвивати.	6	10	щотижня
Лекція 7	Тема 7. Емоційна регуляція: теоретичні підходи та механізми.	2		щотижня
Семінарське заняття 7	Тема 7. Емоційна регуляція: теоретичні підходи та механізми.	2	2	щотижня
Самостійна робота	Протягом дня відстежуйте свої емоційні реакції. У трьох різних ситуаціях, де ви відчували сильні емоції, застосуйте методи емоційної регуляції. Зафіксуйте у щоденнику, як змінився ваш стан після застосування технік.	7	9	щотижня
Лекція 8	Тема 8. Емоційне вигорання: причини, профілактика, стратегії самодопомоги.	2	2	щотижня
Семінарське заняття 8	Тема 8. Емоційне вигорання: причини, профілактика, стратегії самодопомоги.	2		щотижня

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самодопомоги



Самостійна робота	Пройдіть тест на емоційне вигорання Проаналізуйте свій результат та запропонуйте 3 методи профілактики, які підходять саме вам.	7	10	щотижня
Лекція 9	Тема 9. Самопомога у умовах кризових ситуацій.	2	2	щотижня
Семінарське заняття 9	Тема 9. Самопомога у умовах кризових ситуацій.	2		щотижня
Самостійна робота	Складіть «пам'ятку швидкої самопомоги» (5–7 пунктів), яку можна застосувати під час раптової кризової ситуації (паніка, сильний стрес, втрати).	7	9	щотижня
Змістовий модуль 3. Практичні методи психологічної самопомоги				
Лекція 10	Тема 10. Фізичні аспекти самопомоги.	2	2	щотижня
Семінарське заняття 10	Тема 10. Фізичні аспекти самопомоги.	2		щотижня
Самостійна робота	Протестуйте 2 техніки тілесної релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, аутотренінг). Зробіть нотатки про відчуття «до» і «після»	6	10	щотижня
Лекція 11	Тема 11. Духовні аспекти самопомоги.	2		щотижня
Семінарське заняття 11	Тема 11. Духовні аспекти самопомоги.	2		щотижня
Самостійна робота	Виберіть одну з практик усвідомленості (наприклад, медитація «сканування тіла» або усвідомлене харчування) і практикуйте її щодня протягом 10 хвилин. Напишіть звіт, де опишіть свої враження, труднощі та результати.	6	9	щотижня
Лекція 12	Тема 12. Когнітивно-поведінкові техніки самопомоги.	2		щотижня
Семінарське заняття 12	Тема 12. Когнітивно-поведінкові техніки самопомоги.	2		щотижня
Самостійна робота	Визначте одну негативну автоматичну думку, яка часто виникає у вас. Застосуйте техніку «когнітивний щоденник» для її аналізу. Заповніть щоденник: Ситуація – Думка – Емоція – Альтернативна думка – Результат.	7	10	щотижня
Лекція 13	Тема 13. Арт-терапевтичні методи в самопомозі.	2		щотижня
Семінарське заняття 13	Тема 13. Арт-терапевтичні методи в самопомозі.	2		щотижня
Самостійна робота	Оберіть один з арт-терапевтичних методів (малювання, ліплення, колаж) і використайте його для вираження свого поточного емоційного стану. Напишіть невеликий аналіз своєї роботи, пояснивши, що ви хотіли передати через обрані кольори, форми та образи.	7	9	щотижня
Змістовий модуль 4. Інтеграція та застосування самопомоги у професійній діяльності психолога				
Лекція 14	Тема 14. Професійні аспекти самопомоги.	2		щотижня
Семінарське	Тема 14. Професійні аспекти самопомоги.	2	2	щотижня

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самопомоги



заняття 14				
Самостійна робота	Складіть модель власного професійно-особистісного розвитку психолога (включіть життєві цінності, професійні якості, майбутні цілі). Опишіть, що допоможе подолати внутрішній опір змінам.	7	10	щотижня
Лекція 15	Тема 15. Профілактика та подолання професійного вигорання.	2	2	щотижня
Семінарське заняття 15	Тема 15. Профілактика та подолання професійного вигорання.	2		щотижня
Самостійна робота	Використовуючи одну з методик визначення синдрому вигорання, проведіть самодіагностику. На основі результатів розробіть індивідуальні ресурси та технології профілактики, які допоможуть вам уникнути вигорання в майбутній професії.	6	9	щотижня
Лекція 16	Тема 16. Соціальні аспекти самопомоги.	2		щотижня
Семінарське заняття 16	Тема 16. Соціальні аспекти самопомоги.	2		щотижня
Самостійна робота	Складіть «коло соціальної підтримки»: визначте, хто входить у ваше найближче коло, від кого отримуєте емоційну підтримку, а кому надаєте її ви.	7	10	щотижня
Лекція 17	Тема 17. Психогігієна та здоровий спосіб життя.	2		щотижня
Семінарське заняття 17	Тема 17. Психогігієна та здоровий спосіб життя.	2		щотижня
Самостійна робота	Розробіть індивідуальну програму самопомоги на місяць, яка включатиме фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні практики.	7	10	щотижня

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
1	2	3	4	5
Поточний контроль				
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психологічної самопомоги.				
Семінарське заняття №1, 2,3,4	Опитування	Опитування на семінарському занятті, обговорення.	3 бали – глибокі і систематичні знання теорії, здатність вирішувати проблемні питання. Відповідь відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань. Наявна авторська позиція 2 бали – студент знає і може самостійно сформулювати основні поняття теми та пов'язати їх з реальними явищами. Проте відповідь	12

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самопомоги



			<p>змістовно неповна. Відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим</p> <p>1 бал – студент відтворює основні поняття і визначення, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теми, допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.</p>	
Самостійна робота	Практичне завдання	<p>Тема: Самоспостереження і саморефлексія</p> <p>Завдання: Протягом тижня ведіть структурований психологічний щоденник з наступними розділами:</p> <p>Щоденні події та реакції на них Емоційний стан (ранок/день/вечір) за 10-бальною шкалою Тілесні відчуття та їх зв'язок з емоціями Автоматичні думки у стресових ситуаціях Рефлексивні питання дня</p> <p>Наприкінці тижня проведіть аналіз виявлених патернів та тенденцій.</p>	<p>3 бали – глибокі і систематичні знання теорії, здатність вирішувати проблемні питання. Відповідь відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань. Наявна авторська позиція</p> <p>2 бали – студент знає і може самостійно сформулювати основні поняття теми та пов'язати їх з реальними явищами. Проте відповідь змістовно неповна. Відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим</p> <p>1 бал – студент відтворює основні поняття і визначення, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теми, допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.</p>	3
Змістовий модуль 2. Управління стресом та профілактика вигорання				
Семінарське заняття №5,6,7,8,9	Опитування	Опитування на семінарському занятті, обговорення.	<p>2 бали – глибокі і систематичні знання теорії, здатність вирішувати проблемні питання. Відповідь відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань. Наявна авторська позиція</p> <p>1 бал – студент знає і</p>	10

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самопомоги



			може самостійно сформулювати основні поняття теми та пов'язати їх з реальними явищами. Проте відповідь змістовно неповна. Відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим	
Самостійна робота	Практичне завдання	Тема: Емоційна регуляція: теоретичні підходи та механізми Завдання: 1.Протягом тижня ведіть «щоденник емоцій»: фіксуйте сильні емоції, їх тригери, тілесні прояви, думки. 2.Для кожної емоції визначте: первинна чи вторинна, адаптивна чи дезадаптивна 3.Вивчіть та застосуйте техніку RAIN до 3-х різних емоційних ситуацій. 4.Проаналізуйте власні стратегії емоційної регуляції: що працює, що потребує розвитку.	3 бали – глибокі і систематичні знання теорії, здатність вирішувати проблемні питання. Відповідь відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань. Наявна авторська позиція 2 бали – студент знає і може самостійно сформулювати основні поняття теми та пов'язати їх з реальними явищами. Проте відповідь змістовно неповна. Відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим 1 бал – студент відтворює основні поняття і визначення, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теми, допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.	3
	Практичне завдання	На основі матеріалів лекції, розробіть індивідуальну програму профілактики емоційного вигорання, яка враховуватиме ваш стиль життя та професійні плани. Програма має містити як мінімум 5 конкретних пунктів (наприклад, регулярна фізична активність, ведення щоденника, спілкування з близькими тощо).	2 бали – глибокі і систематичні знання теорії, здатність вирішувати проблемні питання. Відповідь відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань. Наявна авторська позиція 1 бал – студент знає і може самостійно сформулювати основні поняття теми та пов'язати їх з реальними явищами. Проте відповідь змістовно неповна. Відповідь логічна, але розуміння не є	2

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самопомоги



				узагальненим	
Змістовий модуль 3. Практичні методи психологічної самопомоги					
Семінарське заняття №10,11,12,13	Опитування	Опитування на семінарському занятті, обговорення.	3 бали – глибокі і систематичні знання теорії, здатність вирішувати проблемні питання. Відповідь відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань. Наявна авторська позиція	12	
			2 бали – студент знає і може самостійно сформулювати основні поняття теми та пов'язати їх з реальними явищами. Проте відповідь змістовно неповна. Відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим		
			1 бал – студент відтворює основні поняття і визначення, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теми, допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.		
Самостійна робота	Практичне завдання	Використовуючи одну з методик визначення синдрому вигорання (наприклад, опитувальник Маслач), проведіть самодіагностику. На основі результатів розробіть індивідуальні ресурси та технології профілактики, які допоможуть вам уникнути вигорання в майбутній професії.	3 бали – глибокі і систематичні знання теорії, здатність вирішувати проблемні питання. Відповідь відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань. Наявна авторська позиція	3	
			2 бали – студент знає і може самостійно сформулювати основні поняття теми та пов'язати їх з реальними явищами. Проте відповідь змістовно неповна. Відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим		
			1 бал – студент відтворює основні поняття і визначення, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними,		

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самопомоги



			може сформулювати з допомогою викладача основні положення теми, допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.	
Змістовий модуль 4. Інтеграція та застосування самопомоги у професійній діяльності психолога				
Семінарське заняття №14,15,16,17	Опитування	Опитування на семінарському занятті, обговорення.	3 бали – глибокі і систематичні знання теорії, здатність вирішувати проблемні питання. Відповідь відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань. Наявна авторська позиція 2 бали – студент знає і може самостійно сформулювати основні поняття теми та пов'язати їх з реальними явищами. Проте відповідь змістовно неповна. Відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим 1 бал – студент відтворює основні поняття і визначення, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теми, допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.	12
Самостійна робота	Практичне завдання	Тема: Професійні аспекти самопомоги Завдання: 1.Проведіть SWOT-аналіз себе як майбутнього психолога (сильні/слабкі сторони, можливості/загрози) 2. Дослідіть власну мотивацію до професії психолога: опитайте себе за методикою «5 чому» 3. Створіть «карту професійного розвитку» на найближчі 5 років з конкретними кроками 4.Визначте особистісні якості, які потребують розвитку для професійної	3 бали – глибокі і систематичні знання теорії, здатність вирішувати проблемні питання. Відповідь відрізняється точністю формулювань, логікою, достатній рівень узагальненості знань. Наявна авторська позиція 2 бали – студент знає і може самостійно сформулювати основні поняття теми та пов'язати їх з реальними явищами. Проте відповідь змістовно неповна. Відповідь логічна, але розуміння не є	3

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самопомоги



		діяльності, та складіть план їх розвитку	узагальненим 1 бал – студент відтворює основні поняття і визначення, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теми, допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.	
Усього за поточний контроль				60
Підсумковий контроль				
Форма підсумкового контролю	Вид підсумкового контрольного заходу	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
Залік	Теоретичне завдання: тестування у системі Moodle	Питання для підготовки: розміщено в Moodle	За кожну правильну відповідь студент отримує 1 бал	20
	Практичне завдання	Розробіть власну індивідуальну програму самопомоги (на 1 місяць), яка повинна включати чотири сфери: Фізичний рівень – практики для тіла (рух, дихальні вправи, сон, харчування). Емоційний рівень – техніки регуляції емоцій, релаксація, арт-практики. Когнітивний рівень – робота з думками, розвиток усвідомленості, саморефлексія. Соціальний рівень – налагодження стосунків, підтримка від інших, допомога іншим. Форма виконання: Оформіть програму у вигляді таблиці (Сфера – Конкретні дії – Частота – Очікуваний результат). Додайте коротке пояснення (1–2 стор.), чому ви обрали саме ці практики та як вони відповідають вашим актуальним потребам.	Критерії оцінювання: 1.Повнота охоплення всіх сфер (фізична, емоційна, когнітивна, соціальна). 2.Конкретність і реалістичність завдань. 3.Вміння співвідносити програму з власними ресурсами. 4.Рефлексивність пояснення. 20-18 – робота повністю розкриває тему, логічно структурована, оперування багатьма теоретичними поняттями, висока аргументованість відповіді, переконливе демонстрування власної авторської позиції, наведення прикладів з політичної практики; 17-14 – положення та висновки есе недостатньо аргументовані, але робота достатньо логічна 13-10 – недостатньо чітка структура, аргументація положень має незавершений характер, розмита конкретика 9-5 - відсутня чітка структура, описовий характер 4-1 – робота	20

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самодопомоги



			фрагментарна, відсутня логіка та структура	
Усього за підсумковий контроль				40

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

Основна:

1. Колот С.О. Конспект лекцій з курсу «Основи психологічної самодопомоги». 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. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : начально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с.
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

Додаткова:

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
2. Бацилева О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Габітус*. 2021. № 22. С. 52–56.
3. Бройнінг Л. Гормони щастя. Як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін і окситоцин. Київ : Центр навчальної літератури, 2023. 232с.
4. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : колективна монографія*. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. С. 77-84.



5. Гоулман Д., Девідсон Р. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок. Київ : Видавництво : Наш Формат, 2019. 250с.
6. Кишеньковий посібник психологічної самопомоги / БО БФ «РОКАДА». Львів : ПП «Видавництво «Бона», 2023. 140 с.
7. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
8. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
9. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
10. Перхайло Н. А. Попередження професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери. *Educational challenges*. 2019. № 55. С. 202–210.
11. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.
12. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
13. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Київ : «Віхола», 2022. 288с.
14. Lum, T. Y., & Lightfoot, E. The Effects of Volunteering on the Physical and Mental Health of Older People. *Research on Aging*, 2005, 27(1), 31–55.
15. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of happiness studies*, 2017, 8(3), 311-333.
16. Chu, L.C. The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 2010, 26(2), pp.169-180.

Інформаційні ресурси:

1. Бережанський А. Як вижити після війни. Теорія та українська практика психологічної реабілітації ветеранів та їх рідних. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2025. 402 с. URL: https://drive.google.com/file/d/190IQLiFKhsb1MAYXzo5ZUm_gYzZ2niTF/view
2. Бережанський А., Грилюк С. Як залишитися собою під час війни та після. Практики психофізичного здоров'я воїна. Київ: Видавничий дім «СВАРОГ», 2024. 376 с. URL: https://drive.google.com/file/d/183tAr_zwFX268Qk8cAC9uJL5BKPwC-T/view
3. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. 2021. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/339150>
4. Кузьменко Т. М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для
5. 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.
6. Осадчук К. War-work balance. Як продовжувати роботу під час війни? URL: <https://biz.nv.ua/ukr/experts/pracyuvati-pid-chasviyni-duzhe-vazhko-chim-dopomogti-sobita-kolegamporadi-psihologa-50235461.html>
7. Психоконсультавання та психокорекції : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький : С.К.В., 2018. 125 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi61/0044995.pdf>



8. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості : монографія / З. Г. Кісарчук, Л. О. Гребінь, Т. С. Гурлева [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Імекс-ЛТД, 2012. 276 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051499.pdf>
9. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Слово, 2020. 178 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051491.pdf>

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків. Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску.

Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання. Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Політика академічної доброчесності. Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення.

Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; рерайт (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності (див. посилання у Додатку до силабусу). Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем. Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел: Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті. Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти. Процедура врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти, регулюється Положенням Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (2022 р.). https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/polozhennya_znu_pro_poryadok_viznannya_rezul_tat_v_navchannya.pdf

Комунікація. Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle. Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у Zoom та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам». Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Основи психологічної самопомоги



листа з позначкою «Важливо» на адресу ngml@ukr.net. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи. Для отримання швидкої відповіді пишiть повідомлення у Telegram.

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2025-2026 н.р. доступний за адресою: <http://surl.li/afeagu>.

НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методикy проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Процедура повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>.

Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**
Електронна адреса: y_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ): <https://moodle.znu.edu.ua>.
Посилання для відновлення паролю: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>