

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Факультет суспільних і прикладних наук
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з
навчально-методичної роботи
 Ярослав ШТАНЬКО
«31» серпня 2026 р.

Короткострокові методи психологічної допомоги
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність:	С4 Психологія
Освітньо-професійна програма:	«Практична психологія»
Освітній рівень:	Другий (магістерський)
Статус дисципліни:	Вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська
Семестр викладання	3

м. Івано-Франківськ
2026

РОЗРОБНИК:

доктор філософії з психології (PhD),
старший викладач кафедри психології



Лілія КРИКУН

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології

протокол № 1 від 28.08.2026
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Олександра ПИТЛЮК-СМЕРЕЧИНСЬКА

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №1 від 31.08.2026 р.

e-mail	liliia.krykun@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра психології, 316 аудиторія
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни.

Курс «Короткострокові методи психологічної допомоги» знайомить здобувачів другого (магістерського) рівня основними методами короткострокової психологічної допомоги та логікою їх використання починаючи від первинної оцінки, формулювання запиту, визначення фокусу до завершення та оцінювання результату.

Дисципліна спрямована на формування системного розуміння принципів, можливостей і меж короткострокової психологічної допомоги та практичних умінь її планування і реалізації. У межах курсу розглядаються концептуальні та методологічні засади короткострокової роботи, первинне оцінювання і формулювання випадку, визначення терапевтичного фокусу, цілей і критеріїв результативності, кризове консультування та перша психологічна допомога, ресурсно-орієнтовані підходи та орієнтовані на рішення, когнітивно-поведінкові та травмофокусовані втручання, техніки емоційної регуляції, тілесно-орієнтовані й арттерапевтичні інтервенції.

Особлива увага приділяється обґрунтованому вибору методу відповідно до запиту, механізмів підтримання проблеми, стану та ресурсів клієнта, доказовості втручання, професійної компетентності психолога й етичних вимог. Розглядаються принципи моніторингу результатів, корекції плану психологічної допомоги, завершення короткострокової роботи, профілактики рецидиву та своєчасного перенаправлення до інших фахівців.

Практична складова дисципліни передбачає аналіз навчальних кейсів, моделювання професійних ситуацій, рольові вправи, відпрацювання базових навичок короткострокового консультування, розробку письмових планів і протоколів психологічної допомоги, аналіз етичних дилем та професійну рефлексію. Такий практико-орієнтований формат відповідає спрямованості ОПП на доказову психологічну допомогу та роботу з практичними кейсами.

Опанування дисципліни не надає окремої кваліфікації психотерапевта та не замінює спеціалізованої підготовки з окремих психотерапевтичних методів, супервізії й іншого професійного навчання, необхідного для їх самостійного клінічного застосування.

Метою навчальної дисципліни «Короткострокові методи психологічної допомоги» є формування у здобувачів здатності науково обґрунтовано обирати, планувати, застосовувати базові безпечні короткострокові психологічні втручання відповідно до запиту, актуального стану, ресурсів і потреб клієнта, механізмів підтримання проблеми, доказовості методу, професійного контексту, етичних вимог та меж власної компетентності, оцінювати результативність психологічної допомоги, своєчасно переглядати її стратегію і приймати рішення щодо завершення, продовження або перенаправлення клієнта.

Завдання дисципліни:

- сформувати системне розуміння сутності, принципів, можливостей, обмежень і основних підходів короткострокової психологічної допомоги;
- навчити проводити фокусоване первинне оцінювання, визначати запит, ресурси, ризики, терапевтичний фокус, цілі та критерії результативності;
- сформувати вміння обґрунтовано добирати й застосовувати базові короткострокові втручання відповідно до проблеми, механізмів її підтримання, доказовості методу та меж професійної компетентності;
- відпрацювати базові навички кризового консультування, першої психологічної допомоги, стабілізації, оцінювання ризиків і планування безпеки;
- розвинути здатність оцінювати динаміку допомоги, коригувати план роботи, визначати критерії завершення, профілактики рецидиву та своєчасного перенаправлення;
- сформувати навички етичного професійного мислення, рефлексії, використання супервізії та відповідального дотримання меж власної компетентності.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:

- поняття, принципи, характерні ознаки та основні формати короткострокової психологічної допомоги; відмінності між психологічним консультуванням, короткостроковою психотерапією, кризовою інтервенцією, першою психологічною допомогою та психосоціальною підтримкою;
- основні принципи первинного психологічного оцінювання, формулювання запиту і випадку, визначення терапевтичного фокусу, постановки цілей та критеріїв результативності;
- критерії вибору психологічного втручання з урахуванням характеру проблеми, механізмів її підтримання, стану і ресурсів клієнта, доказовості методу та меж компетентності психолога;
- основні теоретичні положення та базові інтервенції ресурсно-орієнтованої та орієнтованої на рішення короткострокової допомоги, SFBT, BASIC Ph та позитивної психотерапії Н. Пезешкіана;
- основи когнітивно-поведінкової концептуалізації, принципи когнітивної реструктуризації, поведінкових експериментів, покрокової експозиції та профілактики рецидиву;
- місце когнітивно-процесуальної терапії (CPT) серед структурованих травмофокусованих методів, її основні концепти, показання та межі застосування без спеціалізованої підготовки;
- принципи кризового консультування, першої психологічної допомоги, стабілізації, оцінювання суїцидального ризику, планування безпеки та взаємодії з іншими службами і фахівцями;
- можливості та обмеження застосування технік емоційної регуляції, тілесно-орієнтованих та арттерапевтичних інтервенцій у короткостроковій психологічній допомозі;

- принципи інтеграції психологічних методів на основі концептуалізації випадку, механізмів змін, наукової обґрунтованості та професійної компетентності;
- принципи систематичного оцінювання результатів, критерії продовження, модифікації, завершення психологічної допомоги та перенаправлення;
- основні етичні й професійні вимоги до короткострокової психологічної допомоги: інформована згода, конфіденційність, професійні межі, подвійні відносини, документація, дистанційна допомога, супервізія та відповідальність фахівця.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен **вміти**:

- проводити фокусоване первинне інтерв'ю, визначати запит, актуальну проблему, контекст, ресурси, фактори ризику й захисту та очікування клієнта;
- формувати стисле робоче розуміння випадку, визначати механізми підтримання проблеми, терапевтичний фокус, конкретні цілі та критерії змін;
- здійснювати пошук і критично оцінювати професійну інформацію щодо доцільності та доказовості психологічних інтервенцій;
- обирати й обґрунтовувати короткострокове втручання відповідно до запиту, механізмів підтримання проблеми, готовності та ресурсів клієнта, доказовості методу і меж власної компетентності;
- застосовувати в навчально-модельованих ситуаціях базові ресурсні, орієнтовані на рішення, когнітивно-поведінкові, стабілізаційні та навички планування;
- використовувати базові техніки SFBT: визначення бажаного майбутнього, шкалювання, пошук винятків, запитання про подолання, ресурсні запитання та формування малих наступних кроків;
- здійснювати когнітивно-поведінкову концептуалізацію навчального випадку, виявляти автоматичні думки, когнітивні викривлення, уникнення та підтримувальні цикли, планувати поведінкові експерименти й покрокову експозицію;
- застосовувати алгоритми першої психологічної допомоги, базові стабілізаційні інтервенції, проводити первинне оцінювання ризиків та складати план безпеки в межах професійної компетентності;
- добирати безпечні техніки емоційної регуляції, тілесно-орієнтовані й арттерапевтичні інтервенції відповідно до цілей короткострокової допомоги та особливостей клієнта;
- складати структурований, обмежений у часі план психологічної допомоги із зазначенням фокусу, цілей, механізмів змін, інтервенцій, способів оцінювання прогресу та критеріїв завершення;
- оцінювати динаміку психологічної допомоги, аналізувати причини недостатнього прогресу, переглядати формулювання випадку та приймати

обґрунтоване рішення щодо зміни стратегії, підвищення інтенсивності допомоги, супервізії або перенаправлення;

- аналізувати професійні та етичні дилеми, аргументувати рішення з опорою на етичні норми, чинне законодавство й межі професійної компетентності;
- планувати й проводити завершення короткострокової роботи в змодельованій ситуації, узагальнювати досягнуті зміни, формувати план підтримання результатів, профілактики рецидиву та повторного звернення;
- здійснювати професійну рефлексію власних рішень, визначати потребу в супервізії та подальшому професійному розвитку.

Професійні компетентності та результати навчання, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни «Короткострокові методи психологічної допомоги» (шифри та зміст компетентностей та програмних результатів навчання вказано відповідно до ОПП «Практична психологія», введеної в дію ЗВО «Університет Короля Данила» «01» вересня 2025 року в редакції 2026 р. для вступу 2026 р.).

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ІК. Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.	ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми	ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності
ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.	ПР12. Демонструвати здатність до наукової рефлексії, професійного саморозвитку й формування власного стилю психологічної діяльності, дотримуючись вимог етичних кодексів і чинного законодавства у сфері психології.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік	ПР13. Застосовувати методи та техніки кризових інтервенцій і першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях, забезпечуючи конфіденційність, спираючись на професійну етику.
СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.	
СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.	
СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.	

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	2		
Семестр	3		
Кількість кредитів ЄКТС	3		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	14 год.	2 год.
	семінари, практичні	16 год.	4 год.
Самостійна робота		60 год.	84 год.
Форма підсумкового контролю	Екзамен		

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Тема 1. *Концептуальні та методологічні основи короткострокової психологічної допомоги (денна – 2 год.; заочна – 2 год.,).*

Поняття короткострокової психологічної допомоги та короткострокової психотерапії. Відмінності між консультуванням, кризовою інтервенцією, психотерапією та психосоціальною підтримкою. Критерії короткострокової психологічної допомоги: чіткі часові межі, фокус на актуальній проблемі, операціоналізована ціль, активна співпраця психолога і клієнта, систематичне оцінювання результатів. Класифікація короткострокових методів. Формати надання: індивідуальний, груповий, сімейний, очний, дистанційний, керована самопоміа. Багаторівнева система психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) відповідно до рамки IASC. Вибір найменш інтенсивного доказового втручання, достатнього відповідно до потреб, ризиків і стану клієнта.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (денна – 8 год.; заочна – 10 год.). Показання, обмеження і критерії перенаправлення клієнтів через відмінності між консультуванням, кризовою інтервенцією, психотерапією та психосоціальною підтримкою.

Рекомендована література: 1, 13, 16, 17.

Тема 2. *Формулювання запиту та планування короткострокової роботи (денна - 2 год.; заочна - самостійна робота).*

Первинне інтерв'ю та терапевтичний альянс в умовах обмеженого часу. Визначення проблеми, контексту, ресурсів, очікуваного результату і ризиків. Стисле формулювання випадку: тригери, механізми підтримки проблеми, захисні фактори та функціональні наслідки. Формулювання конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі цілей і критеріїв результату психологічної допомоги. Принципи максимальної користі від кожної окремої сесії: фокус, центральний механізм, план дій, вибір методу втручання за логікою «проблема – механізм підтримання – втручання». Контакт на визначену кількість зустрічей із подальшим переглядом результатів.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (денна – 8 год.; заочна – 12 год.). Роль первинного інтерв'ю в визначенні проблеми, контексту, ресурсів, очікуваного результату і ризиків короткострокової психологічної допомоги.

Рекомендована література: 1, 7, 15, 21.

Тема 3. *Кризове консультування та короткострокові інтервенції у гострих психологічних станах (денна – 2 год.; заочна - самостійна робота)*

Психологічна криза, гострі стресові реакції, панічна атака, гостре переживання втрати. Принципи першої психологічної допомоги. Заземлення, стабілізація, дихальна й тілесна саморегуляція. Скринінг суїцидального ризику, прямі запитання, захисні чинники, документування, план безпеки, взаємодія з екстреними та медичними службами. Межі дистанційної кризової допомоги.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (денна – 8 год.; заочна – 12 год.). Відмінність між психологічною кризою, гострою реакцією на стрес, панічним станом, переживанням втрати й травматичної події та основні інтервенції.

Рекомендована література: 3, 8, 13, 18, 19, 20.

Тема 4. *Короткострокові методи психологічної допомоги орієнтовані на рішення та ресурси (денна - 2 год.; заочна - самостійна робота).*

Орієнтована на рішення короткострокова терапія (SFBT): сподівання, бажане майбутнє, винятки, запитання про подолання, шкалювання, підтримувальні висловлювання, малі наступні кроки. Ресурсна активація: сильні сторони, соціальна підтримка, стратегії подолання проблем, резильєнтність. Мультимодальна модель подолання стресу BASIC Ph (М. Лахада). Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана як гуманістично-психодинамічний, транскультуральний і конфлікт-центрований короткостроковий метод: позитивна реінтерпретація, балансова модель, актуальні здібності, п'ятикрокова модель, використання історій і притч.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (денна – 8 год.; заочна – 12 год.). Роль ресурсо-орієнтованих та направлених на рішення методів в короткостроковій психологічній допомозі.

Рекомендована література: 1, 4, 9, 11, 14, 23.

Тема 5. *Когнітивно-поведінкові та травмафокусовані методи короткострокової допомоги (денна – 2 год.; заочна – самостійна робота).*

Техніки когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності. психоедукація, самоспостереження, сократівський діалог, когнітивна реструктуризація, поведінкові експерименти, покрокова експозиція та домашні завдання. Когнітивна модель: взаємозв'язок ситуації, думок, емоцій, тілесних реакцій і поведінки. Фокусована концептуалізація, автоматичні думки, когнітивні викривлення, підтримувальні цикли й уникнення. Вимірювання прогресу та профілактика рецидиву. Когнітивно-процесуальна терапія (Cognitive Processing Therapy, CPT) як структурований травмафокусований метод лікування ПТСР. Бланк «А-П-Н», «точки застрягання». Показання, підготовка й межі травма-фокусованої роботи.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (денна – 10 год.; заочна – 14 год.). Межі застосування травмафокусованих та когнітивно-поведінкових технік низької інтенсивності в межах короткострокової допомоги.

Рекомендована література: 7, 10, 17, 20, 21, 22.

Тема 6. *Техніки емоційної регуляції, тілесно-орієнтовані та арттерапевтичні інтервенції у короткостроковій психологічній допомозі. (денна - 2 год.; заочна – самостійна робота)*

Емоційна регуляція у короткостроковій допомозі. Усвідомлення, називання емоцій, толерантність до емоцій і контейнування. Короткі практики майндфулнес як засіб розвитку навичок емоційної саморегуляції. Тілесна карта емоцій, сканування тіла, дихання, рух і сенсорне заземлення. Робота з образом, кольором, колажем, метафорою та іншими експресивними засобами. Арттерапевтичні техніки відновлення ресурсів, емоційного усвідомлення та стабілізації.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (денна – 9 год.; заочна – 12 год.). Критерії вибору тілесних та арттерапевтичних технік для короткострокової психологічної допомоги.

Рекомендована література: 2, 5, 6, 12, 20.

Тема 7. *Інтеграція методів, оцінювання ефективності, завершення та професійна етика (денна – 2 год.; заочна – самостійна робота).*

Критерії обґрунтованого поєднання методів відповідно до концептуалізації випадку, механізмів змін, доказовості та компетентності фахівця. Побудова короткострокового плану психологічної допомоги. Моніторинг результатів після кожної сесії та корекція на основі зворотного зв'язку. Критерії успішного завершення; закріплення досягнутих змін, профілактика рецидиву, план подолання та умови повторного звернення. Відсутність очікуваного прогресу як підстава для перегляду формулювання випадку, інтенсивності або стратегії допомоги. Інформована згода, конфіденційність, подвійні відносини, межі компетентності, дистанційна допомога, документація. Роль супервізії та професійної рефлексії.

Перелік основних питань на самостійне вивчення (денна – 9 год.; заочна – 12 год.). Критерії вибору між інтервізією та супервізією в контексті короткострокової психологічної допомоги. Аналіз випадку недостатнього терапевтичного прогресу: критерії перегляду концептуалізації, зміни стратегії, підвищення інтенсивності допомоги, супервізії та перенаправлення.

Рекомендована література: 7, 16, 17, 19, 21.

Зміст практичних занять

Заняття 1. *Концептуальні та методологічні основи короткострокової психологічної допомоги (денна – 2 год.; заочна – 2 год.)*

Поняття короткострокової психологічної допомоги та короткострокової психотерапії. Відмінності між консультуванням, кризовою інтервенцією, психотерапією та психосоціальною підтримкою. Критерії короткострокової психологічної допомоги. Класифікація короткострокових методів. Формати

надання: індивідуальний, груповий, сімейний, очний, дистанційний, керована самодопомога. Багаторівнева система психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) відповідно до рамки IASC. Вибір найменш інтенсивного доказового втручання, достатнього відповідно до потреб, ризиків і стану клієнта.

Завдання для самостійної роботи. Скласти класифікаційну таблицю щонайменше 10 короткострокових методів за тривалістю, ціллю, цільовою проблемою, рівнем доказовості та вимогами до підготовки фахівця.

Рекомендована література: 1, 13, 16, 17.

Заняття 2. *Формулювання запиту та планування короткострокової роботи (денна - 2 год.; заочна - самостійна робота).*

Первинне інтерв'ю та терапевтичний альянс в умовах обмеженого часу. Визначення проблеми, контексту, ресурсів, очікуваного результату і ризиків. Стисле формулювання випадку: тригери, механізми підтримки проблеми, захисні фактори та функціональні наслідки. Формулювання конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі цілей і критеріїв результату психологічної допомоги. Принципи максимальної користі від кожної окремої сесії: фокус, центральний механізм, план дій, вибір методу втручання. Контакт на визначену кількість зустрічей із подальшим переглядом результатів.

Завдання для самостійної роботи (денна – 8 год.; заочна – 12 год.). За навчальним кейсом сформулювати запит, 1–2 робочі гіпотези, короткострокову ціль, критерії ефективності та план першої сесії.

Рекомендована література: 1, 7, 15, 21.

Заняття 3. *Кризове консультування та короткострокові інтервенції у гострих психологічних станах (денна – 2 год.; заочна - самостійна робота)*

Психологічна криза, гострі стресові реакції, панічна атака, гостре переживання втрати. Принципи першої психологічної допомоги. Заземлення, стабілізація, дихальна й тілесна саморегуляція. Скринінг суїцидального ризику, прямі запитання, захисні чинники, документування, план безпеки, взаємодія з екстреними та медичними службами. Межі дистанційної кризової допомоги.

Завдання для самостійної роботи. Відмінність між психологічною кризою, гострою реакцією на стрес, панічним станом, переживанням втрати й травматичної події та основні інтервенції. Скласти план безпеки для людини із суїцидальними думками.

Рекомендована література: 3, 8, 13, 18, 19, 20.

Заняття 4. *Короткострокові методи психологічної допомоги орієнтовані на рішення та ресурси (денна - 2 год.; заочна - самостійна робота).*

Орієнтована на рішення короткострокова терапія (SFBT). Короткострокова стратегія: патерн проблеми, повторювані неефективні спроби її розв'язання, переосмислення, поведінкові завдання. Ресурсна активація: сильні сторони, соціальна підтримка, стратегії подолання проблем, резильєнтність. Мультимодальна модель подолання стресу BASIC Ph (М. Лахада). Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана як гуманістично-психодинамічний, транскультуральний і конфлікт-центрований короткостроковий метод: позитивна реінтерпретація, балансова модель, актуальні здібності, п'ятикрокова модель, використання історій і притч.

Завдання для самостійної роботи. Підготувати письмовий протокол сесії ресурсної активації за допомогою моделі BASIC Ph (М. Лахада), з попередньою діагностикою, 10-12 терапевтичними запитаннями та описом ресурсної карти клієнта.

Рекомендована література: 1, 4, 9, 11, 14, 23.

Заняття 5. *Когнітивно-поведінкові та травмафокусовані методи короткострокової допомоги (денна – 2 год.; заочна – самостійна робота).*

Техніки когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності: психоедукація, самоспостереження, сократівський діалог, когнітивна реструктуризація, поведінкові експерименти, покрокова експозиція та домашні завдання. Когнітивна модель: взаємозв'язок ситуації, думок, емоцій, тілесних реакцій і поведінки. Фокусована концептуалізація, автоматичні думки, когнітивні викривлення, підтримувальні цикли й уникнення. Вимірювання прогресу та профілактика рецидиву. Когнітивно-процесуальна терапія (Cognitive Processing Therapy, CPT) як структурований травмофокусований метод лікування ПТСР. Бланк «А-П-Н», «точки застрягання». Показання, підготовка й межі травма-фокусованої роботи.

Завдання для самостійної роботи (денна – 10 год.; заочна – 14 год.). Розробити міні-програму на п'ять сесій короткострокової когнітивно-поведінкової терапії власних страхів за допомогою покрокової експозиції за заданим шаблоном. Описати клінічний опис випадку, таблицю уникань, ієрархію страхів. Проговорити експозицію в інтервізійних групах, записати саморефлексію консультанта.

Рекомендована література: 7, 10, 17, 20, 21, 22.

Заняття 6. *Техніки емоційної регуляції, тілесно-орієнтовані та арттерапевтичні інтервенції у короткостроковій психологічній допомозі. (денна - 2 год.; заочна – 2 год.)*

Емоційна регуляція у короткостроковій допомозі. Усвідомлення, називання емоцій, толерантність до емоцій і контейнування. Короткі практики

майндфулнес як засіб розвитку навичок емоційної саморегуляції. Тілесна карта емоцій, сканування тіла, дихання, рух і сенсорне заземлення. Робота з образом, кольором, колажем, метафорою та іншими експресивними засобами. Арттерапевтичні техніки відновлення ресурсів, емоційного усвідомлення та стабілізації.

Завдання для самостійної роботи (денна – 9 год.; заочна – 12 год.). Скласти тренінг для відновлення ресурсів із використанням валідних арттерапевтичних, тілесно-орієнтованих та технік емоційної регуляції. Вказати їх мету, механізм впливу, тривалість, цільову групу.

Рекомендована література: 2, 5, 6, 12, 20.

Заняття 7. Інтеграція методів, оцінювання ефективності, завершення та професійна етика (денна – 2 год.; заочна – самостійна робота).

Критерії обґрунтованого поєднання методів відповідно до концептуалізації випадку, механізмів змін, доказовості та компетентності фахівця. Побудова короткострокового плану психологічної допомоги. Моніторинг результатів після кожної сесії та корекція на основі зворотного зв'язку. Критерії успішного завершення; закріплення досягнутих змін, профілактика рецидиву, план подолання та умови повторного звернення. Відсутність очікуваного прогресу як підстава для перегляду формулювання випадку, інтенсивності або стратегії допомоги. Інформована згода, конфіденційність, подвійні відносини, межі компетентності, дистанційна допомога, документація. Роль супервізії та професійної рефлексії.

Завдання для самостійної роботи (денна – 9 год.; заочна – 12 год.). Розробити план обмеженої в часі короткострокової психологічної допомоги із зазначенням кількості сесій та обґрунтуванням їх необхідності з етичним обґрунтуванням, індикаторами ефективності та планом завершення чи стратегії перенаправлення. Розв'язання етичних дилем. Короткостроковий план психологічної допомоги будують за схемою: «фокус – ціль – механізм – втручання – вимірювання – перегляд».

Рекомендована література: 7, 16, 17, 19, 21.

Зміст самостійної роботи здобувачів

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
	денна	заочна
Самостійна робота, год, у т.ч.:	60	84
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	8	4

Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	14	10
Підготовка звітів з практичних робіт	10	12
Підготовка до поточного контролю	8	8
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	20	50

ПОЛІТИКА КУРСУ

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



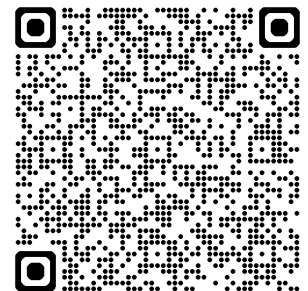
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про систему забезпечення академічної доброчесності” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Політика використання штучного інтелекту” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#). “Положення про систему забезпечення академічної доброчесності” містить рекомендації щодо використання в



академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за [посиланням](#).



Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

Програмний результат навчання	Метод навчання	Метод оцінювання
ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	кейс-метод, проєктний метод, моделювання, рольова гра	усний контроль, поточний контроль, письмовий контроль
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	проблемно-пошуковий, аналіз	поточний контроль, письмовий контроль, самооцінювання

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності	аналіз, дискусія, кейс-метод	усний контроль, поточний контроль оцінювання в міні-групах
ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	аналіз наукових джерел, проблемно-пошуковий	усний контроль, поточний контроль, оцінювання в міні-групах
ПР12. Демонструвати здатність до наукової рефлексії, професійного саморозвитку й формування власного стилю психологічної діяльності, дотримуючись вимог етичних кодексів і чинного законодавства у сфері психології.	кейс-метод, проблемно-пошуковий, проєктування	поточний контроль, самооцінювання
ПР13. Застосовувати методи та техніки кризових інтервенцій і першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях, забезпечуючи конфіденційність, спираючись на професійну етику.	симуляція, рольова гра, практичне моделювання, кейс-метод	усний контроль, поточний контроль, самооцінювання

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНІ РЕСУРСИ

(програмне забезпечення, лабораторне та комп'ютерне обладнання тощо)

Для вивчення дисципліни використовуються мультимедійне обладнання, комп'ютерна техніка з доступом до мережі Інтернет, система дистанційного навчання Moodle, електронна бібліотека та репозитарій ЗВО «Університет Короля Данила». Для практичних занять застосовуються навчальні кейси, стандартизовані бланки формулювання випадку, шкалювання, планування психологічної допомоги та оцінювання результатів. Для виконання окремих арттерапевтичних вправ використовуються папір, олівці, маркери, журнали для колажування та інші безпечні експресивні матеріали.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контрольні заходи

<i>Вид</i>	<i>Зміст</i>	<i>% від загальної оцінки</i>	<i>Бал</i>	
			<i>min</i>	<i>max</i>
Поточні контрольні	Аудиторна та самостійна робота	60	35	60

заходи				
Підсумкові контрольні заходи	екзамен	40	25	40
Всього:		100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали - “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».

Критерії оцінювання (поточного та підсумкового контролю)

До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ЄКТС
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A

Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
Національна недиференційована шкала		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

Студенти, які не з'явилися на заліки/екзамени без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Гордієнко-Митрофанова І. В., Гоголь Д. М. Позитивна психотерапія : навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «Міжнародна наукова гільдія», 2022. 221 с. ISBN 978-617-95240-8-0.
2. Калька Н. М., Легка А. І. Основи арттерапії : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 104 с.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Агаєв Н. А. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : КНТ, 2023. 168 с. ISBN 978-611-01-2854-4.
4. Крикун Л. В. Життєстійкість як ресурс для працівників допомагаючих професій. *Наукові перспективи*. 2025. № 1(55). С. 1819–1833. DOI: 10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1819-1833.
5. Крикун Л. В. Роль емоційної саморегуляції у професійній діяльності педагогів. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 2(48). С. 1530–1544. DOI: 10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1530-1544.
6. Сапольські Роберт М. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2020. 400 с.
7. Ліхі Р. Л. Техніки когнітивної терапії : посібник психотерапевта. Київ : Науковий світ, 2023. 748 с. ISBN 978-617-550-097-2.
8. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практ. посіб. / О. А. Моргунов, О. І. Федоренко, Н. Е. Мілорадова та ін. ; за заг. ред. О. А. Моргунова. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с. ISBN 978-617-7923-05-2.
9. Miller W. R., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping People Change and Grow. 4th ed. New York : Guilford Press, 2023. 338 p.

10. Resick P. A., Monson C. M., Chard K. M. Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Therapist Manual. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2024. 328 p.
11. Žak A. M., Pečala K. Effectiveness of solution-focused brief therapy: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychotherapy Research*. 2025. Vol. 35, No. 7. P. 1043–1055. DOI: 10.1080/10503307.2024.2406540.

Додаткова література

12. Калька Н. М., Ковальчук З. Я., Одинцова Г. Ю. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
13. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с. ISBN 978-617-7745-32-6.
14. Старченко М. Компоненти емоційного інтелекту та копінгові стратегії BASIC-Ph як предиктори резиліентності цивільних в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2025. Вип. 46. С. 193–211. DOI: 10.29038/2227-1376-2025-46-sta.
15. Dryden W. Seven Principles of Single-Session Therapy. Rationality Publications, 2021. 120 p.
16. Norcross J. C., Goldfried M. R. (eds.). Handbook of Psychotherapy Integration. 3rd ed. New York : Oxford University Press, 2019. 568 p. DOI: 10.1093/med-psych/9780190690465.001.0001.

Електронні інформаційні ресурси

17. Міністерство охорони здоров'я України. Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню : наказ МОЗ України від 13.12.2023 № 2118; Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю. URL: [База «Законодавство України»](#) (дата звернення: 06.08.2026).
18. Міністерство освіти і науки України. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» : лист від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: [Законодавство України](#) (дата звернення: 06.08.2026).
19. Національна психологічна асоціація України. Етичний кодекс психолога. URL: [Національна психологічна асоціація України](#) (дата звернення: 06.09.2026).
20. Всесвітня організація охорони здоров'я. Важливі навички в періоди стресу : ілюстроване керівництво. 2020. URL: [ВООЗ — українська версія](#) (дата звернення: 06.08.2026).
21. World Health Organization. Psychological Self-Help Interventions: Delivering Self-Help for Individuals, Featuring Step-by-Step and Doing What Matters in Times of Stress. Geneva : WHO, 2026. URL: [WHO publication](#) (дата звернення: 06.08.2026).

22. Cognitive Processing Therapy. CPT Resources : навчальні й робочі матеріали з когнітивно-процесуальної терапії. URL: [CPT Resources](#) (дата звернення: 06.08.2026).

World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. Positive Psychotherapy Method. URL: [WAPP — Positive Psychotherapy Method](#) (дата звернення: 06.08.2026).