



**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО»  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОСОФІЇ**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
до практичних занять  
для здобувачів *другого (магістерського)* рівня вищої освіти  
спеціальності С4 «Психологія» навчальної дисципліни  
«Інноваційні методи психологічної допомоги»  
ОПП «Психологія»  
усіх форм здобуття освіти

Обговорено і рекомендовано  
на засіданні кафедри психології,  
педагогіки та філософії  
Протокол №4 від 18.03.2026

Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 «Психологія» дисципліни «Інноваційні методи психологічної допомоги» ОПП «Психологія» усіх форм здобуття освіти / Укл.: Т.М. Децюк, К.С. Галкіна, Чернігів: ЗВО «Університет трансформації майбутнього», 2026. 42 с.

*Укладачі*

***Галкіна Катерина Сергіївна,***  
*Викладач кафедри психології, педагогіки та філософії*

*Відповідальний за випуск:*

***Галкіна Катерина Сергіївна,***  
*Викладач кафедри психології, педагогіки та філософії*

*Рецензент:*

***Борець Юлія Василівна,***  
*Доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент, Пенітенціарна академія України*

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	4
1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ».....	6
2. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	9
3. МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	9
4. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	12
Тема 1.1 Сучасні тенденції та інновації у психологічній допомозі .....	122
Тема 1.2. Використання технологій штучного інтелекту та онлайн-середовищ у психологічній практиці.....	155
Тема 1.3. Інноваційні психотерапевтичні підходи.....	18
Тема 2.1. Психотехнології, що змінюють практику психолога.....	20
Тема 2.2. Онлайн-психодіагностика та цифрові інструменти психолога .....	233
Тема 2.3. Супервізія, інтервізія та менторство в системі професійної підтримки .....	266
Тема 2.4. Етичні стандарти та правові аспекти інноваційної психологічної допомоги.....	2828
Тема 3.1. Розробка авторських програм психологічної допомоги.....	31
Тема 3.2. Інноваційні методи у роботі з групами та спільнотами.....	34
Тема 3.3. Майбутнє психологічної допомоги: цифрова етика, ШІ та гуманістичний вимір .....	36
5. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ.....	39
6. ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.....	40

## ПЕРЕДМОВА

Дисципліна спрямована на формування у здобувачів знань, умінь та навичок щодо використання сучасних інноваційних підходів у наданні психологічної допомоги. Вона розкриває основні тенденції розвитку психологічної практики в умовах цифровізації та глобалізації, інтеграцію новітніх технологій у консультуванні, психотерапії та психокорекції.

У межах курсу розглядаються теоретичні засади інновацій у психології, практичні можливості використання арт-терапії, когнітивно-поведінкових технологій нового покоління, коучингових методик, онлайн-консультування та психотерапії з використанням віртуальної та доповненої реальності. Окрема увага приділяється етичним аспектам роботи психолога, питанням безпеки й конфіденційності під час застосування цифрових інструментів.

*Мета* дисципліни «Інноваційні методи соціальної допомоги» полягає в оволодінні студентами фундаментальних знань теорії та практики організації надання психологічної допомоги та використання інноваційних методів у цьому процесі з позиції сучасних державних та європейських стандартів, потреб суспільства та особистості; а також набуття ними відповідних професійних компетенцій, що забезпечують відповідний рівень наукової і професійної підготовки в цій галузі, розроблення на цій основі підходів щодо вдосконалення застосування інноваційних методів психологічної допомоги в діяльності психолога з урахуванням загальнолюдських цінностей та норм професійної етики.

*Завданнями* вивчення навчальної дисципліни є:

- сприяння формуванню у майбутнього фахівця соціально-орієнтованого професійного світогляду та психотерапевтичної культури;
- формування у студентів системи знань з теорії і практики розробки та застосування інноваційних методів психологічного консультування, психотерапії та психокорекції;
- критичне осмислення вітчизняного і закордонного досвіду у сфері організації надання психологічної допомоги та використання інноваційних методів у цьому процесі;
- набуття студентами навичок та вмінь самостійно аналізувати проблеми, пов'язані з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинні особистісні проблеми;
- набуття студентами навичок і вмінь розробляти та застосовувати інноваційні
- методи психологічної допомоги у індивідуальних та групових формах роботи, спрямованих на задоволення потреб населення у відновленні та

збереженні психічного здоров'я.

– утвердження цінностей психологічної допомоги та етики психолога.

*ЗК03.* Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

*СК09.* 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.

*РН02.* Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

*РН04.* Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

*РН05.* Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

*РН06.* Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

*РН07.* Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

*РН08.* Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

*РН09.* Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності

*РН10.* Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

*РН11.* Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

# **1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ»**

## **Змістовий модуль 1. Сучасна психологічна допомога: інновації, технології, методи**

### **Тема 1.1. Сучасні тенденції та інновації у психологічній допомозі**

У темі розглядаються основні напрями розвитку сучасної психологічної допомоги в умовах глобальних соціальних, культурних та технологічних змін. Аналізуються новітні підходи до психотерапії, коучингу, кризового консультування та психопрофілактики. Особлива увага приділяється впливу цифровізації, розвитку онлайн-психології, появі мультидисциплінарних практик і використанню нейронаук у психологічній роботі. Розглядаються інноваційні моделі взаємодії психолога з клієнтом, роль емоційного інтелекту, саморефлексії й гнучкості спеціаліста в умовах сучасного суспільства.

### **Тема 1. 2. Використання технологій штучного інтелекту та онлайн-середовищ у психологічній практиці**

У лекції розглядаються сучасні цифрові інструменти та технології, які використовуються у психологічній допомозі: онлайн-консультування, телепсихологія, мобільні застосунки для підтримки психічного здоров'я, а також системи на основі штучного інтелекту. Аналізуються можливості застосування VR та AR-технологій у терапії тривожних розладів, фобій та посттравматичних станів. Окрема увага приділяється питанням етики, конфіденційності та збереження даних у цифровому середовищі. Лекція формує розуміння ролі інноваційних технологій у розширенні доступності та ефективності психологічної допомоги.

### **Тема 1. 3. Інноваційні психотерапевтичні підходи**

У лекції висвітлюються сучасні напрями розвитку психотерапії, що поєднують наукові досягнення, технологічні інновації та міждисциплінарний підхід. Розглядаються новітні методи — когнітивно-поведінкова терапія третьої

хвилі (ACT, DBT, mindfulness-практики), EMDR-терапія, наративна, позитивна та тілесно-орієнтована психотерапія. Аналізується їх ефективність у роботі з травмою, стресом, депресивними та тривожними розладами. Особлива увага приділяється інтеграції різних підходів, нейропсихологічним основам змін поведінки та розвитку емпатії як ключового інструмента сучасного психолога.

## **Змістовний модуль 2. Цифрова трансформація та професійні стандарти діяльності психолога**

### **Тема 2.1. Психотехнології, що змінюють практику психолога**

Розглядаються сучасні психотехнології, що змінюють підходи до психологічної практики. Аналізуються можливості використання нейротехнологій, віртуальної реальності, біофідбеку, мобільних застосунків і цифрових платформ для підвищення ефективності психологічної допомоги. Окреслюються переваги та етичні виклики впровадження новітніх технологій у діяльність психолога.

### **Тема 2.2. Онлайн-психодіагностика та цифрові інструменти психолога**

Розглядаються можливості та особливості використання онлайн-психодіагностики в роботі психолога. Аналізуються цифрові платформи й інструменти для тестування, збору та обробки даних. Порушуються питання валідності, надійності, конфіденційності результатів і етичних аспектів використання цифрових технологій у діагностиці.

### **Тема 2.3. Супервізія, інтервізія та менторство в системі професійної підтримки**

Розкривається сутність супервізії, інтервізії та менторства як форм професійної підтримки психологів. Визначаються їхні цілі, функції та відмінності. Аналізується роль цих форм у підвищенні кваліфікації, профілактиці професійного вигорання та забезпеченні якості психологічної допомоги.

### **Тема 2.4. Етичні стандарти та правові аспекти інноваційної**

## **психологічної допомоги**

Розглядаються етичні принципи та правові норми, що регулюють надання психологічної допомоги з використанням інноваційних технологій. Аналізуються питання конфіденційності, відповідальності, авторського права та дотримання професійних стандартів у цифровому середовищі.

### **Змістовий модуль 3. Авторські інновації та перспективи розвитку психологічної допомоги**

#### **Тема 3.1. Розробка авторських програм психологічної допомоги**

У лекції розглядаються принципи та етапи створення інноваційних програм психологічної допомоги для різних цільових груп — дітей, підлітків, військових, переселенців, педагогів, працівників критичних сфер. Висвітлюються підходи до формування цілей, завдань, структури та методичного забезпечення програм. Обговорюються критерії ефективності, способи оцінювання результативності та можливості апробації авторських методик. Окремо акцентується увага на питаннях етики, стандартизації та сертифікації інноваційних психологічних програм у сучасній практиці.

#### **Тема 3.2. Інноваційні методи у роботі з групами та спільнотами**

Розглядаються сучасні інноваційні методи роботи з групами та спільнотами. Аналізуються інтерактивні та творчі форми — арт-терапія, сторітелінг, коучинг, гейміфікація, онлайн-групи підтримки. Визначається роль цифрових інструментів у розвитку групової динаміки та підвищенні ефективності психологічної взаємодії.

#### **Тема 3.3. Майбутнє психологічної допомоги: цифрова етика, ШІ та гуманістичний вимір**

Розглядаються перспективи розвитку психологічної допомоги в умовах цифровізації та використання штучного інтелекту. Аналізується поєднання технологічних інновацій із гуманістичними цінностями психології. Підкреслюється важливість цифрової етики, емпатії та збереження людяності у

взаємодії «психолог — клієнт» майбутнього.

## 2. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Кількість годин
1.	Сучасні тенденції та інновації у психологічній допомозі	2
2.	Використання технологій штучного інтелекту та онлайн-середовищ у психологічній практиці	4
3.	Інноваційні психотерапевтичні підходи	2
4.	Психотехнології, що змінюють практику психолога	4
5.	Онлайн-психодіагностика та цифрові інструменти психолога	2
6.	Супервізія, інтервізія та менторство в системі професійної підтримки	2
7.	Етичні стандарти та правові аспекти інноваційної психологічної допомоги	2
8.	Розробка авторських програм психологічної допомоги	2
9.	Інноваційні методи у роботі з групами та спільнотами	4
10.	Майбутнє психологічної допомоги: цифрова етика, ШІ та гуманістичний вимір	2
	<b>Разом</b>	<b>26</b>

## 3. МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Засобами оцінювання успішності вивчення здобувачами вищої освіти навчального матеріалу є оцінювання результатів виконання передбачених робіт та завдань.

### Денна форма навчання

Поточне оцінювання Мін. – 30 б. Макс. – 50 б.	Кількість	Бал (за одиницю)	Всього балів	Підсумковий контроль Мін. – 20 б. Макс. – 50 б.	
Робота на практичних заняттях	13	2	26	Екзамен	1- 50
Презентація результатів виконаних	4	6	24		

<b>індивідуальних завдань</b>				
<b>Всього</b>			<b>50</b>	<b>50</b>
	<b>100</b>			

### Заочна форма навчання

Поточне оцінювання Мін. – 30 б. Макс. – 50 б.	Кількість	Бал (за одиницю)	Всього балів	Підсумковий контроль Мін. – 20 б. Макс. – 50 б.	
				Екзамен	1- 50
Робота на практичних заняттях	4	2	8	Екзамен	1- 50
Презентація результатів виконаних індивідуальних завдань	7	6	42		
<b>Всього</b>			<b>50</b>		<b>50</b>
	<b>100</b>				

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти поточного та підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових балів за кожною формою планової роботи.

Поточне оцінювання Мін. – 30 б. Макс. – 50 б.	50 балів	Підсумковий контроль Мін. – 20 б. Макс. – 50 б.	50 балів
<b>Робота на практичних заняттях</b>	<b>30/20</b>	Здобувач вищої освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання, використовуючи обов'язкову та додаткову літературу	<b>40- 50</b>
Здобувач вищої освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання, використовуючи обов'язкову та додаткову літературу	2		

Здобувач вищої освіти загалом володіє навчальним матеріалом, але не демонструє глибини знань, не спирається на необхідну навчальну літературу, має у відповіді суттєві неточності	1	Здобувач вищої освіти у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно його викладає, але може не вистачати аргументації в поясненнях, в основному розкриває зміст поставленого завдання, використовує обов'язкову літературу; допускаються несуттєві неточності	30-39
<b>Захист виконаних розрахунково-графічних робіт</b>	<b>10/10</b>	Здобувач вищої освіти загалом володіє навчальним матеріалом, але не демонструє глибини знань, не спирається на необхідну навчальну літературу, має у відповіді суттєві неточності	21-29
Здобувач вищої освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання	8-10		
Здобувач вищої освіти у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно його викладає, але може не вистачати аргументації в поясненнях, в основному розкриває зміст поставленого завдання; допускаються несуттєві неточності	5-7		
Здобувач вищої освіти загалом володіє навчальним матеріалом, але не демонструє глибини знань, має у відповіді суттєві неточності	3-4		
Здобувач вищої освіти не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно та поверхово його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань, має суттєві помилки у відповіді, артикуляція відповіді з гаджета	1-2		
<b>Підготовка та презентація реферату</b>	<b>10/20</b>	Здобувач вищої освіти не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно та поверхово його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань, має суттєві помилки у відповіді, без використання основної і додаткової літератури, посилання на неідентифіковані Internet-джерела,	1-20
Здобувач вищої освіти глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання	5		
Здобувач вищої освіти в основному розкриває зміст поставленого завдання; допускаються несуттєві неточності	4		
Здобувач вищої освіти має у відповіді суттєві неточності	3		
Здобувач вищої освіти недостатньо розкриває зміст поставленого завдання, має суттєві помилки у відповіді	1-2		

		артикуляція відповіді з гаджета	
	<b>50</b>		<b>50</b>
<b>Всього</b>		<b>100</b>	

Підсумкова (семестрова) рейтингова оцінка в балах (за національною шкалою та шкалою ECTS) заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатка до диплома.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	відмінно
80 – 89	<b>B</b>	добре
65 – 79	<b>C</b>	
55 – 64	<b>D</b>	задовільно
50 – 54	<b>E</b>	
35 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	<b>F</b>	незадовільно з можливістю повторного вивчення дисципліни

## 4. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Змістовий модуль 1. Сучасна психологічна допомога: інновації, технології, методи

#### Тема 1.1 Сучасні тенденції та інновації у психологічній допомозі

##### Мета заняття:

- сформувати у студентів розуміння сучасних тенденцій та інновацій у психологічній практиці;
- навчити оцінювати переваги, обмеження та ризики новітніх методів психологічної допомоги;
- розвинути навички критичного мислення та аналізу інноваційних підходів;
- виховати професійну відповідальність у застосуванні новітніх технологій у психології.

##### Міні-обговорення:

«Що таке інновації у психологічній допомозі?»

## **Запитання для дискусії:**

- Які сучасні технології та методи застосовуються у психологічній практиці?
- Чим інноваційні підходи відрізняються від традиційних методів психотерапії?
- Які переваги та ризики несе використання технологій (онлайн-консультації, VR, ШІ) у психологічній допомозі?
- Чи можуть інновації замінити живу психологічну взаємодію?

## **Вправа 1. «Кейс-аналіз: онлайн-консультація»**

### **Опис**

### **ситуації:**

Клієнт звертається до психолога через онлайн-платформу. Він висловлює емоційну нестабільність і тривожність, але відчуває дискомфорт при очних зустрічах. Під час відеосесії виникають технічні перебої, а клієнт декілька разів відволікається на домашнє середовище.

### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження онлайн-консультацій для клієнта та психолога.
2. Проаналізувати психологічні механізми взаємодії у дистанційному форматі.
3. Запропонувати рекомендації для підвищення ефективності онлайн-сесії.
4. Обговорити етичні та конфіденційні аспекти дистанційної роботи.

## **Вправа 2. «Кейс-аналіз: використання VR у терапії тривожних розладів»**

### **Опис**

### **ситуації:**

Психолог застосовує VR-технології для допомоги клієнту з фобією висоти. Під час сеансу клієнт взаємодіє з віртуальним середовищем, що імітує реальні ситуації. Клієнт демонструє емоційну напругу, але поступово адаптується до стимулів.

### **Завдання:**

1. Визначити психологічні механізми впливу VR-терапії (експозиція, поступове десенсибілізування).
2. Проаналізувати потенційні ризики застосування технології.
3. Обговорити, для яких типів клієнтів VR-терапія буде найбільш ефективною.
4. Запропонувати рекомендації щодо поєднання VR із традиційними методами психотерапії.

### **Вправа 3. «Кейс-аналіз: використання ШІ для психологічної діагностики»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Клініка використовує програмне забезпечення на основі ШІ для попередньої оцінки психічного стану клієнтів. Система видає рекомендації щодо подальшого консультування та терапії. Психолог сумнівається у точності автоматичних висновків.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження застосування ШІ у психологічній діагностиці.
2. Проаналізувати етичні аспекти використання автоматизованих систем.
3. Обговорити роль психолога у перевірці та інтерпретації результатів ШІ.
4. Скласти план інтеграції ШІ у роботу психолога, не замінюючи живий контакт із клієнтом.

#### **Міні-дискусія:**

«Інновації у психологічній допомозі: можливості та ризики»

#### **Питання для обговорення:**

- Чи можуть технології зробити психологічну допомогу більш доступною?
- Які ризики можуть виникнути через залежність від цифрових інструментів?
- Як забезпечити баланс між традиційними методами та інноваційними підходами?

- Які етичні стандарти мають бути дотримані при використанні нових технологій?

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Підготувати власний кейс (реальний або змодельований), у якому застосовується один із сучасних інноваційних методів психологічної допомоги (онлайн-консультація, VR, ШІ, мобільний додаток):

- опис ситуації;
- обраний метод;
- очікувані результати та ризики;
- рекомендації для психолога.

2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Сучасні технології у психологічній допомозі: перспективи та обмеження».

## **Тема 1.2. Використання технологій штучного інтелекту та онлайн-середовищ у психологічній практиці**

### **Мета заняття:**

- сформувати у студентів розуміння можливостей і обмежень використання ШІ та онлайн-середовищ у психологічній практиці;
- навчити оцінювати ефективність та етичні аспекти цифрових інструментів;
- розвинути навички аналізу кейсів із застосуванням технологій ШІ та онлайн-платформ;
- виховати критичне мислення щодо ризиків і переваг інновацій у психології.

### **Міні-обговорення:**

«Які технології ШІ та онлайн-середовища вже застосовуються у психологічній практиці?»

### **Запитання для дискусії:**

- Чим цифрові інструменти відрізняються від традиційної психологічної допомоги?
- Які переваги для клієнта та психолога несуть онлайн-сервіси та ШІ?

- Які етичні та конфіденційні ризики пов'язані з використанням технологій?

- Чи можуть технології замінити живу взаємодію психолога з клієнтом?

### **Вправа 1. «Кейс-аналіз: чат-боти та віртуальні психологи»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Клієнт користується психологічним чат-ботом, який на основі відповідей на запитання оцінює емоційний стан і надає базові рекомендації. Клієнт почувається комфортніше у спілкуванні з ботом, ніж із живим психологом, але виникають сумніви щодо точності порад.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження використання чат-ботів у психологічній практиці.
2. Проаналізувати психологічні механізми взаємодії клієнта з ботом (самоусвідомлення, емоційне розвантаження).
3. Обговорити ризики та етичні аспекти використання віртуальних психологів.
4. Запропонувати рекомендації для інтеграції чат-ботів у роботу психолога.

### **Вправа 2. «Кейс-аналіз: онлайн-платформи для психотерапії»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Психолог проводить індивідуальні сеанси через онлайн-платформу. Клієнт проживає у віддаленій місцевості та не має можливості особисто відвідувати консультації. Під час сесії виникають технічні проблеми, а психолог намагається підтримати контакт і оцінити емоційний стан клієнта дистанційно.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження онлайн-консультацій.
2. Проаналізувати психологічні механізми взаємодії у дистанційному форматі.
3. Обговорити, як забезпечити конфіденційність і безпеку даних клієнта.

4. Запропонувати рекомендації для підвищення ефективності онлайн-сесій.

### **Вправа 3. «Кейс-аналіз: використання ШІ для психологічної діагностики»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Клініка застосовує програмне забезпечення на базі ШІ для попередньої оцінки психічного стану клієнтів. Система видає рекомендації щодо терапії, але психолог сумнівається у точності автоматичних висновків та етичності їх застосування.

#### **Завдання:**

1. Проаналізувати переваги та обмеження використання ШІ у психологічній діагностиці.
2. Обговорити етичні та конфіденційні аспекти застосування ШІ.
3. Визначити роль психолога у перевірці та інтерпретації результатів.
4. Розробити план інтеграції ШІ у психологічну практику без заміни живого контакту з клієнтом.

#### **Міні-дискусія:**

«Штучний інтелект та онлайн-середовища у психології: можливості та обмеження»

#### **Питання для обговорення:**

- Чи роблять технології психологічну допомогу більш доступною?
- Які ризики виникають через залежність від цифрових інструментів?
- Як забезпечити баланс між традиційною психологічною допомогою та інноваційними методами?
- Які етичні стандарти необхідно дотримувати при використанні ШІ та онлайн-сервісів?

#### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Підготувати власний кейс (реальний або змодельований), де застосовується один із цифрових інструментів психологічної практики (чат-бот, онлайн-платформа, ШІ):

- опис ситуації;
- обраний метод;
- очікувані результати та ризики;
- рекомендації для психолога.

2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Використання штучного інтелекту та онлайн-середовищ у психологічній практиці: перспективи та виклики».

### **Тема 1.3. Інноваційні психотерапевтичні підходи**

#### **Мета заняття:**

- сформувати у студентів розуміння сучасних інноваційних психотерапевтичних методів;
- навчити оцінювати ефективність, переваги та обмеження нових підходів;
- розвинути навички аналізу кейсів та критичного мислення;
- виховати професійну відповідальність у виборі та застосуванні психотерапевтичних методів.

#### **Міні-обговорення:**

«Що таке інноваційний психотерапевтичний підхід?»

#### **Запитання для дискусії:**

- Чим інноваційні методи відрізняються від традиційних психотерапевтичних підходів?
- Які психотерапевтичні новації ви знаєте?
- Які переваги та обмеження несуть сучасні методи для клієнта та психолога?
- Чи можуть інноваційні підходи замінити класичну терапію?

### **Вправа 1. «Кейс-аналіз: застосування експрес-терапії»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Психолог використовує короткострокові інтенсивні техніки (експрес-терапію) для клієнта з високим рівнем тривожності. Сесії тривають по 30–40 хвилин, але дають швидкий ефект у стабілізації емоційного стану.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження експрес-терапії.
2. Проаналізувати психологічні механізми швидкої ефективності (концентрація на ресурсах, інтенсивна експозиція).
3. Обговорити ризики застосування коротких інноваційних методів.
4. Запропонувати рекомендації щодо поєднання експрес-терапії з класичною психотерапією.

## **Вправа 2. «Кейс-аналіз: інтегративна терапія»**

### **Опис**

### **ситуації:**

Психолог застосовує інтегративний підхід, поєднуючи когнітивно-поведінкову терапію, елементи гештальт-терапії та арт-терапії. Клієнт проходить курс сесій, що враховує його індивідуальні потреби та психологічні особливості.

### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження інтегративної терапії.
2. Проаналізувати механізми ефективності при комбінованому підході.
3. Обговорити, як підбирати методи для конкретного клієнта.
4. Розробити рекомендації щодо оцінки результатів інтегративної терапії.

## **Вправа 3. «Кейс-аналіз: використання арт-терапії та цифрових інструментів»**

### **Опис**

### **ситуації:**

Клієнт бере участь у терапевтичних сесіях, які поєднують класичну арт-терапію та цифрові інструменти (цифрове малювання, VR-середовище). Психолог спостерігає зміни емоційного стану та рівня стресу.

### **Завдання:**

1. Проаналізувати переваги та обмеження арт-терапії у поєднанні з цифровими технологіями.
2. Визначити психологічні механізми впливу на емоційний стан клієнта.
3. Обговорити ризики та етичні аспекти використання цифрових технологій у психотерапії.

4. Скласти рекомендації для ефективного поєднання класичних та інноваційних методів.

### **Міні-дискусія:**

«Інноваційні психотерапевтичні підходи: перспективи та виклики»

### **Питання для обговорення:**

- Які інноваційні методи є найбільш перспективними для сучасної практики?
- Як оцінити ефективність нових підходів?
- Чи можливе поєднання класичної та інноваційної терапії без шкоди для клієнта?
- Які етичні стандарти необхідно дотримувати при використанні нових психотерапевтичних методів?

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Підготувати власний кейс (реальний або змодельований), де застосовується один з інноваційних психотерапевтичних підходів:
  - опис ситуації;
  - обраний метод;
  - очікувані результати та ризики;
  - рекомендації для психолога.
2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Інноваційні психотерапевтичні підходи: ефективність та обмеження у сучасній психологічній практиці».

## **Змістовний модуль 2. Цифрова трансформація та професійні стандарти діяльності психолога**

### **Тема 2.1. Психотехнології, що змінюють практику психолога**

#### **Мета заняття:**

- Сформувати у студентів розуміння сучасних психотехнологій та їх впливу на практику психолога;
- Навчити оцінювати ефективність, переваги та обмеження цифрових та інших інноваційних інструментів;

- Розвинути навички аналізу кейсів, критичного мислення та планування інтервенцій;
- Виховати професійну відповідальність у використанні психотехнологій.

### **Міні-обговорення:**

«Що таке психотехнологія та як вона змінює роботу психолога?»

### **Запитання для дискусії:**

- Чим психотехнології відрізняються від традиційних методів психологічної практики?
- Які цифрові або технологічні інструменти ви знаєте і використовували б у практиці?
- Які переваги та обмеження несуть психотехнології для клієнта та психолога?
- Чи можуть технології повністю замінити живу психологічну взаємодію?

### **Вправа 1. «Кейс-аналіз: онлайн-психодіагностика»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Психолог застосовує онлайн-тестування для оцінки тривожності та емоційного стану клієнта через цифрову платформу. Результати дозволяють швидко визначити рівень стресу та ризику психічного вигорання.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження онлайн-психодіагностики.
2. Проаналізувати психологічні механізми ефективності (швидкість, доступність, об'єктивність оцінки).
3. Обговорити ризики (помилки алгоритмів, конфіденційність даних).
4. Запропонувати рекомендації щодо інтеграції онлайн-діагностики з традиційними методами.

### **Вправа 2. «Кейс-аналіз: використання мобільного додатку для саморегуляції»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Клієнт користується мобільним додатком для контролю рівня стресу та розвитку навичок емоційної регуляції (медитації, дихальні вправи, щоденник емоцій). Психолог моніторить прогрес через дашборд додатку.

**Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження мобільних додатків для психологічної підтримки.
2. Проаналізувати механізми впливу на емоційний стан клієнта (самоспостереження, структуровані вправи).
3. Обговорити ризики та етичні аспекти (залежність від додатку, захист даних).
4. Розробити рекомендації щодо поєднання мобільного додатку з індивідуальними консультаціями.

**Вправа 3. «Кейс-аналіз: інтеграція VR та арт-терапії»**

**Опис**

**ситуації:**

Клієнт проходить сеанси арт-терапії у поєднанні з віртуальною реальністю: створення цифрових малюнків та інтерактивних середовищ для опрацювання стресу та тривоги.

**Завдання:**

1. Проаналізувати переваги та обмеження поєднання арт-терапії та VR.
2. Визначити психологічні механізми впливу на емоційний стан (сенсорна стимуляція, творчий самовираз).
3. Обговорити ризики та етичні аспекти (надмірне навантаження, конфіденційність).
4. Скласти рекомендації щодо ефективного поєднання класичних і цифрових психотехнологій.

**Міні-дискусія:**

«Психотехнології: перспективи та виклики для сучасної психологічної практики»

**Питання для обговорення:**

- Які психотехнології є найбільш перспективними для сучасної практики?
- Як оцінити ефективність цифрових та технологічних інструментів?
- Чи можливе поєднання традиційної психологічної допомоги з інноваційними технологіями без шкоди для клієнта?
- Які етичні стандарти потрібно дотримувати при використанні нових психотехнологій?

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Підготувати власний кейс (реальний або змодельований), де застосовується одна з психотехнологій:
  - опис ситуації;
  - обраний інструмент/метод;
  - очікувані результати та ризики;
  - рекомендації для психолога.
2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Психотехнології у сучасній психологічній практиці: ефективність, переваги та обмеження».

## **Тема 2.2. Онлайн-психодіагностика та цифрові інструменти психолога**

### **Мета заняття:**

- Сформувати у студентів розуміння онлайн-психодіагностики та сучасних цифрових інструментів у психологічній практиці;
- Навчити оцінювати ефективність та обмеження цифрових методів;
- Розвинути навички аналізу кейсів, критичного мислення та інтеграції технологій у практику;
- Виховати професійну відповідальність у використанні цифрових платформ та онлайн-інструментів.

### **Міні-обговорення:**

«Що таке онлайн-психодіагностика та цифрові інструменти психолога?»

### **Запитання для дискусії:**

- Чим онлайн-психодіагностика відрізняється від традиційних методів оцінки?

- Які цифрові платформи чи додатки ви знаєте і могли б використовувати у психологічній практиці?
- Які переваги та ризики пов'язані з використанням цифрових інструментів для клієнта та психолога?
- Чи можуть цифрові інструменти замінити живий контакт у психологічній роботі?

### **Вправа 1. «Кейс-аналіз: онлайн-тестування особистості»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Психолог використовує онлайн-версію тесту Big Five для оцінки особистісних характеристик клієнта. Результати автоматично генеруються системою та дають швидкий профіль рис особистості.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження онлайн-тестування.
2. Проаналізувати механізми ефективності (швидкість, доступність, стандартизовані результати).
3. Обговорити ризики (неточності, залежність від самооцінки клієнта, конфіденційність).
4. Запропонувати рекомендації щодо інтеграції онлайн-тестування з індивідуальною консультацією.

### **Вправа 2. «Кейс-аналіз: цифрові платформи для моніторингу психічного стану»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Клієнт користується мобільним додатком для відстеження настрою, тривожності та рівня стресу протягом місяця. Психолог отримує доступ до статистики і на її основі коригує рекомендації.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження використання цифрових платформ.
2. Проаналізувати механізми впливу на психологічний стан клієнта (самоспостереження, регулярний зворотний зв'язок).
3. Обговорити ризики та етичні аспекти (збереження даних, надмірна залежність від додатку).

4. Розробити рекомендації для поєднання цифрового моніторингу з живими сесіями.

### **Вправа 3. «Кейс-аналіз: інтеграція відео-консультацій та онлайн-ресурсів»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Клієнт проходить терапію через відео-конференції, використовуючи додатково інтерактивні вправи онлайн (відео-уроки, опитувальники, цифрові вправи для релаксації).

#### **Завдання:**

1. Проаналізувати переваги та обмеження онлайн-консультацій.
2. Визначити психологічні механізми ефективності (зручність, доступність, мотивація клієнта).
3. Обговорити ризики та етичні аспекти (технічні проблеми, захист даних, підтримка конфіденційності).
4. Скласти рекомендації щодо ефективного поєднання онлайн-ресурсів та живого контакту.

#### **Міні-дискусія:**

«Онлайн-психодіагностика та цифрові інструменти: перспективи та виклики»

#### **Питання для обговорення:**

- Які цифрові інструменти є найбільш ефективними для сучасної психологічної практики?
- Як оцінити якість та достовірність онлайн-методів?
- Чи можливе поєднання традиційної психодіагностики з цифровими інструментами без шкоди для клієнта?
- Які етичні стандарти необхідно дотримувати при використанні цифрових методів?

#### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Підготувати власний кейс (реальний або змодельований), де застосовується один із цифрових інструментів:
  - опис ситуації;

- обраний метод/платформа;
- очікувані результати та ризики;
- рекомендації для психолога.

2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Онлайн-психодіагностика та цифрові інструменти психолога: ефективність та обмеження».

## **Тема 2.3. Супервізія, інтервізія та менторство в системі професійної підтримки**

### **Мета заняття:**

- Сформувані у студентів розуміння ролі супервізії, інтервізії та менторства у професійному розвитку психолога;
- Навчити оцінювати ефективність та обмеження цих систем підтримки;
- Розвинути навички аналізу кейсів, критичного мислення та рефлексії;
- Виховати професійну відповідальність у виборі методів підтримки та розвитку компетенцій.

### **Міні-обговорення:**

«Що таке супервізія, інтервізія та менторство у психологічній практиці?»

### **Запитання для дискусії:**

- Чим супервізія відрізняється від інтервізії та менторства?
- Які переваги та обмеження цих систем для психолога-початківця та досвідченого фахівця?
- Як професійна підтримка впливає на якість психологічної допомоги клієнту?
- Чи можуть ці системи замінити формальне навчання або досвід роботи?

### **Вправа 1. «Кейс-аналіз: супервізія»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Молодий психолог проводить індивідуальні консультації з клієнтами, але зустрічається з емоційно складними випадками. Супервізор аналізує його роботу, дає зворотний зв'язок та допомагає коригувати підходи.

### **Завдання:**

1. Визначити переваги супервізії для розвитку компетенцій психолога.
2. Проаналізувати, як супервізія допомагає уникати професійного вигорання та помилок.
3. Обговорити обмеження (залежність від супервізора, можливі конфлікти).
4. Розробити рекомендації щодо ефективного використання супервізії у практиці.

### **Вправа 2. «Кейс-аналіз: інтервізія»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Група психологів проводить регулярні зустрічі для обговорення складних випадків один одного без участі формального супервізора. Метою є взаємна підтримка та обмін досвідом.

### **Завдання:**

1. Визначити переваги інтервізії (peer-support, обмін практичними методами).
2. Проаналізувати можливі ризики та обмеження (суб'єктивність оцінок, відсутність експертного контролю).
3. Обговорити, як організувати ефективну інтервізійну групу.
4. Розробити рекомендації щодо інтеграції інтервізії з іншими формами професійної підтримки.

### **Вправа 3. «Кейс-аналіз: менторство»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Молодий психолог отримує підтримку від досвідченого ментора: регулярні консультації щодо професійного розвитку, методики роботи з клієнтами та кар'єрних порад.

### **Завдання:**

1. Визначити переваги менторства для особистісного та професійного розвитку.
2. Проаналізувати механізми ефективності (зворотний зв'язок, наставництво, передача досвіду).

3. Обговорити ризики та обмеження (залежність від ментора, конфлікти цінностей).

4. Розробити рекомендації щодо ефективного використання менторства.

### **Міні-дискусія:**

«Супервізія, інтервізія та менторство: перспективи та виклики у професійній підтримці»

### **Питання для обговорення:**

- Які форми професійної підтримки є найбільш ефективними у різних ситуаціях?
- Як оцінити ефективність супервізії, інтервізії та менторства?
- Чи можливе поєднання цих форм підтримки для максимального розвитку психолога?
- Які етичні стандарти необхідно дотримувати при професійній підтримці колег?

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Підготувати власний кейс (реальний або змодельований), де застосовується одна з форм професійної підтримки:
  - опис ситуації;
  - обрана форма підтримки (супервізія, інтервізія або менторство);
  - очікувані результати та ризики;
  - рекомендації для психолога.
2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Супервізія, інтервізія та менторство у сучасній психологічній практиці: ефективність та обмеження».

## **Тема 2.4. Етичні стандарти та правові аспекти інноваційної психологічної допомоги**

### **Мета заняття:**

- Сформувати у студентів розуміння етичних стандартів і правових вимог у сучасній психологічній практиці;

- Навчити оцінювати потенційні ризики та обмеження інноваційних методів психологічної допомоги;
- Розвинути навички аналізу кейсів, критичного мислення та прийняття етичних рішень;
- Виховати професійну відповідальність і уважність до правових аспектів у роботі психолога.

### **Міні-обговорення:**

«Що таке етичні стандарти та правові аспекти психологічної допомоги?»

### **Запитання для дискусії:**

- Чому дотримання етичних стандартів важливе у психологічній практиці?
- Які ризики виникають при використанні інноваційних методів без дотримання етики та закону?
- Чи можна балансувати між технологіями та етикою?
- Які міжнародні та національні стандарти регулюють діяльність психолога?

### **Вправа 1. «Кейс-аналіз: порушення конфіденційності»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Психолог використовує цифрову платформу для онлайн-консультацій, але випадково ділиться результатами діагностики клієнта у відкритому чаті групи підтримки.

#### **Завдання:**

1. Визначити етичні порушення у кейсі.
2. Проаналізувати правові наслідки для психолога та організації.
3. Обговорити, як можна запобігти подібним порушенням.
4. Розробити рекомендації щодо безпечного використання цифрових інструментів.

### **Вправа 2. «Кейс-аналіз: недотримання принципу інформованої згоди»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Клієнт проходить курс онлайн-терапії через мобільний додаток без повного пояснення можливих ризиків, обмежень та цілей терапії.

### **Завдання:**

1. Визначити порушення етичних принципів інформованої згоди.
2. Обговорити наслідки для психолога та клієнта.
3. Розробити план дій для забезпечення прозорості та захисту прав клієнта.
4. Скласти приклад стандартного інформованого погодження для онлайн-платформи.

### **Вправа 3. «Кейс-аналіз: етичні аспекти використання інноваційних технологій»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Психолог використовує VR-терапію для роботи з тривожними клієнтами, але не враховує індивідуальні обмеження та ризики впливу технології на психіку.

### **Завдання:**

1. Проаналізувати етичні ризики використання VR у психотерапії.
2. Визначити правові аспекти, які потрібно врахувати при впровадженні технологій.
3. Обговорити можливі негативні наслідки для клієнта та психолога.
4. Розробити рекомендації щодо безпечного та етичного застосування інноваційних методів.

### **Міні-дискусія:**

«Етика та право у психологічній практиці: виклики інновацій»

### **Питання для обговорення:**

- Які технології потребують особливої уваги щодо етики та права?
- Як поєднувати інноваційні методи з дотриманням етичних стандартів?
- Які кроки повинен робити психолог, щоб мінімізувати правові ризики?
- Чи потрібно для інноваційної практики додаткове навчання з етики та права?

## **Завдання для самостійної роботи:**

1. Підготувати власний кейс (реальний або змодельований), де можливе порушення етичних або правових норм у використанні інноваційних методів:

- опис ситуації;
- ідентифіковані порушення;
- очікувані наслідки;
- рекомендації для психолога щодо етичного та правомірного вирішення.

2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Етичні стандарти та правові аспекти інноваційної психологічної допомоги: виклики та рішення».

## **Змістовий модуль 3. Авторські інновації та перспективи розвитку психологічної допомоги**

### **Тема 3.1. Розробка авторських програм психологічної допомоги**

#### **Мета заняття:**

- Сформувати у студентів розуміння принципів розробки авторських програм психологічної допомоги;
- Навчити оцінювати ефективність, переваги та обмеження різних методів та форматів програм;
- Розвинути навички створення власної програми з урахуванням потреб клієнтів та етичних стандартів;
- Виховати професійну відповідальність у плануванні та впровадженні авторських програм.

#### **Міні-обговорення:**

«Що таке авторська програма психологічної допомоги?»

#### **Запитання для дискусії:**

- Чим авторська програма відрізняється від стандартних терапевтичних курсів?
- Які компоненти необхідні для створення ефективної програми?
- Які міжнародні практики можна адаптувати для українського контексту?

- Які ризики та обмеження можуть виникнути при розробці власної програми?

### **Вправа 1. «Кейс-аналіз: короткострокова авторська програма для стресостійкості»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Психолог розробляє короткострокову програму для працівників стресових професій. Програма включає онлайн-вправи на саморегуляцію, групові зустрічі та індивідуальні консультації.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження короткострокової програми.
2. Проаналізувати ключові компоненти ефективності (структура, тривалість, інтерактивність).
3. Обговорити, як адаптувати програму для різних груп клієнтів.
4. Розробити рекомендації щодо оцінки результатів та корекції програми.

### **Вправа 2. «Кейс-аналіз: інтегративна авторська програма для підлітків»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Програма для підлітків поєднує арт-терапію, когнітивно-поведінкові техніки та вправи на розвиток емоційної компетентності. Заняття проводяться як онлайн, так і офлайн.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження інтегративного підходу.
2. Проаналізувати механізми ефективності комбінованих методів.
3. Обговорити адаптацію програми під різні вікові та соціальні групи.
4. Розробити рекомендації щодо моніторингу прогресу та внесення змін до програми.

### **Вправа 3. «Кейс-аналіз: авторська програма з використанням цифрових технологій»**

## Опис

## ситуації:

Програма включає мобільний додаток для відстеження емоційного стану, онлайн-тести та відео-вправи для розвитку навичок саморегуляції.

## Завдання:

1. Проаналізувати переваги та обмеження використання цифрових технологій у авторській програмі.
2. Визначити психологічні механізми впливу (самопостереження, інтерактивність, мотивація).
3. Обговорити ризики та етичні аспекти використання цифрових ресурсів.
4. Скласти рекомендації щодо ефективного поєднання класичних та цифрових компонентів програми.

## Міні-дискусія:

«Авторські програми психологічної допомоги: перспективи та виклики»

## Питання для обговорення:

- Які елементи роблять авторську програму ефективною та унікальною?
- Як оцінити ефективність авторської програми для різних груп клієнтів?
- Чи можна адаптувати міжнародний досвід для українських реалій?
- Які етичні стандарти та правові аспекти необхідно враховувати при створенні програми?

## Завдання для самостійної роботи:

1. Розробити власну міні-програму психологічної допомоги:
  - опис цільової групи;
  - цілі та завдання програми;
  - методи та інструменти;
  - очікувані результати та ризики;
  - рекомендації щодо оцінки ефективності.
2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Авторські програми психологічної допомоги: переваги, обмеження та перспективи розвитку».

## **Тема 3.2. Інноваційні методи у роботі з групами та спільнотами**

### **Мета заняття:**

- Сформувати у студентів розуміння інноваційних методів роботи з групами та спільнотами;
- Навчити оцінювати ефективність, переваги та обмеження різних підходів;
- Розвинути навички аналізу кейсів, критичного мислення та фасилітації групових процесів;
- Виховати професійну відповідальність при впровадженні інноваційних методів у групову практику.

### **Міні-обговорення:**

«Що таке інноваційні методи у роботі з групами та спільнотами?»

### **Запитання для дискусії:**

- Чим інноваційні методи відрізняються від традиційних групових підходів?
- Які приклади міжнародних або українських організацій проводять групові психоемоційні заходи?
- Які переваги та ризики використання інноваційних методів для учасників та фасилітатора?
- Як оцінити ефективність групових інноваційних програм?

### **Вправа 1. «Кейс-аналіз: онлайн-групи підтримки»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Невелика група учасників бере участь у щотижневих онлайн-сесіях підтримки для подолання стресу та тривожності, використовуючи інтерактивні вправи, опитувальники та чат для обміну досвідом.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження онлайн-груп.
2. Проаналізувати механізми ефективності (соціальна підтримка, взаємне навчання, структуровані вправи).
3. Обговорити ризики та етичні аспекти (конфіденційність, участь у групі, онлайн-етикет).

4. Розробити рекомендації щодо фасилітації ефективної онлайн-групи.

## **Вправа 2. «Кейс-аналіз: інтегративна групова програма»**

### **Опис**

### **ситуації:**

Група підлітків проходить інтегративний курс, що включає арт-терапію, психоедукаційні модулі та командні вправи на розвиток емпатії та комунікативних навичок.

### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження інтегративного підходу.
2. Проаналізувати механізми ефективності комбінованих методів (творчість, психоосвіта, групова взаємодія).
3. Обговорити, як адаптувати програму під різні вікові та соціальні групи.
4. Скласти рекомендації щодо оцінки ефективності та корекції програми.

## **Вправа 3. «Кейс-аналіз: застосування благодійних організацій та ГО»**

### **Опис**

### **ситуації:**

Благодійна організація проводить групові заходи з психоемоційної підтримки для внутрішньо переміщених осіб, включаючи групові тренінги, онлайн-консультації та інтерактивні сесії для розвитку навичок саморегуляції.

### **Завдання:**

1. Проаналізувати переваги та обмеження роботи через ГО та благодійні організації.
2. Визначити психологічні механізми ефективності (соціальна підтримка, навчання, залучення до спільноти).
3. Обговорити ризики та етичні аспекти (доступність, конфіденційність, культурні особливості).
4. Розробити рекомендації щодо ефективної фасилітації групової роботи у спільнотах.

### **Міні-дискусія:**

«Інноваційні методи роботи з групами та спільнотами: перспективи та

### **Питання для обговорення:**

- Які інноваційні методи є найбільш ефективними для різних груп?
- Як оцінити ефективність групових програм та заходів?
- Чи можливо поєднувати традиційні та інноваційні підходи без шкоди для учасників?
- Які етичні стандарти та правові аспекти потрібно враховувати при роботі з групами?

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Підготувати власний кейс (реальний або змодельований) групового заходу з використанням інноваційних методів:
  - опис групи та контексту;
  - обрані методи та інструменти;
  - очікувані результати та ризики;
  - рекомендації для психолога.
2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Інноваційні методи у роботі з групами та спільнотами: ефективність та обмеження».

## **Тема 3.3. Майбутнє психологічної допомоги: цифрова етика, ШІ та гуманістичний вимір**

### **Мета заняття:**

- Сформувати у студентів розуміння сучасних тенденцій у психологічній допомозі, зокрема цифрових технологій та штучного інтелекту;
- Навчити оцінювати етичні та правові аспекти застосування ШІ у психології;
- Розвинути критичне мислення щодо гуманістичного підходу в умовах технологічної інтеграції;
- Виховати професійну відповідальність при використанні цифрових та інноваційних методів.

### **Міні-обговорення:**

«Яким буде майбутнє психологічної допомоги?»

## **Запитання для дискусії:**

- Як штучний інтелект може змінити практику психолога?
- Які етичні виклики постають при використанні цифрових платформ та ШІ?
- Чи можливо поєднати технології та гуманістичний підхід до клієнта?
- Які міжнародні тенденції у розвитку цифрової психологічної допомоги можна застосувати в Україні?

## **Вправа 1. «Кейс-аналіз: цифрові інструменти для підтримки емоційного стану»**

### **Опис**

### **ситуації:**

Психолог використовує мобільний додаток на базі ШІ для оцінки настрою та рекомендацій щодо релаксаційних вправ. Клієнт отримує персоналізовані поради та вправи для саморегуляції.

### **Завдання:**

1. Проаналізувати переваги та обмеження використання ШІ у психологічній практиці.
2. Визначити психологічні механізми ефективності (персоналізація, швидкий зворотний зв'язок, регулярність).
3. Обговорити етичні аспекти (конфіденційність, залежність від технології, потенційні помилки алгоритму).
4. Скласти рекомендації щодо безпечного та гуманістичного використання цифрових інструментів.

## **Вправа 2. «Кейс-аналіз: цифрова етика та онлайн-консультації»**

### **Опис**

### **ситуації:**

Онлайн-платформа для психологічних консультацій автоматично зберігає історії сеансів, включаючи відео та нотатки психолога. Клієнт не повністю обізнаний про зберігання та використання даних.

### **Завдання:**

1. Визначити порушення етичних та правових стандартів.
2. Обговорити ризики для психолога та клієнта.
3. Розробити рекомендації щодо інформованої згоди та захисту даних.

4. Пропозиції щодо поєднання цифрової технології з гуманістичним підходом.

### **Вправа 3. «Кейс-аналіз: інтеграція ШІ у психологічні програми»**

#### **Опис**

#### **ситуації:**

Психолог розробляє авторську програму для саморегуляції та емоційного розвитку з елементами ШІ, яка аналізує поведінку клієнта та адаптує вправи під його потреби.

#### **Завдання:**

1. Визначити переваги та обмеження використання ШІ у програмі.
2. Проаналізувати потенційний вплив на мотивацію та автономію клієнта.
3. Обговорити етичні виклики та способи їх мінімізації.
4. Скласти рекомендації щодо поєднання технологій із гуманістичним підходом до клієнта.

#### **Міні-дискусія:**

«Майбутнє психологічної допомоги: виклики цифровізації та гуманістичний вимір»

#### **Питання для обговорення:**

- Як технології та ШІ змінюють роль психолога у роботі з клієнтом?
- Які методи забезпечують баланс між цифровими інноваціями та гуманістичним підходом?
- Як оцінити ефективність цифрових та ШІ-інструментів у психологічній практиці?
- Які міжнародні практики можна застосувати в Україні для безпечної та етичної цифрової психологічної допомоги?

#### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Підготувати власний кейс (реальний або змодельований), де застосовується ШІ або цифрові технології:
  - опис ситуації;
  - використані інструменти;

- очікувані результати та ризики;
  - рекомендації щодо етичного та гуманістичного застосування.
2. Написати есе (1 сторінка) на тему: «Цифрова етика та ШІ у психологічній допомозі: перспективи та виклики для майбутньої практики».

## **5. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ**

1. Дайте визначення поняттю «інноваційна психологічна допомога».
2. Які соціальні та технологічні фактори впливають на розвиток сучасної психологічної практики?
3. Назвіть основні напрями інновацій у психології XXI століття.
4. У чому полягають відмінності між традиційною та сучасною психологічною допомогою?
5. Які переваги та виклики несе цифровізація психологічної практики?
6. Які компетенції має розвивати сучасний психолог для роботи в інноваційному середовищі?
7. Як змінюється роль психолога в умовах використання технологій і дистанційних форматів?
8. Які основні напрями використання штучного інтелекту у психологічній допомозі?
9. Назвіть приклади сучасних ШІ-асистентів або платформ для психологічної підтримки.
10. Які етичні ризики пов'язані з використанням штучного інтелекту в психології?
11. Як психолог може забезпечити конфіденційність у процесі онлайн-консультацій?
12. У чому полягають переваги онлайн-психотерапії порівняно з офлайн-форматом?
13. Які вимоги висуваються до психолога, що працює через онлайн-середовище?
14. Охарактеризуйте вплив цифрових технологій на якість психодіагностики.
15. Назвіть сучасні інноваційні методи психотерапії (VR-терапія, арт-коучинг, тілесно-орієнтована терапія тощо).
16. Як нейронаука впливає на розвиток новітніх психотерапевтичних технік?
17. Охарактеризуйте можливості використання віртуальної реальності

(VR) у терапії тривожних розладів.

18. У чому полягає сутність когнітивно-поведінкових інновацій у роботі з клієнтами?

19. Що таке інтегративна психотерапія та як вона реалізується у сучасній практиці?

20. Як інноваційні методики сприяють розвитку емоційного інтелекту клієнтів?

21. Які критерії ефективності можна застосувати до оцінки нових психотерапевтичних підходів?

22. Які етапи включає процес створення авторської програми психологічної допомоги?

23. Як проводиться апробація нових програм психологічної підтримки?

24. Які принципи слід враховувати при побудові власної інноваційної методики?

25. Які фактори визначають успішність упровадження нової психологічної програми?

26. Як оцінюється ефективність розробленої авторської методики?

27. Які вимоги висуваються до наукового обґрунтування інноваційних програм?

28. Які етичні норми мають бути дотримані при створенні власних методів психологічної допомоги?

29. Наведіть приклад інноваційного психологічного кейсу з використанням сучасних технологій.

30. Які перспективи розвитку інноваційних підходів у психологічній допомозі ви бачите в найближчі 10 років?

## **6. ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА**

1. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Васильєв Я. В., Каневський В. І. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості : навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. 88 с.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навч. посібник. Київ : Четверта хвиля, 2017. 256 с.
4. Горностай П. П., Васьківська С. В. Теорія і практика психологічного консультування. Київ : Наукова думка, 2017. 128 с.
5. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник. 2-ге вид. Київ : Академія, 2021. 336 с.

6. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посібник. 2-ге вид., стер. Суми : Університетська книга, 2018. 384 с.
7. Медична і соціальна реабілітація : підручник / В. Б. Самойленко, Н. П. Яковенко, І. О. Петряшев та ін. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2018. 464 с.
8. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
9. Панок В. Г. Психологічне консультування: теорія та практика : навч.-метод. посіб. Чернівці : Рута, 2017. 272 с.
10. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2017. 176 с.

### Допоміжна література

1. Бригадир М. Проблема визначення показників та критеріїв психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф. (18 жовт. 2019 р.) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів : ЛДУВС, 2019. С. 44–47.
2. Гнатко М. М. Психокорекція синдрому «психоемоційного вигорання». *Суспільні трансформації: людина, держава, соціум* : матеріали доповідей Міжнар. наук.-практ. конф. (29 жовт. 2020 р.). Львів : Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2020. С. 41–45.
3. Іванченко О. С. Особливі аспекти переживання провини та психокорекція провини-риси. *Scientific Journal VIRTUS*. 2021. № 54. С. 32–38.
4. Камінська О. В. Психокорекція розладів сну при неврозах. *Модернізація та наукові дослідження: парадигма інноваційного розвитку суспільства і технологій* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25–26 січ. 2019 р.). Київ : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2019. С. 100–102.
5. Радзівіл К. П. Динаміка професійних очікувань майбутніх психологів у навчальному процесі: обґрунтування та результати дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 1(6). С. 162–173.
6. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : ВД «Персонал», 2019. 544 с.

### Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. <https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/> – Інституту соціальної та

політичної психології НАПН України

2. <https://i-cbt.org.ua/libr/>– онлайн бібліотека Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії

3. <https://www.youtube.com/@healthpsychology7961>– відео канал. На каналі розміщено матеріали щодо психологічної, психотерапевтичної та тренерської практики

4. <http://www.u-psihologa.com.ua> – Психологічна бібліотека. Література з психології.

5. Вікіпедія Вільна енциклопедія. URL: <http://uk.wikipedia.org>