

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

**ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

**Методичні рекомендації
до практичних завдань та самостійної роботи
здобувачів вищої освіти спеціальності "Психологія"
освітньої програми "Психологія"
другого (магістерського) рівня**

**Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2025**

УДК 159.9(072.034)

I-66

Укладач Н. Є. Афанасьєва

Затверджено на засіданні кафедри психології і соціології.
Протокол № 1 від 26.08.2025 р.

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Інноваційні методи психологічної допомоги [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних завдань та самостійної роботи здобувачів вищої освіти спеціальності "Психологія" освітньої програми "Психологія" другого (магістерського) рівня / уклад. Н. Є. Афанасьєва. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. – 59 с.

Подано методичні рекомендації до практичних завдань і самостійної роботи з навчальної дисципліни. Наведено основні питання тем, які вивчають за планом лекцій. Уміщено теми для написання есе, умови практичних завдань та рекомендації щодо їх виконання. Наведено завдання для самостійного виконання та подальшого обговорення на практичних заняттях за кожною темою.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти спеціальності "Психологія" освітньої програми "Психологія" другого (магістерського) рівня.

УДК 159.9(072.034)

© Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця, 2025

Вступ

Актуальність навчальної дисципліни, її необхідність та роль у підготовці фахівців обумовлені потребами соціального середовища, запитами практики.

Метою навчальної дисципліни "Інноваційні методи психологічної допомоги" є визначення концептуальних засад і методологічних принципів психологічної допомоги; ознайомлення здобувачів вищої освіти із сучасними інноваційними підходами до практики психологічної допомоги; вироблення базових практичних умінь і навичок; формування морально-етичних норм і відповідальності; усвідомлення професійної ідентичності та становлення професійної компетентності.

Завданнями навчальної дисципліни є: надати здобувачам вищої освіти знання, які дають їм можливість застосовувати інноваційні методи психологічної допомоги у відповідних ситуаціях; створити цілісне уявлення про зміст, методи і принципи процесу психологічної допомоги; надати здобувачам вищої освіти знання, які дадуть їм можливість працювати з різними психологічними проблемами; сформувати початковий досвід та професійну позицію майбутніх психологів щодо своєї практичної діяльності; сприяти формуванню професійних критеріїв оцінювання ефективності психологічної допомоги; розширити та поглибити теоретичні знання здобувачів вищої освіти стосовно інноваційних технік та прийомів психологічної допомоги.

Предметом навчальної дисципліни є інноваційні методи психологічної допомоги.

Об'єктом навчальної дисципліни є практична діяльність психолога.

Освоєння навчальної дисципліни "Інноваційні методи психологічної допомоги" здобувачами вищої освіти другого (магістерського) рівня сприяє, по-перше, формуванню й удосконаленню практичних навичок, умінь для набуття компетентностей, визначених ОП "Психологія", по-друге, формуванню та розвитку професійних умінь ухвалювати самостійні рішення в галузі психології.

Компетентності та результати навчання, які формує навчальна дисципліна, наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Результати навчання та компетентності,
які формує навчальна дисципліна**

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
РН5	ЗК3, ЗК7, ЗК8, СК3, СК4, СК10
РН8	ЗК3, ЗК7, СК6
РН9	ЗК6, ЗК7, СК3, СК4, СК6, СК8, СК10
РН12	ЗК3, ЗК8, СК4, СК9, СК12
РН13	ЗК3, ЗК6, ЗК8, СК3, СК4, СК6, СК8, СК12

Примітка.

РН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

РН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

РН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

РН12. Розробляти технології психологічного супроводу особистості, організацій, індивідуального та групового консультування, навчання.

РН13. Пропонувати власні способи вирішення психологічних завдань і проблем у процесі професійної діяльності, ухвалювати та аргументувати власні рішення щодо їхнього розв'язання.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК8. Здатність розробляти та управляти проєктами.

СК3. Здатність вибрати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) із використанням науково верифікованих методів та технік.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК12. Здатність до особистісного та професійного зростання.

Основними видами самостійної роботи здобувачів вищої освіти є такі:

1. Робота з науковою літературою.
2. Засвоєння основних термінів і понять за темами навчальної дисципліни.
3. Підготовка до практичних занять, дискусій, роботи в малих групах, тестування.
4. Контрольна перевірка кожним здобувачем вищої освіти знань за питаннями для самостійного вивчення.
5. Підготовка до поточного та підсумкового контролю.

Завдання для роботи за темами

Тема 1. Предмет, завдання та методи психологічної допомоги

1.1. Сутність психологічної допомоги та її види. Ознайомлення з типами психологічної допомоги (консультування, психотерапія, психоедукація, кризова підтримка) як основа формування індивідуальної професійної траєкторії. Теоретико-методологічні засади психологічної допомоги в контексті міждисциплінарного підходу. Усвідомлення меж власної професійної відповідальності.

1.2. Мета й завдання психологічної допомоги. Поліпшення емоційного стану, розвиток навичок подолання стресу, підтримання адаптаційного потенціалу клієнта як критерії ефективності допомоги. Оцінювання складності запиту та визначення відповідності між завданням і компетенцією психолога. Обґрунтування вибору методу допомоги з опорою на етичні стандарти.

1.3. Методи психологічної допомоги та критерії їх застосування. Психотерапевтичні, консультаційні та психоедукаційні методи як інструменти побудови індивідуалізованих програм втручання. Аналіз доцільності вибору методів з урахуванням запиту клієнта, контексту, власної компетенції та етичних норм. Поєднання методів у межах комплексного підходу – вияв професійної автономії.

Практичні завдання за темою 1

Практичне заняття має формат інтерактивного воркшопу, який поєднує теоретичні знання з практичними навичками. Воно не тільки дозволить студентам краще зрозуміти теоретичні аспекти психологічної допомоги, але й допоможе розвинути практичні навички, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Мета заняття: ознайомити здобувачів вищої освіти з предметом, завданнями та методами психологічної допомоги, а також дати їм можливість застосувати теоретичні знання на практиці.

Структура заняття

1. Вступна частина. Вітання та ознайомлення з метою заняття.

Короткий огляд теми: поняття психологічної допомоги, її предмет, основні завдання та методи.

2. Теоретична частина.

Предмет психологічної допомоги: визначення та основні аспекти.

Завдання психологічної допомоги: профілактика, діагностика, корекція, реабілітація.

Методи психологічної допомоги: консультування, психотерапія, кризове втручання, тренінги та інші.

Обговорення: питання та відповіді для уточнення теоретичних аспектів.

3. Практична частина.

Розподіл на групи: здобувачі вищої освіти діляться на малі групи (по 4 – 5 осіб).

Завдання 1.1. Сценарії реальних ситуацій

Кожній групі видають сценарії ситуацій, де потрібна психологічна допомога (наприклад, стрес на роботі, шкільні проблеми у дитини, сімейні конфлікти, кризові ситуації тощо).

Обговорення у групах: здобувачі вищої освіти визначають предмет психологічної допомоги в кожному випадку, формулюють основні завдання та вибирають відповідні методи психологічної допомоги.

Презентація рішень: кожна група представляє свої висновки та методи, обґрунтовуючи свій вибір.

Завдання 1.2. Рольові ігри

Розподіл ролей: у кожній групі визначають ролі клієнта, психолога та спостерігачів.

Виконання рольової гри: "психолог" надає допомогу "клієнту" за одним з вибраних сценаріїв.

Обговорення результатів: спостерігачі дають зворотний зв'язок про ефективність використаних методів, взаємодію та запропоновані рішення.

4. Рефлексія та підсумок.

Обговорення досвіду: здобувачі вищої освіти діляться своїми враженнями від виконаних завдань, труднощами та успіхами.

Підведення підсумків: викладач підсумовує основні моменти заняття, наголошує на важливості розуміння предмета, завдань та методів психологічної допомоги.

Заключне слово: рекомендації щодо подальшого вивчення теми та саморозвитку у сфері психологічної допомоги.

Необхідні матеріали: презентація або роздатковий матеріал з теоретичним матеріалом; сценарії реальних ситуацій для групової роботи; бланки для запису обговорень та висновків; маркери, фліпчарти або дошка для презентацій.

Завдання 1.3. Проведення дослідження

Мета: розвинути навички проведення досліджень і аналізу даних.

Опис завдання: вибрати тему для дослідження, пов'язану з методами психологічної допомоги (наприклад, ефективність когнітивно-поведінкової терапії під час депресії, роль групової терапії в лікуванні тривожних розладів). Провести огляд літератури на вибрану тему (мінімум 5 джерел). Підготувати дослідницьку роботу (5 – 7 сторінок), яка містить:

- Вступ (актуальність теми, мета дослідження).
- Огляд літератури (ключові знахідки та висновки з наукових джерел).
- Обговорення результатів (аналіз знайденої інформації, власні висновки).
- Висновки та рекомендації.

Завдання 1.4. Розроблення презентації

Мета: розвинути навички презентації та комунікації.

Опис завдання: підготувати презентацію (10 – 15 слайдів) на тему "Предмет, завдання та методи психологічної допомоги".

Структура презентації:

- Вступ (представлення теми, мета презентації).
- Опис предмета психологічної допомоги.
- Основні завдання психологічної допомоги.
- Методи психологічної допомоги (з прикладами).
- Висновки.

Презентувати матеріал перед одногрупниками та отримати зворотний зв'язок.

Завдання 1.5. Вирішення практичних кейсів

Мета: розвинути навички вирішення практичних ситуацій.

Опис завдання: вибрати або створити кілька практичних кейсів, пов'язаних з наданням психологічної допомоги (наприклад, допомога у разі втрати близької людини, підтримка під час професійного вигорання). Проаналізувати кожен кейс та підготувати письмовий звіт, який містить:

- Опис ситуації.
 - Визначення предмету та основних завдань психологічної допомоги у цьому випадку.
 - Пропозиції щодо методів психологічної допомоги.
 - Очікувані результати та спосіб їхнього оцінювання.
- Підведення підсумків виконання практичних завдань.

Завдання для самостійної роботи за темою 1

Завдання 1.6. Аналіз наукової літератури

Мета: ознайомитися з науковою літературою з теми та вивчити різні підходи до надання психологічної допомоги.

Опис завдання: вибрати три наукові статті з теми психологічної допомоги. Підготувати реферат (4 – 5 сторінок), який містить:

- Короткий огляд кожного джерела.
- Основні ідеї та підходи до психологічної допомоги, описані в літературі.
- Порівняння та аналіз різних підходів.
- Власні висновки та думки щодо ефективності описаних методів.

Завдання 1.7. Розроблення плану психологічної допомоги

Мета: розвинути вміння застосовувати теоретичні знання для розроблення практичних планів психологічної допомоги.

Опис завдання: вибрати конкретний випадок або проблему (наприклад, тривога у підлітків, стрес у дорослих, депресія, сімейні конфлікти). Розробити детальний план психологічної допомоги, який містить:

- Опис проблеми.
- Основні завдання психологічної допомоги в цьому випадку.
- Вибір та обґрунтування методів психологічної допомоги.
- Опис процесу надання допомоги (кількість сесій, тривалість кожної сесії, етапи терапії).
- Очікувані результати та критерії їх оцінювання.

Запитання для самодіагностики

1. Що таке психологічна допомога? Як ви розумієте її основні аспекти?
2. Які існують основні види психологічної допомоги? Який із них, на вашу думку, є найбільш ефективним у різних життєвих ситуаціях?
3. Які теоретико-методологічні основи лежать в основі психологічної допомоги? Як це впливає на роботу психолога?
4. Яку основну мету має психологічна допомога? Як це відображається на практиці?
5. Які завдання психологічної допомоги, на вашу думку, є найважливішими? Як вони допомагають покращити емоційний стан клієнтів?
6. Як психологічна допомога може сприяти розвитку навичок ефективного подолання стресу у клієнтів?
7. Які психотерапевтичні методи психологічної допомоги ви знаєте? У яких ситуаціях їх використовують?
8. Які консультаційні методи психологічної допомоги вам відомі? Як вони допомагають клієнтам?
9. Що таке психоедукація? Яку роль відіграють психоедукаційні методи у психологічній допомозі?
10. Як ви думаєте, які методи психологічної допомоги є найбільш ефективними для вирішення конкретних життєвих труднощів клієнтів?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Як різні психологічні підходи (психоаналіз, когнітивно-поведінкова терапія, гуманістична психологія) трактують психологічну допомогу та її завдання?
2. Які фактори впливають на вибір методів психологічної допомоги залежно від індивідуальних особливостей клієнта?
3. Як культурний контекст і соціальні фактори можуть впливати на ефективність різних видів психологічної допомоги?
4. Як зміни в сучасному суспільстві (технологічний прогрес, вплив соціальних медіа) змінюють підходи до надання психологічної допомоги?

Тема 2. Експозиційна терапія як метод допомоги

2.1. Концептуальні засади експозиційної терапії. Визначення мети й завдань експозиційного підходу в психологічній допомозі. Принцип експозиції як інструмент зниження тривоги та унікальної поведінки, реорганізації переконань, розвитку адаптивних копінг-стратегій. Аналіз меж доцільності застосування методу з урахуванням етичних ризиків і складності запиту.

2.2. Фізіологічний аспект експозиційної терапії. Розуміння механізмів стресової реакції та можливостей її регуляції через адаптивно побудовану експозицію. Формування толерантності до дистресу, зниження симптомів через поетапну десенситизацію, усвідомлення реакцій тіла. Використання технік релаксації як підготовчого й супровідного інструменту.

2.3. Методи експозиційної терапії. Ознайомлення з різними формами експозиції (імагінарна, реальна, пролонгована, медіа-експозиція, градієнтна) як інструментами побудови інтервенції з урахуванням клієнтського запиту й ресурсу. Обґрунтування вибору методики відповідно до етичних стандартів і рівня складності запиту.

2.4. Етапи впровадження експозиційної терапії. Формулювання алгоритму інтервенції: первинне оцінювання, планування, підготовка клієнта, безпечне проведення експозиції, оцінювання результатів, завершення й закріплення. Визначення меж власної компетенції в роботі з травматичними темами, звернення по супервізію. Ухвалення рішень щодо темпу, глибини й тривалості втручання.

Практичні завдання за темою 2

Мета: допомогти здобувачам вищої освіти краще зрозуміти, як застосовувати експозиційну терапію на практиці та підвищити їхню впевненість у роботі з суб'єктами професійної діяльності.

Вступна частина: коротке пояснення теорії експозиційної терапії. Опис методу та його застосування в терапії тривожних розладів, фобій, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів.

Матеріали: роздаткові матеріали з теорії експозиційної терапії; опис клінічних випадків для обговорення; форми для створення ієрархії страхів.

Завдання 2.1. Обговорення випадків

Здобувачі вищої освіти діляться на групи та їм надаються клінічні випадки (реальні або вигадані), де можна застосувати експозиційну терапію. Організують обговорення, як би вони застосували експозиційну терапію для кожного випадку. Що вони зробили б на кожному етапі?

Завдання 2.2. Рольові розігрування

Здобувачі вищої освіти по черзі виступають у ролі терапевта та пацієнта. Викладач пропонує декілька ситуацій для відпрацювання, наприклад, страх павуків, страх публічних виступів або ПТСР.

Обговорення здійснюють після кожного рольового розігрування, аналізують, що було добре, а що можна покращити.

Завдання 2.3. Створення ієрархії страхів

Кожна підгрупа створює ієрархію страхів для конкретного випадку, починаючи від найменш тривожних ситуацій до найбільш тривожних. У підгрупах здобувачі вищої освіти обговорять, як вони будуть працювати з цією ієрархією під час терапії.

Зворотний зв'язок та обговорення про що здобувачі вищої освіти дізналися під час заняття. Викладач відповідає на запитання та обговорює можливі труднощі у застосуванні експозиційної терапії.

Завдання для самостійної роботи за темою 2

Завдання 2.4. Написання есе

Тема: огляд методів та ефективності експозиційної терапії в лікуванні тривожних розладів.

Написати есе (1 000 – 1 500 слів), у якому описати різні методи експозиційної терапії, їхню ефективність та приклади застосування в лікуванні тривожних розладів. Зробити огляд наукових досліджень, які підтримують використання цього методу.

Загальні рекомендації до написання есе

Для успішного написання есе необхідно дотримуватися кількох ключових вимог, які допоможуть структурувати роботу та виразити думки чітко і логічно.

1. **Тема та відповідність завданню.** Есе повинно відповідати заданій темі. Важливо сформулювати головне питання або проблематику і забезпечити послідовний аналіз цієї теми протягом всієї роботи.

2. **Структура.** Есе повинно мати чітку структуру, що складається з трьох основних частин:

- Вступ: у цій частині важливо чітко представити тему, сформулювати основну тезу й окреслити, про що йтиметься в есе.
- Основна частина: наводять аргументацію на підтримку власних тез, використовують приклади, дослідження або власні спостереження. Основна частина повинна бути розподілена на логічні абзаци, кожен з яких розвиває окремий аспект теми.
- Висновок: підсумок викладеного з акцентуванням уваги на основній тезі, і власним ставленням або пропозиціями щодо теми.

3. **Аргументація.** Есе повинно містити аргументи, які підтримують точку зору автора. Кожен аргумент слід підтверджувати доказами – це можуть бути факти, цитати з наукових джерел, дослідницькі дані або життєві приклади.

4. **Логічна послідовність.** Думки автора повинні бути викладені послідовно і логічно. Кожен новий аргумент має природно впливати з попереднього, створюючи логічну лінію роздумів.

5. **Оригінальність.** Есе є творчою роботою, тому важливо висловлювати власні думки, уникати занадто загальних фраз або переписування чужих ідей. Використання джерел і літератури є обов'язковим, але головний акцент повинен бути на авторській інтерпретації матеріалу.

6. **Мова і стиль.** Есе повинно бути написано в академічному стилі, але без надмірної складності. Бажано використовувати зрозумілу, літературну мову, уникати повторень, граматичних і стилістичних помилок. Стиль має бути живим і чітким, без зайвих довгих фраз та абстрактних висловлювань.

7. **Посилання на джерела.** Якщо ви використовуєте матеріали з літератури або наукових праць, обов'язково дотримуйтеся правил оформлення посилань та бібліографії. Важливо, щоб усі джерела, які ви цитуєте, були зазначені у списку літератури.

8. Оригінальність і унікальність. Есе має бути оригінальною роботою, написаною вами. Плагіат є неприпустимим, тому важливо уникати копіювання текстів без належного цитування.

Дотримання цих вимог допоможе створити чітке, логічне та цікаве есе, яке відображатиме авторські думки і демонструватиме здатність аналізувати та робити висновки.

Завдання 2.5. Аналіз клінічного випадку

Вибрати клінічний випадок (можна взяти з літератури або вигаданий). Описати, як застосувати експозиційну терапію в цьому випадку. Включити такі етапи:

- Оцінювання проблеми.
- Створення ієрархії страхів.
- Проведення сесій експозиції (інсценування ситуацій).
- Моніторинг прогресу та коригування терапії.

Завдання 2.6. Розроблення плану терапії

Розробити детальний план терапії для клієнта з конкретним тривожним розладом або фобією (наприклад, соціальна тривожність, агорафобія, специфічна фобія). План має містити:

- Опис проблеми.
- Мета терапії.
- Ієрархія страхів.
- Конкретні техніки та вправи для кожного етапу експозиції.
- Методи моніторингу та оцінювання ефективності терапії.

Завдання 2.7. Рецензія на наукову статтю

Знайти наукову статтю, яка описує використання експозиційної терапії у лікуванні певного розладу. Написати рецензію на цю статтю, яка містить:

- Короткий виклад змісту статті.
- Аналіз методології дослідження.
- Обговорення результатів та їхнього значення для практики.
- Власну думку щодо сильних та слабких сторін дослідження.

Завдання 2.8. Створення навчального матеріалу

Створити навчальний матеріал (наприклад, презентацію, буклет або відео), який пояснює основи експозиційної терапії для клієнтів або інших здобувачів освіти. Включити такі розділи:

- Що таке експозиційна терапія?
- Як вона працює?
- Переваги та можливі труднощі.
- Реальні приклади або сценарії.

Запитання для самодіагностики

1. Що таке експозиційна терапія, які її основні цілі у роботі з клієнтами?
2. Як принцип експозиції допомагає у зменшенні тривоги та страху? Які приклади уникання можна спостерігати у пацієнтів із тривожними розладами?
3. Яким чином експозиційна терапія сприяє реорганізації думок та переконань клієнта? Як це впливає на його копінг-стратегії?
4. Як зниження фізіологічних реакцій на стрес пов'язане з методами поступової десенситизації та релаксації?
5. Чим відрізняються методи імагінарної експозиції від експозиції у реальному часі, і коли їх застосовують?
6. Які ключові етапи експозиційної терапії, і як вони забезпечують ефективність лікування клієнтів?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Як теорії навчання, зокрема класичне та оперантне обумовлення, пояснюють механізми дії експозиційної терапії?
2. Які критерії визначають ефективність градієнтної експозиції порівняно з пролонгованою експозицією під час лікування різних видів тривожних розладів?
3. Як можна інтегрувати техніки експозиційної терапії з іншими терапевтичними методами для зниження стресу?
4. Які етичні аспекти слід урахувати у процесі застосування експозиційної терапії, особливо під час роботи з клієнтами, які мають сильні травматичні спогади?

Тема 3. Психотерапія емоційних травм за допомогою рухів очей

3.1. Сутність і завдання психотерапії травми через стимуляцію рухів очей. Ознайомлення з методом десенсибілізації та репроцесингу травматичних спогадів через рухи очей. Подолання ПТСР, зменшення симптомів посттравматичних реакцій, активізація механізмів самозцілення. Оцінювання доцільності застосування методу в межах етичної відповідальності фахівця.

3.2. Робота з негативними подіями минулого. Застосування інструментів перероблення травматичного досвіду: від реконструкції спогадів до зміни ставлення до них. Зменшення тривоги, депресивних симптомів, емоційної дезорганізації як маркери ефективності. Підвищення здатності клієнта до регуляції стану через внутрішні ресурси.

3.3. Нейрофізіологічна складова та техніки стабілізації. Роль рухів очей у стимуляції міжпівкульної інтеграції та зменшенні фізіологічної реактивності на тригери. Впровадження методів релаксації та технік саморегуляції як супровідної частини інтервенції. Визначення етапів, при яких необхідне звернення до супервізії або перенаправлення клієнта.

Практичні завдання за темою 3

Демонстрація техніки: викладач демонструє техніку EMDR, пояснюючи кожен крок. Пояснення ролі та значення кожного етапу терапії.

Рольове розігрування: здобувачів вищої освіти розподілити на пари. Один виступає в ролі терапевта, інший – пацієнта. Проведення спрощеного сеансу EMDR, орієнтуючись на один із типових випадків (наприклад, посттравматичний стресовий розлад або фобія). Зміна ролей, щоб кожен здобувач вищої освіти спробував себе в обох ролях.

Обговорення і аналіз: обговорення вражень здобувачів від рольових ігор. Аналіз складнощів, які виникли під час практики. Відповіді на питання та розбір типових помилок.

Матеріали:

Роздаткові матеріали з теорії EMDR.

Опис клінічних випадків для рольових ігор на практичному занятті з EMDR-терапії. Клінічні випадки повинні враховувати специфіку роботи з EMDR-терапією, орієнтуючись на травматичний досвід, негативні емоції,

переконання та фізичні відчуття, пов'язані з травматичними подіями. Ці сценарії допоможуть здобувачам освіти уявити, як відбувається робота з клієнтами, та зможуть слугувати основою для відпрацювання терапевтичних навичок.

Випадок 1. Травма після дорожньо-транспортної пригоди.

Опис: 35-річна жінка, менеджер середньої ланки, звернулася за допомогою через сильний страх водіння та панічні атаки, що виникли після важкої автомобільної аварії рік тому. Під час ДТП вона не зазнала серйозних фізичних ушкоджень, але відчула інтенсивний страх та безпорадність, коли автомобіль з'їхав з дороги. Після цього випадку жінка уникала водіння та навіть відчуває тривогу, коли сидить на пасажирському місці. Зазвичай під час розмов про автомобілі або перегляду відео з аваріями у неї з'являються фізичні симптоми (серцебиття, тремтіння в руках, утруднене дихання). На роботі вона також помітила зниження концентрації та постійну напруженість. Пацієнтка бажає позбутися страху водіння та знову сісти за кермо.

Основні симптоми:

- Страх водіння та панічні атаки.
- Уникання ситуацій, пов'язаних з водінням або автомобілями.
- Підвищена тривожність та фізичні симптоми (тремтіння рук, серцебиття).

Негативне переконання: "Я не в змозі контролювати своє життя".

Позитивне переконання (мета): "Я здатна впевнено контролювати свої дії та ситуацію".

Цілі терапії: зменшити страх, навчитися розслаблятися в автомобілі та відновити впевненість у водінні.

Випадок 2. Травматичний досвід насильства в дитинстві.

Опис: 40-річний чоловік, інженер, звернувся за допомогою з приводу депресії та низької самооцінки, які супроводжують його протягом усього дорослого життя. Під час обговорення життєвого досвіду чоловік розповів, що в дитинстві зазнав фізичного та емоційного насильства з боку батька. Будь-які спроби висловити свою думку закінчувалися агресією батька, через що хлопчик виріс із переконанням, що його думка не має значення. У дорослому віці чоловік відчуває труднощі у спілкуванні з керівниками та старшими колегами, боїться висловлювати свою думку та часто погоджується з іншими, навіть якщо це суперечить його

бажанням. На роботі він помітив, що будь-яка критика викликає сильний стрес, почуття безпорадності та бажання уникнути ситуації.

Основні симптоми:

- Депресивні стани та знижена самооцінка.
- Уникання конфліктних ситуацій та дискусій з авторитетними людьми.
- Труднощі у висловленні власної думки, пасивна поведінка.

Негативне переконання: "Я не маю права висловлювати свою думку".

Позитивне переконання (мета): "Моя думка важлива і я маю право її висловлювати".

Цілі терапії: опрацювати травматичний досвід дитинства, підвищити впевненість у собі, навчитися висловлювати власні думки та захищати свої інтереси.

Випадок 3. Втрата близької людини та травматичний сум.

Опис: 28-річна жінка, студентка магістратури, переживає сильний емоційний біль через втрату свого брата внаслідок нещасного випадку. Смерть брата сталася два роки тому, але жінка досі не може впоратися зі своїм горем. Вона відчуває провину через те, що не змогла попередити цю трагедію, та постійно думає, що могла б зробити більше, аби врятувати його. Пацієнтка каже, що її думки постійно повертаються до моменту його загибелі, вона відчуває тяжкість у грудях, втрачає апетит та інтерес до життя. Нещодавно вона кинула навчання, оскільки не може зосередитися та підтримувати соціальні контакти. Жінка звернулася за допомогою, бо хоче позбутися цих нав'язливих думок та знайти сили жити далі.

Основні симптоми:

- Нав'язливі думки про подію втрати.
- Відчуття провини, ізоляція, депресія.
- Втрата інтересу до соціальної активності та навчання.

Негативне переконання: "Я винна, що не змогла запобігти його смерті".

Позитивне переконання (мета): "Я зробила все, що могла. Я маю право жити далі та відпустити цей біль".

Цілі терапії: зменшити почуття провини, навчитися працювати з горем та відновити соціальну активність.

Випадок 4. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у військовослужбовця.

Опис: 33-річний чоловік, колишній військовослужбовець, звернувся за допомогою через кошмари, нав'язливі спогади та спалахи гніву, що виникають після повернення з війни. Під час служби він став свідком загибелі свого товариша на полі бою, що викликало сильний шок та безпорадність. Зараз чоловік не може спокійно спати, постійно повертається думками до тієї події. Коли на вулиці чує гучні звуки, миттєво напружується та відчуває, що все знову повторюється. Він уникнув будь-якого контакту з колишніми товаришами по службі, бо кожна розмова про війну викликає у нього панічні атаки.

Основні симптоми:

- Кошмари, флешбеки, нав'язливі думки.
- Спалахи агресії та уникання соціальної взаємодії.
- Гіпервідчуття загрози, підвищена настороженість.

Негативне переконання: "Я не зміг врятувати свого друга. Я ніколи не зможу забути про це".

Позитивне переконання (мета): "Я робив усе можливе. Мені дозволено жити теперішнім і відпустити минуле".

Цілі терапії: зменшити інтенсивність флешбеків та кошмарів, опрацювати емоції, пов'язані з подією, та навчитися жити теперішнім.

Випадок 5. Складнощі адаптації після розлучення.

Опис: 42-річна жінка звернулася за допомогою через відчуття втрати себе та розчарування після розлучення, яке відбулося 8 місяців тому. Її шлюб тривав 15 років, і, незважаючи на численні спроби зберегти стосунки, вона вирішила розлучитися через постійні конфлікти та емоційне відчуження з боку чоловіка. Після розлучення жінка відчуває себе пригніченою, втратила бажання займатися улюбленими справами та не знає, як побудувати своє життя заново. Вона часто думає, що "втратила свої найкращі роки" та ніколи більше не знайде партнера, який її полюбить.

Основні симптоми:

- Відчуття втрати себе, невизначеність щодо майбутнього.
- Зниження емоційного фону, відчуття безнадійності.
- Труднощі в адаптації до нових життєвих умов.

Негативне переконання: "Я не заслуговую на нове щасливе життя".

Позитивне переконання (мета): "Я маю право на щастя та новий початок у житті".

Цілі терапії. Підвищити самооцінку, допомогти адаптуватися до нових життєвих умов, знайти нові цілі та сенс життя.

На що звертати увагу під час проведення рольових ігор.

1. Емоційні реакції учасників можуть вказувати на складні для опрацювання моменти та точки, на яких варто зосередитися під час обговорення.

2. Дотримання структури EMDR та послідовності фаз (підготовка, встановлення цілі, десенситизація тощо).

3. Зворотній зв'язок. Після кожної рольової гри дайте учасникам можливість висловити свої відчуття та отримати зворотній зв'язок від групи та викладача. Це допоможе розкрити труднощі та позитивні моменти терапевтичної роботи.

Завдання для самостійної роботи за темою 3

Завдання 3.1. Аналіз клінічного випадку

Опис: виберіть клінічний випадок (можна взяти з літератури або вигаданий). Опишіть, як би ви застосували EMDR для цього пацієнта. Включіть такі етапи:

Оцінювання проблеми та підготовка пацієнта.

Визначення цільових спогадів для опрацювання.

Проведення сесій EMDR (опис кожного етапу).

Моніторинг прогресу та коригування терапії.

Завдання 3.2. Розроблення плану терапії

Опис: розробіть детальний план терапії для пацієнта з конкретною емоційною травмою (наприклад, дитяча травма, травма через насильство, бойова травма). План має містити:

Опис проблеми та історії пацієнта.

Мета терапії.

Конкретні техніки та вправи для кожного етапу EMDR.

Методи моніторингу та оцінювання ефективності терапії.

Завдання 3.3. Рецензія на наукову статтю

Опис: знайдіть наукову статтю, яка описує використання EMDR у лікуванні певного розладу або травми. Напишіть рецензію на цю статтю, включаючи:

Коротке викладення змісту статті.

Аналіз методології дослідження.

Обговорення результатів та їхнього значення для практики.
Власну думку щодо сильних та слабких сторін дослідження.

Завдання 3.4. Створення навчального матеріалу

Опис: створіть навчальний матеріал (наприклад, презентацію, буклет або відео), який пояснює основи EMDR для пацієнтів або інших здобувачів вищої освіти. Включіть такі розділи:

Що таке EMDR?

Як вона працює?

Переваги та можливі труднощі.

Реальні приклади або сценарії.

Завдання 3.5. Розроблення ієрархії спогадів

Опис: виберіть вигаданий або реальний випадок пацієнта. Створіть ієрархію спогадів, з якими будете працювати під час EMDR-терапії. Визначте пріоритетність опрацювання кожного спогаду та поясніть свій вибір.

Запитання для самодіагностики

1. Які основні завдання та цілі психотерапії емоційних травм за допомогою методів, що включають рухи очей? Як вони сприяють подоланню посттравматичного стресового розладу (ПТСР)?

2. Як впливає перероблення травматичних подій за допомогою EMDR-терапії на зниження симптомів тривожності, депресії та інших психічних розладів?

3. Які нейрофізіологічні механізми (наприклад, стимуляція обох півкуль головного мозку) активуються під час використання рухів очей у психотерапії? Як вони сприяють відновленню емоційної стабільності?

4. Яким чином методи релаксації та стратегії саморегуляції інтегруються у процес терапії емоційних травм? Як вони допомагають знизити фізіологічні реакції на стрес?

5. Які внутрішні ресурси активізуються у пацієнтів під час застосування EMDR-терапії для перероблення негативного досвіду? Як це сприяє покращенню психічного здоров'я та психологічного благополуччя?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які теоретичні основи та механізми лежать в основі методу EMDR (десенсибілізації та перероблення травматичних переживань за допомогою рухів очей) у подоланні психологічних травм?
2. Які сучасні наукові дослідження підтверджують ефективність EMDR-терапії у лікуванні ПТСР, тривожних розладів та депресії? Які фактори впливають на результативність терапії?
3. Як процес двосторонньої стимуляції (білатеральні рухи очей, тактильна або аудіостимуляція) під час EMDR впливає на функціонування мозку та інтеграцію травматичних спогадів?
4. Яким чином EMDR-терапія інтегрує когнітивно-поведінкові техніки та як це впливає на зміну негативних переконань та установок пацієнтів?
5. Як етапи терапії EMDR (підготовка, десенсибілізація, інсталяція, сканування тіла, завершення) сприяють систематичному переробленню травматичних спогадів? Які особливості кожного етапу?
6. Які є альтернативні методи терапії травматичних розладів та як вони порівнюються з EMDR щодо ефективності та застосування у клінічній практиці?
7. Як упровадження EMDR-терапії в практику роботи з різними категоріями пацієнтів (діти, військові, жертви насильства) відрізняється з точки зору адаптації технік та методів?

Тема 4. Інноваційні методи арт-терапії

4.1. Теоретико-практичні засади арт-терапії. Арт-терапія як метод психологічної допомоги, спрямований на самовираження, зняття емоційної напруги, розвиток рефлексії й зміцнення ідентичності. Визначення терапевтичного ефекту мистецької діяльності в контексті індивідуального і групового супроводу. Розуміння можливих етичних ризиків під час роботи з несвідомим матеріалом у творчості.

4.2. Різновиди арт-терапевтичної практики. Огляд і порівняння класичних технік арт-терапії (малюнок, скульптура, музика, танець, поетичні форми) як інструменти адаптації до потреб клієнта. Вибір індивідуальної або групової форми взаємодії залежно від рівня запиту, стану клієнта, контексту. Усвідомлення потреби в спеціальній підготовці для окремих форматів (танцювально-рухова, музична тощо).

4.3. Інноваційні арт-терапевтичні підходи. Ознайомлення із цифровою, інтерактивною, VR-арт-терапією як перспективними засобами психоемоційного впливу. Поєднання новітніх технологій і креативних матеріалів як можливість створення авторських форматів допомоги. Розгляд професійних викликів: етичні дилеми у віртуальному просторі, безпека даних, екологічність впливу.

Практичні завдання за темою 4

Демонстрація методів: коротка демонстрація декількох інноваційних методів арт-терапії. Пояснення, як кожен метод може бути використаний у терапевтичній практиці.

Групова робота: розподілити здобувачів вищої освіти на групи по 3 – 4 особи. Кожна група отримує завдання створити арт-терапевтичний проєкт, використовуючи один з інноваційних методів. Наприклад:

Цифрове мистецтво: створення цифрових малюнків або колажів з використанням графічних планшетів чи програмного забезпечення для малювання.

Екопсихологія: використання природних матеріалів для створення арт-об'єктів та дослідження взаємодії з природою.

Інтерактивні технології: використання інтерактивних додатків чи програм для створення арт-терапевтичних робіт.

Віртуальна реальність: створення простих VR-сцен або використання наявних VR-додатків для арт-терапії.

Кожна група працює над своїм проєктом, використовуючи надані матеріали та обладнання.

Презентація проєктів: кожна група презентує свій проєкт, пояснюючи, як вони використовували вибраний метод і як він може бути застосований у терапевтичній практиці.

Обговорення та зворотній зв'язок від інших здобувачів вищої освіти та викладача.

Рефлексія та зворотний зв'язок: здобувачі вищої освіти діляться своїми враженнями та досвідом від роботи з інноваційними методами арт-терапії. Відбувається обговорення того, як ці методи можна інтегрувати у їхню майбутню професійну діяльність.

Матеріали:

Роздаткові матеріали з теорії арт-терапії та опис клієнтських запитів.

Необхідне обладнання для практичної роботи (графічні планшети, програми для малювання, природні матеріали, VR-окуляри тощо).

Клієнтські запити для роботи за допомогою інноваційних арт-терапевтичних методів:

Випадок 1. Втрачений зв'язок із власною ідентичністю.

Опис запиту: 30-річна жінка звернулася по допомогу з відчуттям "втрати себе" після виходу з тривалих стосунків. Після розриву вона не може визначити свої цілі, відчуває емоційний хаос, вважає, що не знає, хто вона насправді. Жінка прагне віднайти своє "Я" та усвідомити свої справжні бажання і цінності.

Випадок 2. Постійне відчуття тривожності та труднощі з контролем емоцій.

Опис запиту: 25-річний чоловік звернувся зі скаргами на постійну тривожність та труднощі з контролем емоцій, які проявляються у вигляді нападів гніву та роздратування. Зазначає, що його емоції непередбачувані, через що виникають проблеми в особистому житті та на роботі. Прагне навчитися контролювати емоції та зрозуміти, що є їхнім першопричинним джерелом.

Випадок 3. Відчуття внутрішньої порожнечі після зміни життєвих умов.

Опис запиту: 38-річний чоловік переїхав у інше місто через зміну роботи, залишивши своє оточення та звичний спосіб життя. Через це відчуває відчуженість, внутрішню порожнечу та втрату мотивації. Намагається адаптуватися, але почуття відсутності власного коріння та безглуздості життя заважають йому рухатися далі.

Випадок 4. Відчуття провини після втрати близької людини.

Опис запиту: 29-річна жінка переживає глибоке почуття провини через смерть своєї сестри внаслідок тяжкої хвороби. Вона вважає, що недостатньо підтримувала її та не була поряд у критичні моменти. Жінка прагне знайти спосіб подолати свою провину та навчитися жити без тягара минулого.

Випадок 5. Проблеми самопрезентації та страх невдачі.

Опис запиту: 35-річний чоловік має труднощі у професійній сфері через страх невдачі та занижену самооцінку. Він відчуває постійний тиск

і страх бути оціненим негативно. Прагне подолати страх невдачі та знайти впевненість у своїх професійних навичках і можливостях.

Завдання для самостійної роботи за темою 4

Завдання 4.1. Розроблення арт-терапевтичного проєкту

Опис: розробити арт-терапевтичний проєкт, використовуючи один із інноваційних методів. Опис проєкту має містити:

Мету проєкту.

Опис вибраного методу.

Детальний план проведення проєкту.

Очікувані результати та способи їхнього вимірювання.

Завдання 4.2. Створення практичні рекомендації

Опис: створити практичні рекомендації для психотерапевтів, які пояснюють використання одного з інноваційних методів арт-терапії. Практичні рекомендації мають містити:

Короткий теоретичний огляд методу.

Підготовчі етапи для психотерапевта.

Покрокову інструкцію для проведення сеансу.

Приклади вправ та завдань.

Поради з оцінювання ефективності арт-терапії.

Завдання 4.3. Проведення дослідження

Опис: проведіть невелике дослідження про вплив одного з інноваційних методів арт-терапії на емоційний стан учасників. Напишіть звіт про дослідження, включаючи:

Мету та гіпотези дослідження.

Опис методології (учасники, процедури, методи збирання даних).

Аналіз отриманих даних.

Висновки та рекомендації.

Завдання 4.4. Створення мультимедійного проєкту

Опис: використовуючи цифрові інструменти (наприклад, програми для створення відео, графічні редактори), створіть мультимедійний проєкт,

який демонструє застосування одного з інноваційних методів арт-терапії.
Проект має містити:

Візуальні матеріали (малюнки, фотографії, відео).

Опис процесу створення.

Пояснення, як цей метод може бути використаний у терапії.

Завдання 4.5. Порівняння традиційних та інноваційних методів

Опис: зробіть письмово порівняльний аналіз традиційних та інноваційних методів арт-терапії. Включіть такі аспекти:

Принципи та техніки.

Переваги та недоліки кожного методу.

Приклади застосування.

Ефективність у різних терапевтичних контекстах.

Запитання для самодіагностики

1. Які завдання вирішує арт-терапія як метод психотерапевтичної допомоги? Як творчість та художній процес можуть сприяти самовираженню, саморозвитку та покращенню психічного стану?

2. Яким чином різні види арт-терапії (малювання, скульптура, музика, танець, літературна творчість) впливають на емоційний стан людини та сприяють її психологічному благополуччю?

3. Як вибір між груповою та індивідуальною формою арт-терапії впливає на ефективність терапевтичного процесу? У яких випадках варто віддавати перевагу кожному з підходів?

4. Що таке цифрова арт-терапія? Які можливості та обмеження відкриває використання цифрових технологій (малювання на планшетах, комп'ютерна графіка тощо) у арт-терапевтичній практиці?

5. Як інноваційні форми арт-терапії з використанням інтерактивних технологій та віртуальної реальності можуть допомогти клієнтам з важкими психоемоційними станами? Які переваги таких методів порівняно з традиційними видами арт-терапії?

6. Які матеріали та техніки можна віднести до новітніх у контексті арт-терапії? Як вони можуть розширити можливості клієнтів у самовираженні та дослідженні свого внутрішнього світу?

7. Як можна інтегрувати елементи руху та тілесної взаємодії в арт-терапевтичний процес? Яким чином ці техніки впливають на процес вираження емоцій та переживання тілесних відчуттів?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які теоретичні напрями лежать в основі сучасних методів арт-терапії та яким чином вони відрізняються від традиційних підходів у психологічному консультуванні?
2. Як різні види мистецтва (візуальні, музичні, літературні, театральні) використовують в арт-терапії та які особливості їхнього впливу на психоемоційний стан людини?
3. Які специфічні терапевтичні ефекти можуть бути досягнуті за допомогою інноваційних форм арт-терапії, таких як цифрова арт-терапія та арт-терапія з використанням віртуальної реальності?
4. Як інтеграція тілесних рухів, танцю та фізичної активності в арт-терапії може сприяти опрацюванню травматичних спогадів та розв'язанню внутрішніх конфліктів?
5. У яких випадках застосування інтерактивної арт-терапії (спільне створення арт-об'єктів, колажі, інтерактивні інсталяції) є більш ефективним, ніж використання традиційних технік малювання чи скульптури?
6. Як інноваційні арт-терапевтичні методи можуть бути адаптовані для роботи з різними категоріями клієнтів (діти, підлітки, дорослі, люди похилого віку)? Які техніки найбільше підходять для кожної групи?
7. Які можливості та обмеження надає використання новітніх матеріалів та технік в арт-терапії (наприклад, 3D-скульптура, малювання на воді, digital-painting) для досягнення глибинних змін у психоемоційному стані клієнтів?

Тема 5. Казкотерапія як метод психологічної допомоги дітям та дорослим

5.1. Теоретико-практичні засади казкотерапії. Казка як інструмент психотерапевтичної дії, що поєднує символіку, архетипи, образне мислення та наративну логіку. Вибір між класичними, народними й авторськими казками як частина адаптації методів до конкретного випадку. Етичні аспекти використання казкових сюжетів, пов'язаних із темами страху, втрати, насильства.

5.2. Діагностично-корекційний компонент казкотерапії. Формування контакту з клієнтом через казку. Збирання анамнезу, аналіз запиту

та символічної системи клієнта. Використання арт-методів для поглибленого розуміння психологічного стану. Обґрунтований вибір казкового матеріалу відповідно до віку, типу проблеми, рівня розвитку та психоемоційного ресурсу клієнта.

5.3. Специфіка та ефективність казкотерапевтичного впливу. Розмежування технік казкотерапії для різних вікових груп: дошкільнят, молодших школярів, підлітків, дорослих. Формування критеріїв ефективності казкотерапії: емоційне поліпшення, поява нових стратегій поведінки, зниження тривожності. Усвідомлення меж власної підготовки для роботи з травмованими клієнтами, обговорення потреби в етичному супроводі.

Практичні завдання за темою 5

Завдання 5.1. Аналіз казок

Розподілити здобувачів вищої освіти на групи по 3 – 4 особи. Кожній групі дати завдання проаналізувати одну з відомих казок ("Червона Шапочка", "Попелюшка", "Катигорошко" тощо) з точки зору її терапевтичного потенціалу. Попросити кожну групу визначити основні психологічні теми казки, її можливий вплив на емоційний стан слухачів та ситуації, у яких її можна використовувати.

Завдання 5.2. Створення власної психотерапевтичної казки

Кожна група має створити власну психотерапевтичну казку, яка б відповідала певній психологічній проблемі (наприклад, страхи, тривожність, низька самооцінка тощо). Після створення казки кожна група має підготувати коротку презентацію, пояснюючи:

- Яку проблему вони вибрали та чому.
- Як їхня казка допомагає вирішити цю проблему.
- Основні символи та метафори, які вони використовували.

Завдання 5.3. Розігрування казок

Кожна група представляє свою казку у вигляді театралізованої вистави або читання. Інші здобувачі вищої освіти виконують ролі слухачів та дають зворотний зв'язок, обговорюючи, як казка вплинула на їхній емоційний стан та які висновки вони зробили.

Завершальна частина. Рефлексія та зворотний зв'язок. Здобувачі вищої освіти діляться своїми враженнями від створення та представлення казок. Обговорення важливості казкотерапії у роботі з дітьми та дорослими. Відповіді на запитання та підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи за темою 5

Завдання 5.4. Створення терапевтичної казки

Опис: створіть власну терапевтичну казку, яка була б спрямована на вирішення конкретної психологічної проблеми (наприклад, страхи, тривожність, низька самооцінка). Казка має містити:

- Опис головного героя та його проблеми.
- Сюжет, який показує шлях героя до вирішення проблеми.
- Метафори та символи, які підсилюють терапевтичний ефект казки.
- Пояснення, як казка може бути використана в терапевтичній роботі.

Завдання 5.5. Аналіз казок

Опис: виберіть три відомі казки та проаналізуйте їх з точки зору казкотерапії. Для кожної казки включіть:

- Коротке викладення сюжету.
- Основні психологічні теми та проблеми, які відображаються в казці.
- Метафори та символи, які використовують у казці.
- Можливості застосування казки у терапевтичній роботі з дітьми чи дорослими.

Завдання 5.6. Порівняння методів терапії

Опис: напишіть порівняльний аналіз казкотерапії з іншими методами терапії (наприклад, арт-терапія, ігрова терапія). Включіть:

- Основні принципи та техніки кожного методу.
- Переваги та недоліки кожного методу.
- Приклади ситуацій, у яких кожен метод може бути найбільш ефективним.
- Висновки про те, як можна інтегрувати різні методи у практиці психолога.

Завдання 5.7. Створення мультимедійного проєкту

Опис: використовуючи цифрові інструменти (наприклад, програми для створення відео, графічні редактори), створіть мультимедійний проєкт, який демонструє процес казкотерапії. Проєкт має містити:

- Короткий теоретичний огляд казкотерапії.
- Приклад створення та використання терапевтичної казки.
- Візуальні матеріали (малюнки, фотографії, відео).
- Пояснення, як цей метод може бути використаний у терапії.

Завдання 5.8. Рецензія на наукову статтю

Опис: знайдіть наукову статтю, яка описує використання казкотерапії у лікуванні певних психологічних проблем. Напишіть рецензію на цю статтю, включаючи:

- Коротке викладення змісту статті.
- Аналіз методології дослідження.
- Обговорення результатів та їх значення для практики.
- Власну думку щодо сильних та слабких сторін дослідження.

Завдання 5.9. Проведення дослідження

Опис: проведіть невелике дослідження про вплив казкотерапії на емоційний стан учасників. Виберіть невелику групу учасників (наприклад, дітей або дорослих), проведіть з ними кілька сеансів казкотерапії та проаналізуйте зміни в їхньому емоційному стані. Напишіть звіт про дослідження, включаючи:

- Мету та гіпотези дослідження.
- Опис методології (учасники, процедури, методи збирання даних).
- Аналіз отриманих даних.
- Висновки та рекомендації.

Запитання для самодіагностики

1. Які основні завдання та методи казкотерапії ви можете виокремити? Які підходи вважають найефективнішими для роботи з різними категоріями клієнтів?

2. Як символіка казок впливає на емоційний та психологічний стан клієнта під час сеансу казкотерапії?

3. Які принципи використання класичних, народних та авторських казок у казкотерапії є найважливішими під час роботи з дітьми та дорослими?

4. Які критерії ви враховуєте у процесі вибору казок для клієнта? Які чинники є ключовими під час складання арт-терапевтичних програм у казкотерапії?

5. Як саме збирання анамнезу клієнта може вплинути на вибір методів та технік казкотерапії? Яку інформацію варто особливо враховувати?

6. Які особливості та труднощі виникають під час проведення казкотерапії з дітьми різного віку? Як можна адаптувати методи для роботи з дорослими клієнтами?

7. Як ви можете визначити ефективність казкотерапії? Які критерії оцінювання результатів слід використовувати для різних груп клієнтів?

8. Які арт-терапевтичні техніки можуть бути інтегровані у казкотерапію для покращення результатів роботи з клієнтами?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які психологічні механізми лежать в основі трансформаційного впливу казок на емоційний стан і поведінку клієнтів?

2. Як особливості культурного контексту впливають на ефективність використання класичних та народних казок у терапевтичній практиці?

3. Які наукові дослідження підтверджують ефективність казкотерапії в роботі з дітьми та дорослими, і як ці дані можуть бути використані для розроблення терапевтичних програм?

4. У чому полягає специфіка використання метафоричних образів у казкотерапії, як ці образи можуть допомогти клієнтам переосмислити травматичні події?

5. Як визначити та обґрунтувати вибір казкових сюжетів для роботи з певними емоційними станами (тривога, страх, невпевненість, агресія тощо)?

6. Які фактори слід враховувати під час адаптації казкотерапії для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами?

7. Як проводити аналіз змісту казки для виявлення основних конфліктів і прихованих переживань клієнта, та як цей аналіз можна інтегрувати в процес психотерапії?

8. Які особливості роботи з метафорами та символами казок потрібно враховувати під час впровадження казкотерапії у групову форму роботи з клієнтами?

Тема 6. Орієнтована на рішення короткострокова терапія (ОРКТ)

6.1. Теоретичні засади ОРКТ як сучасної психологічної допомоги. Визначення сутності, цілей, завдань і ключових принципів ОРКТ як ресурсорієнтованої, клієнтоцентричної, обмеженої в часі моделі. Фокус на сильних сторонах клієнта, конструктивному баченні майбутнього та мобілізації внутрішніх ресурсів. Етичні орієнтири: підтримання автономії клієнта, утримання від інтерпретацій і нав'язування.

6.2. Етапи та структура короткострокової терапії. Розпізнавання запиту, формулювання досяжної мети, розроблення конкретного плану дій. Уміння визначити, коли підхід може бути неефективним і потребує залучення інших фахівців або підвищення власної компетенції. Побудова стратегій супроводу на кожному етапі роботи.

6.3. Техніки, сфери застосування та оцінювання ефективності ОРКТ. Застосування питань, що відкривають перспективу, як інструментів впливу. Визначення категорій клієнтів, для яких метод є особливо ефективним. Побудова критеріїв результативності, завершення терапії з фокусом на закріплення успіхів.

Практичні завдання за темою 6

Завдання 6.1. Рольові ігри

Розподілити здобувачів вищої освіти на пари або трійки. Один здобувач вищої освіти виконує роль терапевта, інший – клієнта, третій може бути спостерігачем, який надає зворотний зв'язок. Кожна пара/трійка отримує завдання відпрацювати одну з технік ОРКТ, наприклад: використання питання "чудо". Використання питання "чудо" є однією з ключових технік орієнтованої на рішення короткострокової терапії (ОРКТ). Це питання допомагає клієнту уявити, як би виглядало їхнє життя, якби проблема, з якою вони прийшли на терапію, була раптово вирішена.

Основна мета цієї техніки – допомогти клієнту визначити цілі, ресурси та кроки до бажаних змін.

Приклад діалогу з використанням питання "диво":

Терапевт: "Уявіть, що сьогодні вночі сталося диво, і ваша проблема зникла. Ви прокинулись, але ще не знаєте, що це диво сталося. Як ви зрозумієте, що проблема зникла? Що буде по-іншому?"

Клієнт: "Мабуть, я б прокинувся з почуттям спокою. Я б не відчував тієї тривоги, яка мене турбує кожного ранку".

Терапевт: "Що ще ви помітите, коли прокинетесь без цієї тривоги?"

Клієнт: "Я б почав день з усмішкою, відчував би більше енергії та мотивації. Мабуть, я б пішов на роботу з радістю".

Терапевт: "Які ще зміни ви б помітили в своєму житті, якщо це диво сталося?"

Клієнт: "Я б став більш впевненим у собі, почав би більше спілкуватися з колегами і, можливо, навіть завів би нові знайомства".

Завдання 6.2. Застосування скейлінг-запитань

Скейлінг-запитання допомагають клієнтам оцінити свої почуття, прогрес або готовність до змін за допомогою числової шкали, зазвичай від 0 до 10. Це дозволяє клієнтам більш конкретно і зрозуміло виразити свої переживання та відчуття.

Приклад формулювання: "На шкалі від 0 до 10, де 0 означає найгірший можливий стан, а 10 – найкращий можливий стан, де б ви зараз оцінили свій рівень тривоги?"

Приклад діалогу з використанням скейлінг-запитань:

Терапевт: "На шкалі від 0 до 10, де 0 означає, що ви зовсім не відчуваєте впевненості, а 10 – що ви відчуваєте максимальну впевненість, як би ви оцінили свою впевненість зараз?"

Клієнт: "Мабуть, я б сказав, що на 4".

Терапевт: "Чому ви вибрали саме 4, а не 2 чи 6?"

Клієнт: "Я вибрав 4, бо є моменти, коли я відчуваю впевненість, але частіше я сумніваюся у своїх силах".

Терапевт: "Що, на вашу думку, допомогло б вам підвищити цю оцінку до 5 або 6?"

Клієнт: "Якби я частіше отримував позитивні відгуки про свою роботу, це б мене підбадьорило".

Терапевт: "Що ви можете зробити, щоб отримати більше таких відгуків?"

Клієнт: "Можливо, я міг би запитувати колег про їхню думку після завершення проекту".

Завершальна частина. Рефлексія та зворотний зв'язок. Обговорення важливості ОРКТ у роботі з клієнтами. Відповіді на запитання та підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи за темою 6

Завдання 6.3. Написання есе

Тема: основні принципи та техніки орієнтованої на рішення короткострокової терапії.

Опис: напишіть есе (1 000 – 1 500 слів), у якому опишіть основні принципи ОРКТ, такі як фокус на рішеннях, позитивний підхід, використання ресурсів клієнта та короткострокова перспектива. Окрім теоретичного огляду, наведіть приклади практичного застосування основних технік ОРКТ, таких як питання "чудо", скейлинг-запитання, виявлення виняткових випадків та зосередження на ресурсах клієнта.

Завдання 6.4. Аналіз клінічного випадку

Опис: виберіть клінічний випадок (можна взяти з літератури або вигаданий) і опишіть, як би ви застосували ОРКТ для цього клієнта. Включіть такі етапи:

Оцінювання проблеми.

- Використання питання "диво".
- Застосування скейлинг-запитань.
- Виявлення виняткових випадків.
- Розроблення плану дій та моніторинг прогресу.

Завдання 6.5. Створення власного терапевтичного плану

Опис: розробіть терапевтичний план для клієнта, використовуючи методи ОРКТ. План має містити:

- Опис проблеми клієнта.
- Короткострокові та довгострокові цілі терапії.

- Використання основних технік ОРКТ (питання "диво", скейлинг-запитання, виняткові випадки).
- Конкретні кроки, які клієнт має зробити для досягнення своїх цілей.
- Методи моніторингу прогресу та оцінювання результатів.

Завдання 6.6. Рецензія на наукову статтю

Опис: знайдіть наукову статтю, яка описує використання ОРКТ у лікуванні певних психологічних проблем. Напишіть рецензію на цю статтю, включаючи:

- Коротке викладення змісту статті.
- Аналіз методології дослідження.
- Обговорення результатів та їхнє значення для практики.
- Власну думку щодо сильних та слабких сторін дослідження.

Завдання 6.7. Порівняння методів терапії

Опис: напишіть порівняльний аналіз ОРКТ з іншими методами терапії (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, психоаналітична терапія). Включіть:

- Основні принципи та техніки кожного методу.
- Переваги та недоліки кожного методу.
- Приклади ситуацій, у яких кожен метод може бути найбільш ефективним.
- Висновки про те, як можна інтегрувати різні методи у практиці психолога.

Завдання 6.8. Проведення дослідження

Опис: проведіть невелике дослідження про вплив ОРКТ на емоційний стан учасників. Виберіть невелику групу учасників (наприклад, друзів або колег), проведіть з ними кілька сеансів ОРКТ та проаналізуйте зміни в їхньому емоційному стані. Напишіть звіт про дослідження, включаючи:

- Мету та гіпотези дослідження.
- Опис методології (учасники, процедури, методи збирання даних).
- Аналіз отриманих даних.
- Висновки та рекомендації.

Завдання 6.9. Створення навчального матеріалу

Опис: створіть навчальний матеріал (наприклад, презентацію, буклет або відео), який пояснює основи ОРКТ для здобувачів вищої освіти або початківців-терапевтів. Матеріал має містити:

- Короткий теоретичний огляд ОРКТ.
- Опис основних технік та їхнього застосування.
- Приклади терапевтичних інтервенцій.
- Поради з практичного застосування ОРКТ.

Запитання для самодіагностики

1. Які основні цілі та принципи орієнтованої на рішення короткострокової терапії (ОРКТ)?
2. У чому полягає специфіка ОРКТ порівняно з іншими напрямками психотерапії?
3. Які основні етапи орієнтованої на рішення короткострокової терапії?
4. Які технічні прийоми використовують в ОРКТ, і в яких випадках вони є найбільш ефективними?
5. Які категорії клієнтів є найбільш відповідними для застосування ОРКТ?
6. Як здійснюють оцінювання результатів орієнтованої на рішення короткострокової терапії?
7. Які фактори слід урахувати під час розроблення стратегії та плану дій у рамках ОРКТ?
8. У чому полягає сутність техніки "Магічне питання" в контексті ОРКТ?
9. Як техніка "Шкала прогресу" може бути використана для моніторингу досягнень клієнта у процесі терапії?
10. Якими є критерії успішного завершення терапії у рамках орієнтованої на рішення короткострокової терапії?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які історичні та теоретичні передумови становлення орієнтованої на рішення короткострокової терапії?
2. Як концепції ОРКТ пов'язані з основними теоріями позитивної психології?

3. Які психотерапевтичні принципи лежать в основі техніки "Формування виключень" у контексті ОРКТ?

4. У яких випадках доречно використовувати ОРКТ для роботи з кризовими ситуаціями, і які є обмеження цього методу?

5. Як підходи ОРКТ можуть бути інтегровані з іншими психотерапевтичними напрямками (наприклад, когнітивно-поведінковою терапією або гештальт-терапією)?

6. Які є ключові відмінності у застосуванні ОРКТ для роботи з дітьми, підлітками та дорослими?

7. Як застосування техніки "Шкала успіху" у ОРКТ впливає на мотивування клієнтів до змін?

8. Яким чином ОРКТ сприяє формуванню та зміцненню позитивної ідентичності клієнтів?

9. Які є етичні аспекти використання ОРКТ у роботі з клієнтами різного віку та соціального статусу?

10. Як можна застосувати принципи ОРКТ для підтримання психологічного благополуччя в професійній діяльності та в повсякденному житті?

Тема 7. Загальні положення схема-терапії

7.1. Теоретико-практичні основи схема-терапії. Визначення предмету й завдань схема-терапії як підходу, що дозволяє виявити та трансформувати глибокі дезадаптивні схеми, пов'язані з незадоволеними базовими потребами. Методи виявлення негативних схем (опитувальники, інтерв'ю, робота з уявою) як основа для формування цілісної програми допомоги. Усвідомлення етичної відповідальності під час роботи з вразливими темами.

7.2. Структура та застосування схема-терапевтичного підходу. Опис етапів схема-терапії: діагностика схем, формування терапевтичного альянсу, інтеграція нових стратегій реагування. Визначення категорій клієнтів, для яких схема-терапія є ефективною: хронічна міжособистісна дисфункція, порушення прив'язаності, нарцисичні або залежні риси. Професійне оцінювання складності запиту та готовності фахівця до його супроводу.

7.3. Техніки та інструменти зміни в схема-терапії. Застосування когнітивних, емоційно-образних та поведінкових технік для реструктуризації негативних схем. Інтеграція технік в індивідуалізовану програму допомоги. Критерії оцінювання результативності: зміна сприйняття себе/інших, емоційна стабілізація, поведінкова трансформація. Усвідомлення потенційних етичних ризиків під час впливу впливі на глибинні структури Я-концепції.

Практичні завдання за темою 7

Завдання 7.1. Оцінювання схем та режимів

Розділити здобувачів на групи по 3 – 4 особи. Кожна група отримує опис клінічного випадку (реальний або вигаданий). Завдання групи: ідентифікувати основні схеми та режими клієнта, використовуючи отримані знання.

Завдання 7.2. Рольові ігри

Кожну групу розділяють на ролі: один здобувач вищої освіти виконує роль терапевта, інший – клієнта, третій – спостерігача. Використовуючи опис клінічного випадку, здобувачі вищої освіти практикуються в ідентифікації схем та режимів, застосовуючи різні стилі терапевтичного впливу (наприклад, емпатичне конфронтування, терапевтичне повторне батьківство). Після кожної рольової гри обговоріть, що було добре, а що можна покращити.

Завдання 7.3. Створення терапевтичного плану

Після рольових ігор кожна група створює терапевтичний план для свого клінічного випадку. План має включати: ідентифіковані схеми та режими, цілі терапії, терапевтичні інтервенції та методи роботи з клієнтом.

Завдання 7.4. Презентація та обговорення

Кожна група презентує свій терапевтичний план. Інші здобувачі вищої освіти та викладач надають зворотний зв'язок, обговорюють плюси та мінуси запропонованого підходу.

Рефлексія та зворотний зв'язок. Здобувачі вищої освіти діляться своїми враженнями від заняття. Обговорення важливості схема-терапії у роботі з клієнтами. Відповіді на запитання та підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи за темою 7

Завдання 7.5. Аналіз клінічного випадку

Опис: виберіть клінічний випадок (можна взяти з літератури або вигаданий) і опишіть, як би ви застосували схема-терапію для цього клієнта. Включіть такі етапи:

- Ідентифікація основних схем та режимів клієнта.
- Використання терапевтичних інтервенцій для роботи зі схемами та режимами.
- Розроблення терапевтичного плану, включаючи короткострокові та довгострокові цілі.

Завдання 7.6. Рецензія на наукову статтю

Опис: знайдіть наукову статтю, яка описує використання схема-терапії в лікуванні певних психологічних проблем. Напишіть рецензію на цю статтю, включаючи:

- Коротке викладення змісту статті.
- Аналіз методології дослідження.
- Обговорення результатів та їхнє значення для практики.
- Власну думку щодо сильних та слабких сторін дослідження.

Завдання 7.7. Створення власного терапевтичного плану

Опис: розробити детальний терапевтичний план для клієнта з конкретною проблемою (наприклад, особистісний розлад). План має містити:

- Опис проблеми клієнта.
- Ідентифікацію основних схем та режимів.
- Конкретні терапевтичні інтервенції.
- Методи моніторингу прогресу та оцінювання результатів.

Завдання 7.8. Порівняння методів терапії

Опис: напишіть порівняльний аналіз схема-терапії з іншими методами терапії (наприклад, психоаналітична терапія, когнітивно-поведінкова терапія). Включіть:

- Основні принципи та техніки кожного методу.
- Переваги та недоліки кожного методу.
- Приклади ситуацій, у яких кожен метод може бути найбільш ефективним.
- Висновки про те, як можна інтегрувати різні методи у практиці психолога.

Завдання 7.9. Створення навчального матеріалу

Опис: створіть навчальний матеріал (наприклад, презентацію, буклет або відео), який пояснює основи схема-терапії для здобувачів вищої освіти або початківців-терапевтів. Матеріал має містити:

- Короткий теоретичний огляд схема-терапії.
- Опис основних технік та їхнього застосування.
- Приклади терапевтичних інтервенцій.
- Поради з практичного застосування схема-терапії.

Завдання 7.10. Проведення дослідження

Опис: проведіть невелике дослідження про вплив схема-терапії на емоційний стан учасників. Виберіть невелику групу учасників (наприклад, друзів або колег), проведіть з ними кілька сеансів схема-терапії та проаналізуйте зміни в їхньому емоційному стані. Напишіть звіт про дослідження, включаючи:

- Мету та гіпотези дослідження.
- Опис методології (учасники, процедури, методи збирання даних).
- Аналіз отриманих даних.
- Висновки та рекомендації.

Запитання для самодіагностики

1. Що є предметом і основною метою схема-терапії?
2. Які завдання ставить перед собою схема-терапія у процесі психотерапевтичної роботи з клієнтами?

3. Яким чином схема-терапія виявляє негативні когнітивні схеми, що формуються у клієнта?
4. Які основні категорії клієнтів можуть найбільш ефективно скористатися методами схема-терапії?
5. Які є етапи проведення схема-терапії та чим вони відрізняються один від одного?
6. У чому полягають основні принципи роботи з негативними когнітивними схемами?
7. Які техніки використовують у схема-терапії для зміни деструктивних схем на адаптивні?
8. Як оцінюється ефективність схема-терапії у процесі терапевтичної роботи з клієнтами?
9. Які критерії визначають успішність терапевтичного втручання у рамках схема-терапії?
10. Які техніки схема-терапії є найбільш ефективними для роботи з клієнтами, що мають емоційно нестабільні або залежні схеми?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які основні теоретичні концепції лежать в основі схема-терапії та як вони взаємодіють між собою?
2. Як розвивалася схема-терапія як окремий напрям у психотерапії, та які етапи становлення вона пройшла?
3. Яким чином когнітивні схеми формуються в особистості протягом життя та які фактори впливають на їхній розвиток?
4. Як негативні когнітивні схеми впливають на поведінку та емоційні реакції клієнтів у різних життєвих ситуаціях?
5. Які методи та техніки застосовують у схема-терапії для діагностики та ідентифікації деструктивних схем?
6. Як схема-терапія поєднує техніки когнітивно-поведінкової терапії, психоаналізу та теорії прив'язаності для роботи з емоційними травмами?
7. У чому полягає специфіка роботи з клієнтами, що мають розлади особистості, у контексті схема-терапії?
8. Які типи схем і стратегій поведінки є основними мішенями для інтервенції під час застосування схема-терапії?

9. Як оцінювати ефективність схема-терапії на кожному етапі терапевтичного процесу?

10. Які фактори успішності терапевтичного втручання за допомогою схема-терапії для різних категорій клієнтів?

Тема 8. Анімалотерапія

8.1. Теоретичні засади та сфери застосування анімалотерапії.

Ознайомлення з історією становлення анімалотерапії, її напрямками (каністерапія, іпотерапія, дельфінотерапія тощо), базовими засадами взаємодії "людина–тварина". Визначення мети, завдань і типових категорій клієнтів як основа для формування індивідуальної програми. Етичні межі взаємодії: безпека, гігієна, добровільність участі клієнта і захист тварини.

8.2. Організація та проведення анімалотерапевтичної роботи.

Побудова етапів втручання: первинне оцінювання запиту, добір тварини, побудова взаємодії, моніторинг динаміки. Методи – спостереження, дотик, спільна активність, догляд – як елементи психотерапевтичного впливу. Адаптація технік до потреб і віку клієнта, урахування фізичних і психоемоційних обмежень.

8.3. Оцінювання ефективності анімалотерапії. Використання якісних та кількісних індикаторів: звіти психолога, щоденники самоспостереження клієнта або батьків, поведінкові зміни. Психодіагностичні методики до/після втручання, експертне оцінювання колегами. Усвідомлення складності оцінювання "м'якого ефекту" взаємодії та відповідальне трактування результатів.

Практичні завдання за темою 8

Завдання 8.1. Демонстрація та обговорення

Запросити фахівця з анімалотерапії разом із терапевтичною твариною (наприклад, собакою або кішкою). Фахівець розповідає про свою роботу, показує, як проходять сеанси анімалотерапії, та відповідає на запитання здобувачів вищої освіти. Обговорити, як анімалотерапія може впливати на емоційний та фізичний стан клієнтів.

Завдання 8.2. Рольові ігри

Розподілити здобувачів вищої освіти на невеликі групи. Кожна група отримує завдання відпрацювати один із сценаріїв застосування анімалотерапії (наприклад, робота з дітьми з аутизмом, реабілітація після фізичних травм, підтримка літніх людей). Здобувачі вищої освіти по черзі виконують ролі терапевта, клієнта та спостерігача. Після кожної рольової гри слід обговорювати враження, труднощі та успіхи.

Завдання 8.3. Створення терапевтичного плану

Кожна група розробляє терапевтичний план для свого сценарію застосування анімалотерапії. План має містити:

- Опис проблеми клієнта.
- Цілі терапії.
- Конкретні терапевтичні інтервенції.
- Методи моніторингу прогресу.

Завдання 8.4. Презентація та обговорення

Кожна група презентує свій терапевтичний план. Інші здобувачі вищої освіти та викладач надають зворотний зв'язок, обговорюють плюси та мінуси запропонованого підходу.

Рефлексія та зворотний зв'язок. Здобувачі вищої освіти діляться своїми враженнями від заняття. Обговорення важливості анімалотерапії у роботі з клієнтами. Відповіді на запитання та підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи за темою 8

Завдання 8.5. Аналіз клінічного випадку

Опис: виберіть клінічний випадок (можна взяти з літератури або вигаданий) і опишіть, як би ви застосували анімалотерапію для цього клієнта. Включіть такі етапи:

- Опис проблеми клієнта.
- Вибір виду анімалотерапії (наприклад, каністерапія, іпотерапія).
- Розроблення терапевтичного плану з конкретними цілями та методами.
- Методи моніторингу прогресу та оцінювання результатів.

Завдання 8.6. Рецензія на наукову статтю

Опис: знайдіть наукову статтю, яка описує використання анімалотерапії в лікуванні певних психологічних або фізичних проблем. Напишіть рецензію на цю статтю, включаючи:

- Короткий виклад змісту статті.
- Аналіз методології дослідження.
- Обговорення результатів та їхнє значення для практики.
- Власну думку щодо сильних та слабких сторін дослідження.

Завдання 8.7. Створення власного терапевтичного плану

Опис: розробіть детальний терапевтичний план для клієнта з конкретною проблемою (наприклад, тривожний розлад, реабілітація після травми). План має містити:

- Опис проблеми клієнта.
- Вибір відповідного виду анімалотерапії.
- Конкретні терапевтичні інтервенції.
- Методи моніторингу прогресу та оцінювання результатів.

Завдання 8.8. Порівняння методів терапії

Опис: напишіть порівняльний аналіз анімалотерапії з іншими методами терапії (наприклад, арт-терапія, музикотерапія). Включіть:

- Основні принципи та техніки кожного методу.
- Переваги та недоліки кожного методу.
- Приклади ситуацій, у яких кожен метод може бути найбільш ефективним.
- Висновки про те, як можна інтегрувати різні методи у практиці психолога.

Завдання 8.9. Проведення дослідження

Опис: проведіть невелике дослідження про вплив анімалотерапії на емоційний стан учасників. Виберіть невелику групу учасників (наприклад, друзів або колег), проведіть з ними кілька сеансів анімалотерапії (якщо це можливо) та проаналізуйте зміни в їхньому емоційному стані. Напишіть звіт про дослідження, включаючи:

- Мету та гіпотези дослідження.
- Опис методології (учасники, процедури, методи збору даних).

- Аналіз отриманих даних.
- Висновки та рекомендації.

Завдання 8.10. Створення навчального матеріалу

Опис: створіть навчальний матеріал (наприклад, презентацію, буклет або відео), який пояснює основи анімалотерапії для здобувачів вищої освіти або початківців-терапевтів. Матеріал має містити:

- Короткий теоретичний огляд анімалотерапії.
- Опис основних технік та їхнього застосування.
- Приклади терапевтичних інтервенцій.
- Поради з практичного застосування анімалотерапії.

Запитання для самодіагностики

1. У чому полягає основна мета анімалотерапії, і які її завдання в контексті психотерапевтичної допомоги клієнтам?
2. Які історичні етапи розвитку анімалотерапії можна виокремити? Хто був засновником цієї методики?
3. Які категорії клієнтів найчастіше звертаються до анімалотерапії? Для яких розладів і станів вона є особливо ефективною?
4. Опишіть основні етапи проведення анімалотерапії з клієнтом. На що звертають увагу на кожному етапі?
5. Які методи та техніки використовують в анімалотерапії? Наведіть приклади та поясніть, у чому полягає їхній терапевтичний ефект.
6. Які психодіагностичні методи можна застосовувати для оцінювання ефективності анімалотерапії?
7. Яким чином використовують звіти та щоденники самоспостереження для визначення змін у стані клієнта під час анімалотерапії?
8. Яку роль відіграють експерти в оцінюванні ефективності анімалотерапії? Які критерії вони використовують для визначення успішності терапії?
9. Як проводиться вибір тварини для анімалотерапії? Які фактори враховують при цьому?
10. Які особливості застосування анімалотерапії з дітьми, дорослими та особами похилого віку?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які теоретичні основи пояснюють ефективність анімалотерапії в контексті психотерапевтичного впливу на клієнта?
2. Як впливає взаємодія з тваринами на фізіологічні та психологічні аспекти здоров'я людини?
3. Які наукові дослідження підтверджують ефективність анімалотерапії? Опишіть результати одного з них.
4. У чому полягає особливість використання різних видів тварин у терапії (собаки, коти, коні, дельфіни тощо)?
5. Як впливає вид тварини на вибір методів анімалотерапії для конкретної категорії клієнтів?
6. Які етичні аспекти слід враховувати під час залучення тварин до психотерапевтичної роботи з клієнтами?
7. Як співпрацювати з власниками тварин або організаціями, що надають тварин для анімалотерапії? Які основні вимоги до професійної підготовки тварин?
8. Як визначити готовність клієнта до анімалотерапії та які критерії враховують під час прийняття рішення про її проведення?
9. Які підходи існують до оцінювання емоційної прив'язаності клієнтів до тварин під час терапії, і як ця прив'язаність впливає на ефективність роботи?
10. Які виклики та обмеження можуть виникати під час упровадження анімалотерапії в клінічну практику?

Тема 9. Психокорекція фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту

9.1. Психологія фобій кінця світу та роль ігрового контенту в їх корекції. Аналіз психологічної природи фобій, пов'язаних із кінцем світу: екзистенційна тривога, вплив війни, релігійні та соціальні контексти. Ігровий контент як простір безпечного занурення в страх, метафоричного пропрацювання теми руйнування і відновлення. Використання українського ігрового контенту (наприклад, "Stalker", "Мета-Всесвіт UA", етнофентезі тощо) як інструменту ідентичнісної стабілізації та психоемоційного захисту.

9.2. Індивідуально-психологічні особливості гравців та специфіка психокорекційної взаємодії. Оцінювання типів фобій, рівня залучення в ігрову реальність, толерантності до уявного ризику. Розроблення індивідуальної стратегії психокорекції: добір ігрового контенту, формування завдань і етапів опрацювання страху. Етичні аспекти: баланс між зануренням і реальністю, уникнення ретравматизації. Професійне оцінювання потреби в супервізії чи поглибленій психотерапевтичній підтримці.

Практичні завдання за темою 9

Завдання 9.1. Демонстрація ігрового контенту

Показ прикладів українського ігрового контенту, який може бути використаний для роботи з фобіями кінця світу. Обговорення терапевтичного потенціалу цього контенту: як він може допомогти клієнтам знизити тривожність та страхи.

Завдання 9.2. Рольові ігри

Розподілити здобувачів вищої освіти на групи по 3 – 4 особи. Кожна група отримує завдання створити сценарій терапевтичного сеансу, використовуючи ігровий контент для роботи з фобіями кінця світу. Один здобувач вищої освіти виконує роль терапевта, інший – клієнта, решта – спостерігачі. Після кожної рольової гри обговорюють враження, труднощі та успіхи.

Завдання 9.3. Створення терапевтичного плану

Кожна група розробляє терапевтичний план для клієнта з фобією кінця світу, використовуючи український ігровий контент. План має містити:

- Опис проблеми клієнта.
- Вибір відповідного ігрового контенту.
- Конкретні терапевтичні інтервенції.
- Методи моніторингу прогресу.

Завдання 9.4. Презентація та обговорення

Кожна група презентує свій терапевтичний план. Інші здобувачі вищої освіти та викладач надають зворотний зв'язок, обговорюють плюси та мінуси запропонованого підходу.

Рефлексія та зворотний зв'язок. Здобувачі вищої освіти діляться своїми враженнями від заняття. Обговорення важливості використання інноваційних методів у психокорекції. Відповіді на запитання та підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи за темою 9

Завдання 9.5. Написання есе

Тема: використання ігрового контенту для психокорекції фобій кінця світу.

Опис: напишіть есе (1 000 – 1 500 слів), у якому проаналізуйте, як ігровий контент може бути використаний для психокорекції фобій кінця світу. Включіть огляд наукових досліджень, які підтримують використання ігрової терапії, а також приклади українського ігрового контенту, що може бути ефективним у цьому контексті.

Завдання 9.6. Аналіз українського ігрового контенту

Опис: виберіть кілька прикладів українського ігрового контенту (відеоігри, настільні ігри, інтерактивні додатки) і проаналізуйте їх з точки зору їхнього потенціалу для психокорекції фобій кінця світу. Для кожного прикладу включіть:

- Короткий опис гри чи додатку.
- Аналіз терапевтичного потенціалу.
- Можливі способи інтеграції цього контенту у психокорекційну роботу.

Завдання 9.7. Розроблення терапевтичного плану

Опис: розробіть детальний терапевтичний план для клієнта з фобією кінця світу, використовуючи український ігровий контент. План має містити:

- Опис проблеми клієнта.
- Вибір відповідного ігрового контенту.
- Конкретні терапевтичні інтервенції.
- Методи моніторингу прогресу та оцінювання результатів.

Завдання 9.8. Рецензія на наукову статтю

Опис: знайдіть наукову статтю, яка описує використання ігрового контенту в терапії фобій або інших психологічних проблем. Напишіть рецензію на цю статтю, включаючи:

- Коротке викладення змісту статті.
- Аналіз методології дослідження.
- Обговорення результатів та їхнє значення для практики.
- Власну думку щодо сильних та слабких сторін дослідження.

Завдання 9.9. Створення навчального матеріалу

Опис: створіть навчальний матеріал (презентацію, буклет або відео), який пояснює, як використовувати український ігровий контент для психокорекції фобій кінця світу. Матеріал має містити:

- Короткий теоретичний огляд фобій кінця світу та їхнього впливу на психічне здоров'я.
- Огляд українського ігрового контенту, який може бути використаний для терапії.
- Приклади терапевтичних інтервенцій з використанням цього контенту.
- Поради з практичного застосування ігрової терапії.

Завдання 9.10. Проведення дослідження

Опис: проведіть невелике дослідження про вплив ігрового контенту на емоційний стан учасників з фобіями кінця світу. Виберіть невелику групу учасників (наприклад, друзів або колег), проведіть з ними кілька сеансів з використанням українського ігрового контенту та проаналізуйте зміни в їхньому емоційному стані. Напишіть звіт про дослідження, включаючи:

- Мету та гіпотези дослідження.
- Опис методології (учасники, процедури, методи збирання даних).
- Аналіз отриманих даних.
- Висновки та рекомендації.

Запитання для самодіагностики

1. Що таке фобії кінця світу та які фактори впливають на їхнє виникнення?
2. Які психологічні аспекти лежать в основі формування фобій кінця світу у різних груп населення?

3. Як використання ігрового контенту може впливати на процес подолання страхів, пов'язаних із кінцем світу?

4. Які методи психокорекції фобій кінця світу застосовують у сучасній психологічній практиці?

5. У чому полягає унікальність українського ігрового контенту у психокорекції фобій кінця світу?

6. Яким чином українські ігри, сюжети та персонажі можуть сприяти зниженню рівня тривожності та страхів, пов'язаних із фобіями кінця світу?

7. Які індивідуально-психологічні характеристики гравців слід врахувати під час використання ігрового контенту для подолання фобій?

8. Які психотерапевтичні стратегії можуть бути ефективними для корекції фобій кінця світу за допомогою інтерактивних сюжетів ігрових програм?

9. Яким є вплив віртуальних ігрових середовищ на емоційний стан гравця у контексті подолання фобій кінця світу?

10. Як оцінити ефективність застосування українського ігрового контенту для психокорекції фобій кінця світу та яких результатів слід очікувати?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які основні причини виникнення фобій кінця світу в різних вікових та соціальних групах?

2. Які відмінності у впливі українського та закордонного ігрового контенту на психоемоційний стан людини?

3. Як елементи сюжету, персонажі та атмосфера ігрового контенту можуть бути адаптовані для психокорекції фобій кінця світу?

4. Які підходи та методики використовують у сучасній психології для дослідження впливу ігрового контенту на подолання фобій?

5. Які моделі ігрової взаємодії найбільш ефективні для зниження тривожності та страхів, пов'язаних з темою апокаліпсису?

6. Які етичні та психологічні аспекти слід враховувати під час розроблення ігрового контенту для подолання фобій кінця світу?

7. Як індивідуальні особливості гравця (вік, рівень тривожності, інтерес до теми) впливають на ефективність психокорекції фобій за допомогою ігор?

8. Як використовувати український культурний контекст та національні архетипи у розробленні сюжетів для подолання фобій кінця світу?

9. Яким чином мультимедійний формат та інтерактивність ігрових програм можуть підсилити ефективність психокорекції страхів у порівнянні з традиційними методами психотерапії?

10. Які критерії оцінювання ефективності ігрового контенту у подоланні фобій кінця світу та як їх можна застосувати у практичних дослідженнях?

Тема 10. Оцінювання учасниками ефективності психологічної допомоги

10.1. Чинники, що впливають на результативність психотерапії. Аналіз характеристик терапевта (емпатія, гнучкість, професійна підготовка), запиту клієнта (усвідомленість, мотивація), якості терапевтичного альянсу як ключових змінних у процесі допомоги. Виявлення ситуацій, коли очікуваний ефект не досягається, як індикатор потреби в супервізії.

10.2. Зовнішні й внутрішні чинники ефективності терапії. Очікування клієнта, особливості методів і технік, вплив підтримки з боку соціального оточення, тривалість і ритм роботи як змінні, що мають бути врахованими під час розроблення інтервенцій. Етична чутливість до зовнішніх обставин клієнта.

10.3. Готовність клієнта й індивідуальні контексти. Оцінювання рівня залученості клієнта, ступеня готовності до змін, очікувань і запиту. Урахування культурних, національних, ціннісних чинників як основа етичної терапії. Постійний моніторинг динаміки терапевтичного процесу, гнучка персоналізація втручання, перевірка реалістичності мети.

10.4. Специфіка оцінювання різних форматів і методів психологічної допомоги. Визначення критеріїв ефективності для індивідуальної, групової, дистанційної, експериментальної допомоги. Професійна здатність змінити або припинити неефективне втручання. Відкрите обговорення результатів із клієнтом як частина етичної взаємодії.

Практичні завдання за темою 10

Завдання 10.1. Демонстрація інструментів оцінювання

Представлення різних інструментів для оцінювання ефективності терапії (наприклад, шкали тривожності, депресії, задоволеності терапією). Показ прикладів заповнених форм та інтерпретації результатів.

Завдання 10.2. Рольові ігри

Розподілити здобувачів вищої освіти на пари або трійки. Один здобувач вищої освіти виконує роль терапевта, інший – клієнта, третій – спостерігача. Завдання: провести оцінювання ефективності терапії за допомогою вибраного інструмента. Терапевт задає питання, клієнт відповідає, а спостерігач надає зворотний зв'язок щодо процесу. Після кожної рольової гри обговорюйте враження, труднощі та успіхи.

Завдання 10.3. Аналіз та інтерпретація даних

Розгляньте кілька прикладів оцінок, зібраних під час рольових ігор. Обговоріть, як інтерпретувати результати, які висновки можна зробити про ефективність терапії та які корективи можна внести в терапевтичний процес.

Завдання 10.4. Презентація та обговорення

Кожна група презентує свої результати оцінювання та аналізує ефективність терапевтичного процесу. Інші здобувачі вищої освіти та викладач надають зворотний зв'язок, обговорюють плюси та мінуси запропонованих підходів.

Рефлексія та зворотний зв'язок. Здобувачі вищої освіти діляться своїми враженнями від заняття. Обговорення важливості систематичного оцінювання ефективності психологічної допомоги. Відповіді на запитання та підведення підсумків заняття.

Завдання для самостійної роботи за темою 10

Завдання 10.5. Розроблення анкети для оцінювання ефективності терапії

Опис: створіть анкету для оцінювання ефективності психологічної допомоги. Анкета має містити:

- Демографічні питання (вік, стать, тощо).
- Питання про задоволеність терапією.
- Питання про досягнуті результати (поліпшення емоційного стану, вирішення конкретних проблем).
- Відкриті питання для додаткових коментарів клієнта.

Завдання 10.6. Проведення інтерв'ю

Опис: проведіть інтерв'ю з людиною, яка отримувала психологічну допомогу. Підготуйте питання, що стосуються задоволеності терапією та досягнутих результатів. Напишіть звіт про інтерв'ю, включаючи:

- Підготовлені питання.
- Відповіді респондента.
- Аналіз отриманих даних та висновки щодо ефективності наданої допомоги.

Завдання 10.7. Аналіз випадку

Опис: виберіть клінічний випадок (з літератури або справжній) і опишіть, як би ви оцінили ефективність психологічної допомоги для цього клієнта. Включіть такі етапи:

- Опис проблеми клієнта.
- Вибір методів оцінювання ефективності.
- Проведення оцінювання та аналіз результатів.
- Висновки та рекомендації щодо покращення терапевтичного процесу.

Завдання 10.8. Рецензія на наукову статтю

Опис: знайдіть наукову статтю, яка описує методи оцінювання ефективності психологічної допомоги. Напишіть рецензію на цю статтю, включаючи:

- Короткий виклад змісту статті.
- Аналіз методології дослідження.
- Обговорення результатів та їх значення для практики.
- Власну думку щодо сильних та слабких сторін дослідження.

Завдання 10.9. Створення навчального матеріалу

Опис: створіть навчальний матеріал (презентацію, буклет або відео), який пояснює, як оцінювати ефективність психологічної допомоги. Матеріал має містити:

- Короткий теоретичний огляд методів оцінювання.
- Опис основних інструментів та їх застосування.
- Приклади оцінювання ефективності терапії.
- Поради з практичного застосування методів оцінювання.

Запитання для самодіагностики

1. Які характеристики терапевта впливають на ефективність психотерапії та як вони можуть бути оцінені клієнтами?
2. Які фактори запиту клієнта можуть визначати успішність психотерапевтичного процесу?
3. Як терапевтичний альянс між клієнтом та терапевтом впливає на оцінювання ефективності психологічної допомоги?
4. Як очікування клієнта щодо процесу та результатів терапії корелюють з його задоволеністю терапією?
5. Які методи та техніки терапії найчастіше оцінюються клієнтами як найбільш ефективні? Від чого залежить їхня результативність?
6. Яким чином тривалість терапії впливає на оцінювання її ефективності з боку клієнта?
7. Як готовність клієнта до співпраці з терапевтом впливає на успішність психотерапевтичного процесу?
8. Яким чином культурні та національні чинники можуть вплинути на ефективність психотерапії та її оцінювання клієнтом?
9. Які методи моніторингу прогресу терапії можна використовувати для оцінювання ефективності терапевтичного процесу?
10. Як персоналізація терапевтичного процесу та реалістичність поставлених цілей впливають на задоволеність клієнта психотерапією?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Як різні теоретичні підходи до психотерапії визначають чинники ефективності терапевтичного процесу?
2. Яку роль відіграє професійна компетентність терапевта у досягненні позитивних результатів психотерапії?
3. Як характеристики клієнта (особистісні особливості, мотивація, очікування) впливають на ефективність психотерапевтичної допомоги?
4. Яким чином емоційний контакт та взаємодія між клієнтом і терапевтом (терапевтичний альянс) визначають успішність терапії?
5. Які моделі та інструменти використовуються для оцінювання прогресу клієнта під час психотерапії?
6. Як впливає тривалість психотерапевтичного процесу на результати терапії та її оцінювання з боку клієнтів?

7. Які особливості групової терапії сприяють ефективності психологічної допомоги порівняно з індивідуальною терапією?

8. Як культурні та соціальні чинники можуть впливати на оцінку ефективності психотерапії та її результатів?

9. Які критерії використовують для оцінювання готовності клієнта до завершення терапії та яким чином їх ураховують у плануванні терапевтичного процесу?

10. Як моніторинг задоволеності клієнтів терапією може сприяти вдосконаленню психотерапевтичних методів і підходів?

Рекомендована література

Основна

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

2. Психологія : навч. посіб. Уклад. : В. М. Лугова, І. В. Литовченко, С. М. Голубєв, Г. В. Білоконенко ; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 298 с. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/26057>.

3. Янг Д., Клоско Д. Схема-терапія: новий підхід у психотерапії. Київ : Видавництво "КМ-Букс", 2019. 562 с.

4. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум : навч.-метод. посіб. Ужгород, 2021. 80 с.

Додаткова

5. Афанасьєва Н. Є. Взаємозв'язок адаптаційних здібностей та задоволеності життям у внутрішньо переміщених осіб. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*. 2023. Вип. 50. С. 69–74. URL: <http://habitus.od.ua/50-2023>.

6. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку самооцінки та психологічних захистів у здобувачів вищої освіти. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*. 2022. Вип. 39. С. 140–144. URL: <http://habitus.od.ua/39-2022>.

7. Афанасьєва Н. Є. Саморегуляція психічних станів як компонент долаючої поведінки рятувальників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 21–27. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v9-2021>.

8. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук, 2022. 56 с.

9. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практ. посіб. Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2022. 88 с.

10. Сердюк Л. З., Чайка Г. В., Чиханцова О. А. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації. Київ-Львів, 2021. 68 с.

11. Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни: навч.-метод. посіб. Харків : Видавець ФОП Захарченко В. В., 2023. 106 с.

12. 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 : ВД "Слово". 2020. 179 с.

13. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога. Авторський колектив : Н. Несенюк, Н. Чудаєва, О. Мурашкевич. Рада Європи, 2022. 92 с.

14. Afanasieva N., Bogdan Zh., Pidbutska N. and other. Linguistic analysis of the story about life events as a technology for researching the emotional experience of higher education students. Implementation of modern technologies in language learning as a basis for the formation of communicative competences: monograph. Kharkiv : TECHNOLOGY CENTER PC, 2025. P. 38–52. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35997>.

15. Bogdan Zh. Psychology of Soft Skills of the Future Specialist : monograph. Kharkiv : S. Kuznets KhNUE, 2025. 214 p. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/36011>.

16. Overchuk V., Afanasieva N., Kovalova O., Vasuk K, Boiarska Z. Formation of health-saving competencies as a personal resource in conditions of prolonged traumatization. *Multidisciplinary Science Journal*. 2024. Vol. 6(4). URL: <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024054>.

Інформаційні ресурси

17. Національна психологічна асоціація України (НПАУ): Професійна спільнота психологів України, новини, заходи, публікації. URL: <https://npa-ua.org>.

18. Психологічна платформа "Всеосвіта": Курси, вебінари, статті та матеріали для психологів та педагогів. URL: <https://vseosvita.ua>.

19. EdEra: Освітня платформа з курсами та вебінарами з різних дисциплін, включаючи психологію. URL: <https://www.ed-era.com>.

20. Coursera (курси з українськими субтитрами): Міжнародна платформа з онлайн-курсами, де можна знайти курси з психології з українськими субтитрами. URL: <https://www.coursera.org>.

Зміст

Вступ.....	3
Завдання для роботи за темами	6
Тема 1. Предмет, завдання та методи психологічної допомоги.....	6
Тема 2. Експозиційна терапія як метод допомоги.....	11
Тема 3. Психотерапія емоційних травм за допомогою рухів очей	16
Тема 4. Інноваційні методи арт-терапії.....	22
Тема 5. Казкотерапія як метод психологічної допомоги дітям та дорослим.....	27
Тема 6. Орієнтована на рішення короткострокова терапія (ОРКТ).....	32
Тема 7. Загальні положення схема-терапії.....	37
Тема 8. Анімалотерапія	42
Тема 9. Психокорекція фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту	46
Тема 10. Оцінювання учасниками ефективності психологічної допомоги.....	51
Рекомендована література.....	55
Основна	55
Додаткова	55
Інформаційні ресурси	57

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

**Методичні рекомендації
до практичних завдань та самостійної роботи
здобувачів вищої освіти спеціальності "Психологія"
освітньої програми "Психологія"
другого (магістерського) рівня**

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Укладач **Афанасьєва** Наталя Євгенівна

Відповідальний за видання *Ж. Б. Богдан*

Редактор *В. О. Дмитрієва*

Коректор *Н. Г. Войчук*

План 2025 р. Поз. № 91 ЕВ. Обсяг 59 с.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61165, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*