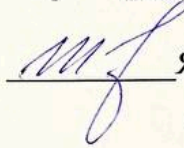


ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
“УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА”
Факультет суспільних і прикладних наук
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчально-методичної
роботи

 Ярослав ШТАНЬКО
«19» грудня 2025 р.

ПСИХОЛОГІЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність:	053 Психологія
Освітньо-професійна (освітньо-наукова програма)	«Психологія»
Освітній рівень:	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	українська

Івано-Франківськ

2025

РОЗРОБНИК:

канд. психол. н., доцент кафедри психології

Валентина Хабайлюк

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології,

протокол № 5 від 18.12.2025 р.

Завідувач кафедри

Олена Халік

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП

Олег Запукхляк

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №5 від 19.12.2025 р.

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

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни

Залежність залишається актуальною суспільною проблемою для різних вікових та соціальних груп. Залежна поведінка – одна із форм девіантної поведінки, що полягає в нав'язливому прагненні відволіктися від усвідомленого переживання реальності за допомогою вживання певних речовин або певних видів діяльності. Залежність приводить до втрати контролю над своїм життям, нехтування обов'язками, особистісної деградації та проблем зі здоров'ям.

Курс «Психологія залежної поведінки» ознайомлює здобувачів з поняттям адиктивної поведінки, її видами та ознаками. Курс спрямований на формування у здобувачів глибокого розуміння психологічних механізмів виникнення, розвитку та подолання різних форм залежностей – хімічних, біохімічних та поведінкових. Дисципліна інтегрує знання про соціально-психологічні механізми та біологічні передумови формування залежності; комплексний підхід в діагностиці та психокорекції залежної поведінки. Дисципліна поєднує знання клінічної, соціальної, реабілітаційної, когнітивно-поведінкової психології, розкриває природу адикцій як дезадаптивної стратегії подолання стресу й емоційного болю. Використання знань на практиці сприятиме збереженню психологічного здоров'я людини, профілактиці залежностей та формуванню гармонійно розвиненої особистості. Курс сприяє підготовці фахівців до профілактики, діагностики та психокорекції залежної поведінки у різних категорій клієнтів.

Мета курсу - сформувати у майбутніх фахівців глибоке розуміння психологічних механізмів формування залежностей (хімічних та нехімічних), навчити їх діагностувати, проводити психокорекцію та розробляти програми профілактики цих станів, а також підготувати до практичної роботи з різними категоріями клієнтів для відновлення їхнього повноцінного функціонування.

Основними цілями вивчення дисципліни є сформувати у здобувачів цілісне уявлення щодо психології залежності як самостійної проблематики психології, опанування навичками консультативної роботи із клієнтами, які мають залежності, формування умінь використовувати набуті знання.

Здобувачі вищої освіти повинні знати:

- основні поняття та категорії навчальної дисципліни;
- загальну характеристику залежної поведінки та закономірності її розвитку;
- фактори ризику, стадії розвитку адикції, особливості мотивації, захисні механізми та феномен співзалежності;
- хімічні та поведінкові адикції, їх ознаки та причини виникнення;
- методи психологічної діагностики залежності;
- особливості психокорекційної та психопрофілактичної роботи із клієнтами, які мають залежну поведінку.

Здобувачі вищої освіти повинні уміти:

- диференціювати різні форми адиктивних розладів;
- володіти навичками психодіагностики;
- проводити корекційну роботу, спрямовану на нормалізацію психічного стану особистості;
- володіти навичками профілактичної роботи;
- застосовувати теоретичні знання в процесі практичної діяльності.
- розвивати професійні компетентності емпатії, стресостійкості, навички безпечного супроводу клієнтів із залежною поведінкою, етичну відповідальність та здатність до співпраці з мультидисциплінарними командами у сфері реабілітації.

Компетентності та результати навчання, який набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни (шифри та зміст компетентностей та програмових результатів навчання вказано відповідно до ОПП «Психологія» (2024/2025))

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.	ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.	ПРН 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.
СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.	ПРН 11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).
СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.	ПРН12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).	ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії.
СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.	ПРН19. Розробляти та впроваджувати психоедукаційні інтервенції, спрямовані на підвищення психологічної грамотності, розвиток життєвих ресурсів і формування навичок самодопомоги в різних вікових та соціальних групах.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	3		
Семестр	6		
Кількість кредитів ЄКТС	3		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	Лекції	16 (в годинах)	2 (в годинах)
	семінари, практичні	26 (в годинах)	6 (в годинах)
Самостійна робота		48 (в годинах)	82 (в годинах)
Форма підсумкового контролю	Залік		

Структурно логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Пререквізити	Постреквізити
Психологія вікових особливостей особистості, соціальна психологія, диференціальна психологія та психодіагностика	

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Модуль 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Тема 1. Поняття про залежність і залежну поведінку (2 год)

Поведінкова норма та поняття девіації. Девіантна поведінка. Основні види і причини девіантної поведінки. Загальна характеристика понять: «залежність» і «залежна поведінка». Залежність нормальна і надмірна. Адиктивна поведінка: форми, етапи, фактори розвитку. Критерії залежності.

Питання для самостійного вивчення. Взаємодія індивіда з реальністю і типи девіантної поведінки. Критерії норми в психології. Соціально прийнятні та неприйнятні форми залежностей. Культурні особливості залежностей.

Тема 2. Біологічні та неврологічні механізми формування залежності (2 год)

Єдність залежних розладів. Біологічні чинники адиктивної поведінки: вплив генотипу, органічні чинники, нейрофізіологічні особливості. Нейрофізіологічні моделі: концепція винагороди в ЦНС, концепція оптимуму активації. «Гормони щастя». Дофамін, окситоцин, серотонін та ендорфіни. Вікові та гендерні аспекти адиктології. Підлітковий вік як фактор ризику адиктивної поведінки. Особистісні риси підлітків схильних до адиктивної поведінки.

Питання для самостійного вивчення. Центральна нервова система. Хвороби НС у дітей і дорослих. Профілактика захворювань ЦНС. Поведінкові реакції підліткового віку. «Дофамінове покоління».

Тема 3. Психологічні та соціальні механізми формування залежної поведінки (2 год)

Внутрішні конфлікти і механізми психологічного захисту. Сутність поняття «захисні механізми» та їх функції. Психологічне подолання. Типи копінг-поведінки. Психологічна адаптація, дезадаптація. Адаптивні можливості особистості. Емоційна саморегуляція особистості. Дефіцитарна мотивація. Ангедонія. Ознаки ангедонії. Дистимія. Тривожність. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Основні діагностичні критерії, лікування. Сімейні та соціально-культурні чинники залежної поведінки. Негативний дитячий досвід у формуванні залежної поведінки. Дитячі травми.

Питання для самостійного вивчення. Емоційний інтелект. Поняття про «емоційний голод». Синдром «емоційного холоду» у міжособистісних стосунках. Соціальна ізоляція і самотність.

Модуль 2. ВИДИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Тема 4. Хімічні залежності (2 год)

Психоактивні речовини. Класифікація психоактивних речовин. Правові аспекти зловживання наркотичними речовинами. Психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин. Психічна і фізична залежність від ПАР. Алкоголізм (специфіка, етапи). Стадії алкоголізму та розвиток розладів психіки. Наркоманія, токсикоманія. Мотиви первинного вживання ПАР. Психологічні особливості наркозалежної особистості. Залежність від ліків. Види медикаментозної залежності.

Питання для самостійного вивчення. Діагностика хімічних залежностей. Контроль за поширенням наркотиків. Засади наркополітики. Наркобізнес.

Тема 5. Біохімічні та поведінкові залежності (2 год).

Поведінкові соціально прийнятні та соціально неприйнятні залежності. Розлади харчової поведінки. Компульсивне переїдання. Харчова залежність та механізми стресу. Одержимість ЗСЖ (здоровий спосіб життя). Цукрова залежність. Кофеїнова залежність. Лудоманія (ігрова залежність). Соціально-правові аспекти гемблінгу. Ризикована поведінка. Технологічні залежності. Шопоголізм. Трудоголізм. Фанатизм як деформація свідомості. Сектантство. Зверхцінні захоплення: адикція до грошей, адикція до влади.

Питання для самостійного вивчення. Діагностика харчових та поведінкових залежностей. Гральний бізнес в Україні та світі. Інтернет-залежність. Особливості інтернет-залежності сучасної молоді.

Тема 6. Співзалежність і залежність від стосунків (2 год).

Поняття «співзалежності» в сучасній психології. Симптоми і причини співзалежності. Залежний розлад особистості (ЗРО). Залежна особистість: концепція залежної особистості, розлад особистості залежного типу. Гіперфіксація на людині (гіперфокус). Міжособистісна залежність. Любовні і сексуальні адикції. Надмірна залежність в сімейних стосунках. Інфантильна особистість. Гендерні стереотипи. Гендерна нерівність. Домашнє насильство.

Питання для самостійного вивчення. Теорія прив'язаності (прихильності) Джона Боулбі. Форми невротичної любові: токсична любов, любов-залежність, любов-манія, любов-прихильність. Психологічна характеристика особистості з любовною адикцією. Нерозділене кохання. Обсесивно-компульсивний розлад у стосунках. Ознаки ОКР стосунків.

Модуль 3. ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ ЗАЛЕЖНОСТІ

Тема 7. Методи психологічної роботи із залежними станами (2 год).

Діагностика залежностей. Міждисциплінарний підхід до діагностики та лікування залежностей від ПАР. Поведінкові прояви наркотичної залежності. Методики психологічної діагностики нехімічних адикцій. Етапи роботи із хімічною залежністю. Інтоксикація. Інструменти вимірювання залежностей. Індекс тяжкості залежності (ASI). Стратегія «Зменшення шкоди». Програма замісної підтримувальної терапії для наркозалежних. Захист прав людини в сфері зменшення шкоди. Рецидив у залежності (зрив)

Питання для самостійного вивчення. Різниця між зловживанням психоактивною речовиною та залежністю від психоактивної речовини. Інструменти оцінювання коморбідної поведінки. Методи діагностики особистісної схильності до залежної поведінки.

Тема 8. Психотерапія і профілактика залежностей (2 год).

Основні принципи психотерапії залежності. Психотерапія у лікуванні наркоманії. Основні підходи в терапії залежностей. Психодинамічний підхід. Мотиваційне інтерв'ю. Когнітивно-поведінкова терапія в лікуванні різних видів залежності. Майндфулнесс при лікуванні алкогольної залежності. Групова психотерапія. Програма «12 кроків». Психологічний супровід залежних та їх сімей. Сімейна терапія залежних. Особливості лікування залежностей у підлітків та молоді.

Питання для самостійного вивчення. Реабілітація наркозалежних та алкозалежних: психологічні методи. Профілактика залежності населення від нікотину, алкоголю та наркотиків. Профілактика залежностей серед молоді. Сугестивні методи психотерапії (гіпнотерапія, емоційно-стресова терапія, «кодування», аутогенна релаксація) у терапії залежних станів.

Зміст практичних занять

Модуль 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Тема 1. Поняття про залежність і залежну поведінку (2 год)

Поведінкова норма та поняття девіації. Девіантна поведінка. Основні види і причини девіантної поведінки. Загальна характеристика понять: «залежність» і «залежна поведінка». Залежність нормальна і надмірна. Адиктивна поведінка: форми, етапи, фактори розвитку. Критерії залежності. Взаємодія індивіда з реальністю і типи девіантної поведінки. Критерії норми в психології.

Завдання для самостійної роботи. Підготувати коротку доповідь про культурні та історичні особливості ставлення до різних видів залежностей. Навести приклади соціально прийнятних та неприйнятних форм залежностей.

Тема 2. Біологічні та неврологічні механізми формування залежності (2 год)

Єдність залежних розладів. Біологічні чинники адиктивної поведінки: вплив генотипу, органічні чинники, нейрофізіологічні особливості. Нейрофізіологічні моделі: концепція винагороди в ЦНС, концепція оптимуму

активації. «Гормони щастя». Дофамін, окситоцин, серотонін та ендорфіни. Вікові та гендерні аспекти адиктології. Підлітковий вік як фактор ризику адиктивної поведінки. Особистісні риси підлітків схильних до адиктивної поведінки. Центральна нервова система. Хвороби НС у дітей і дорослих. Профілактика захворювань ЦНС. Поведінкові реакції підліткового віку.

Завдання для самостійної роботи. Підготувати коротку доповідь про «нейрохімію щастя»: роль нейромедіаторів у хорошому самопочутті.

Прочитати та проаналізувати книгу Анни Лембке «Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням» [2].

Тема 3. Психологічні та соціальні механізми формування залежної поведінки (2 год)

Внутрішні конфлікти і механізми психологічного захисту. Сутність поняття «захисні механізми» та їх функції. Психологічне подолання. Типи копінг-поведінки. Психологічна адаптація, дезадаптація. Адаптивні можливості особистості. Емоційна саморегуляція особистості. Дефіцитарна мотивація. Ангедонія. Ознаки ангедонії. Дистимія. Тривожність. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Основні діагностичні критерії, лікування. Сімейні та соціально-культурні чинники залежної поведінки. Негативний дитячий досвід у формуванні залежної поведінки. Емоційний інтелект. Поняття про «емоційний голод». Синдром «емоційного холоду» у міжособистісних стосунках. Соціальна ізоляція і самотність.

Завдання для самостійної роботи. Підготувати доповідь про механізми психологічного захисту. Ознайомитися з діагностичними методиками: (EQ) - "Емоційний інтелект"; (ACE) - «Анкета негативного дитячого досвіду»; Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (B.V. Hart).

Тема 4. Хімічні залежності (4 год)

Психоактивні речовини. Класифікація психоактивних речовин. Правові аспекти зловживання наркотичними речовинами. Психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин. Психічна і фізична

залежність від ПАР. Алкоголізм (специфіка, етапи). Стадії алкоголізму та розвиток розладів психіки. Наркоманія, токсикоманія. Мотиви первинного вживання ПАР. Психологічні особливості наркозалежної особистості. Діагностика хімічних залежностей.

Завдання для самостійної роботи: Ознайомитися з документами:

- Наказ МОЗ України «Про затвердження стандартів медичної допомоги "Психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання опіоїдів» від 09.11.2000 №2555 <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2555282-20#Text>

- Наказ МОЗ України від 13.01.2025 р. №84. СТАНДАРТ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПСИХІЧНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ РОЗЛАДИ ВНАСЛІДОК ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН ТА СТИМУЛЯТОРІВ ЗА ВИКЛЮЧЕННЯМ ОПІОЇДІВ https://moz.gov.ua/storage/uploads/a87401a4-03cd-4c2c-ba46-b21cdc52e868/dn_84_13012025_dod.pdf

- Настанова МОЗ України 00889. Розпізнавання алкогольної та наркозалежності <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3657>

- Настанова МОЗ України 00917. Зловживання психотропними речовинами серед підлітків <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3676>

- Побічні жертви. Огляд споживання психоактивних речовин в українському війську. <https://globalinitiative.net/wp-content/uploads/2025/03/GI-TOC-Collateral-damage-Assessing-substance-use-in-Ukraines-military-March-2025-Ukrainian-translation.pdf>

- Настанова МОЗ України 00923. Зловживання психоактивними речовинами у вагітних <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3682>

- Моніторинг наркотичної ситуації в Україні <https://cmhmda.org.ua/report/>.

Тема 5. Біохімічні та поведінкові залежності (4 год).

Поведінкові соціально прийнятні та соціально неприйнятні залежності. Розлади харчової поведінки. Компульсивне переїдання. Харчова залежність та механізми стресу. Одержимість ЗСЖ (здоровий спосіб життя). Цукрова залежність. Кофеїнова залежність. Лудоманія (ігрова залежність). Соціально-правові аспекти гемблінгу. Ризикова поведінка. Технологічні залежності. Шопоголізм. Трудоголізм. Фанатизм як деформація свідомості. Сектантство. Зверхцінні захоплення: адикція до грошей, адикція до влади. Діагностика харчових та поведінкових залежностей.

Завдання для самостійної роботи: Ознайомитися з документами:

- Настанова МОЗ України 00690. Розлади харчової поведінки в дітей і підлітків <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3487>
- Наказ МОЗ України від 10.04.2024 р. № 1201 НОВИЙ КЛІНІЧНИЙ ПРОТОКОЛ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ІГРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ (ЛУДОМАНІЯ) https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/nkpmc_1201_10072024-1.pdf

Тема 6. Співзалежність і залежність від стосунків (4 год).

Поняття «співзалежності» в сучасній психології. Симптоми і причини співзалежності. Залежний розлад особистості (ЗРО). Залежна особистість: концепція залежної особистості, розлад особистості залежного типу. Гіперфіксація на людині (гіперфокус). Міжособистісна залежність. Любовні і сексуальні адикції. Надмірна залежність в сімейних стосунках. Інфантильна особистість. Теорія прив'язаності (прихильності) Джона Боулбі. Форми невротичної любові: токсична любов, любов-залежність, любов-манія, любов-прихильність. Психологічна характеристика особистості з любовною адикцією. Нерозділене кохання. Обсесивно-компульсивний розлад у стосунках. Ознаки ОКР стосунків.

Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповіді на тему «Культурна модель романтичних стосунків серед підлітків і молоді. Підліткове кохання»; «Гендерні стереотипи. Гендерна нерівність. Домашнє насильство»; «Специфіка жіночої самореалізації». Ознайомитися з документом: Гендерний профіль України <https://www.undp.org/uk/ukraine/gender-profile-ukraine>

Модуль 3. ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ ЗАЛЕЖНОСТІ

Тема 7. Методи психологічної роботи із залежними станами (2 год).

Діагностика залежностей. Міждисциплінарний підхід до діагностики та лікування залежностей від ПАР. Поведінкові прояви наркотичної залежності. Методики психологічної діагностики нехімічних адикцій. Етапи роботи із хімічною залежністю. Інтоксикація. Інструменти вимірювання залежностей. Стратегія «Зменшення шкоди». Програма замісної підтримувальної терапії

для наркозалежних. Захист прав людини в сфері зменшення шкоди. Рецидив у залежності (зрив). Різниця між зловживанням психоактивною речовиною та залежністю від психоактивної речовини. Інструменти оцінювання коморбідної поведінки. Методи діагностики особистісної схильності до залежної поведінки.

Завдання для самостійної роботи: Ознайомитися з діагностичними методиками: Індекс тяжкості залежності (ASI); Контрольний перелік питань для оцінки діагностичних критеріїв синдрому залежності (МКХ–10).

Ознайомитися з документами:

- Настанова МОЗ України «Надання допомоги залежним від алкоголю та наркотиків»
https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user90/DUODECIM_Nastanova_00890_3658.pdf
- Настанова МОЗ України 00891 «Коротке втручання щодо ризиків вживання алкоголю»
https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user90/DUODECIM_Nastanova_00891_3659.pdf
- ЗВІТ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ПАЦІЄНТАМИ САЙТІВ ЗПТ
https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user90/2021_2022_alko_ZPT_zvit.pdf
- КОРОТКОСТРОКОВЕ ВТРУЧАННЯ ПРИ НЕБЕЗПЕЧНОМУ І ШКІДЛИВОМУ СПОЖИВАННІ АЛКОГОЛЮ
[https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/WHO_MSD_MSB_01.6b_Ukr%20\(part%202\)%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B5%20%D0%B2%D1%82%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf](https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/WHO_MSD_MSB_01.6b_Ukr%20(part%202)%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B5%20%D0%B2%D1%82%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf)

Тема 8. Психотерапія і профілактика залежностей (4 год).

Основні принципи психотерапії залежності. Психотерапія у лікуванні наркоманії. Основні підходи в терапії залежностей. Психодинамічний підхід. Мотиваційне інтерв'ю. Когнітивно-поведінкова терапія в лікуванні різних видів залежності. Майндфулнесс при лікуванні алкогольної залежності. Групова психотерапія. Програма «12 кроків». Психологічний супровід залежних та їх сімей. Сімейна терапія залежних. Особливості лікування залежностей у підлітків

та молоді. Реабілітація наркозалежних та алкозалежних: психологічні методи. Профілактика залежності населення від нікотину, алкоголю та наркотиків. Профілактика залежностей серед молоді. Сугестивні методи психотерапії (гіпнотерапія, емоційно-стресова терапія, «кодування», аутогенна релаксація) у терапії залежних станів.

Завдання для самостійної роботи. Підготувати міні-презентацію про реальну людину (історичну особу, відому сучасну публічну людину, особистого знайомого), яка була залежною; розглянути психологічний портрет, імовірні причини залежності, наявна історія лікування/одужання чи наслідків залежності, життєвий шлях.

Бібліотерапія та кінотерапія як засоби профілактики емоційних проблем та залежної поведінки. Підготувати психоедукаційне повідомлення про залежності і рекомендований перелік книг та фільмів для молоді.

Зміст самостійної роботи здобувачів

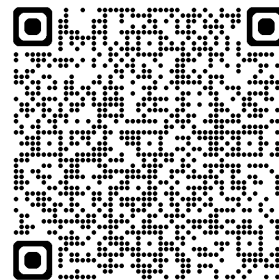
Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
	денна	заочна
Самостійна робота, год, у т.ч.:	48	82
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	10	8
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	22	16
Підготовка звітів з практичних робіт	-	-
Підготовка до поточного контролю	6	18
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	10	40

ПОЛІТИКА КУРСУ

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

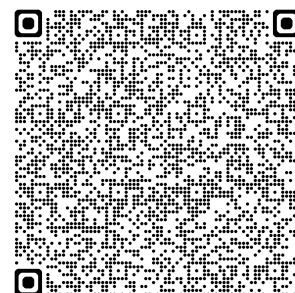
Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання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



2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

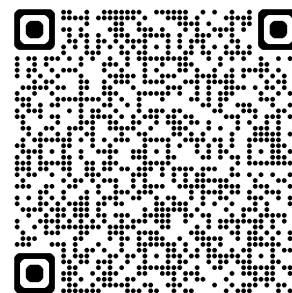
Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій».

Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



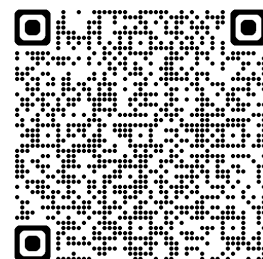
3) щодо відпрацювання пропущених занять

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 си́лабусом/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](#).



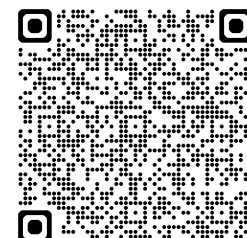
4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про академічну доброчесність” 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

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в



освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#). “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

б) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

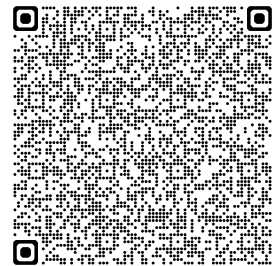
Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо, окрім виробничої необхідності. 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.

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](#)

Під час вивчення навчальної дисципліни “Основи психології” студентам надається можливість перезарахування неформальної освіти. До прикладу, із запропонованого переліку можна пройти сертифіковані (безкоштовні) курси на освітніх платформах, відтак сертифікат, який отримали під час навчання, — є підтвердженням засвоєння студентом окремих тем, що включені у зміст дисципліни.



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	<u>Метод навчання</u>	<u>Метод оцінювання</u>
ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання	мультимедійні методи індуктивний бесіда	усний контроль письмовий контроль
ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань	бесіда-діалог аналітичний	усний контроль письмовий контроль
ПРН 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.	комп'ютерні і мультимедійні методи індуктивний	усний контроль самооцінювання
ПРН 11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).	аналітичний; мультимедійні методи індуктивний рольові і ділові ігри	письмовий контроль усний контроль
ПРН12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.	Дослідницький творчий проблемно-пошукови й	Усний контроль самооцінювання
ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії.	бесіда-діалог творчий	Самооцінювання
ПРН19. Розробляти та впроваджувати психоедукаційні інтервенції, спрямовані на підвищення психологічної грамотності, розвиток життєвих ресурсів і формування навичок самопомоги в різних вікових та соціальних групах.	аналітичний проблемно-пошукови й дослідницький	Поточний контроль, усний контроль

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	залік	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.

Критерії оцінювання відповіді на практичному занятті:

«незадовільно»	володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що позначаються окремими словами чи реченнями; володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, викладає його уривчастими реченнями, виявляє здатність висловити думку на елементарному рівні; володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять не значну частину навчального матеріалу;
«задовільно»	володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні; володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину; може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки;
«добре»	здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень: вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача; вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, та вміє застосовувати його на практиці; вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;
«відмінно»	виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем; вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності; використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях; виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання.

Деталізовані критерії оцінювання розв'язання професійно-орієнтованого завдання (психологічної задачі)

Оцінка	Критерії
5 балів	Здобувач правильно розв'язав психологічну задачу, дано розгорнуте пояснення та обґрунтування зробленого висновку. Здобувач демонструє методологічні та теоретичні знання, вільно володіє науковою термінологією. При аналізі запропонованої ситуації виявляє творчі здібності, знання додаткової літератури. Демонструє добрі аналітичні здібності, здатний при обґрунтуванні своєї думки вільно проводити аналогії між темами, психічними явищами. Вміє аргументувати свої думки.
4 бали	Задача вирішена правильно, дано пояснення та обґрунтування зробленого висновку. Здобувач демонструє методологічні та теоретичні знання, проте допускає деякі неточності під час оперування науковою термінологією й деякі помилки під час встановлення логічних взаємозв'язків.
3 бали	Здобувач показує знання методики розв'язання психологічної задачі та змісту застосовуваного понятійного апарату і формул. Проте допущені помилки у розв'язанні не дають можливості зробити правильні висновки. Здобувач допускає суттєві помилки під час встановлення логічних взаємозв'язків та використанні наукової термінології.
2 бали	Здобувач частково розв'язав психологічну задачу, але не спромігся аргументувати свою відповідь, помилився у використанні понятійного апарату та методики розв'язання задачі.
0 балів	Здобувач неправильно розв'язав психологічну задачу, показав незадовільне знання понятійного апарату, або взагалі нічого не відповів.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

<i>Кількість балів</i>	<i>Опис критерію</i>
<i>5 балів</i>	Завдання виконано повністю, з високим рівнем якості, демонструє глибоке розуміння матеріалу. Робота характеризується творчим підходом, глибоким аналізом і застосуванням теоретичних знань на практиці. Усі аспекти завдання розкрито, а результати роботи є обґрунтованими. У практичних завданнях використано правильні методи аналізу та прийнято оптимальні рішення. Структура й оформлення роботи відповідають усім вимогам, робота вирізняється чіткістю та логічністю.
<i>4 бали</i>	Завдання виконано якісно та з дотриманням основних вимог. Робота демонструє достатній рівень розуміння матеріалу, наявність високого рівня розвитку навичок аналізу, синтезу, узагальнення. Теоретичні знання застосовано правильно, залучено відповідний інструментарій для виконання завдань. У практичних завданнях результати здебільшого коректні, хоча можуть бути незначні недоліки в деталях, таких як неповний аналіз окремих аспектів. Робота структурована й логічно оформлена, а висновки відповідають поставленим цілям. Оформлення відповідає вимогам, незначні недоліки не впливають на якість. Результати роботи можуть бути використані на практиці, але окремі аспекти потребують доопрацювання.

3 бали	Завдання виконано з дотриманням основних вимог, однак воно демонструє середній рівень розуміння матеріалу студентом. У роботі використано обмежену кількість теоретичних джерел, або вони застосовані некоректно. Для практичних завдань результати мають загальну відповідність вимогам, проте присутні недоліки в деталях, таких як неповне розкриття задачі чи наявність окремих помилок. Студент демонструє здатність виконувати завдання, але без достатньої глибини та критичного осмислення. Наявні недоліки в структурі роботи або застосуванні методів. Частково дотримано вимоги до оформлення, але є логічні неточності. Результати роботи мають обмежене практичне значення, можливі помилки в їх застосуванні.
2 бали	Завдання виконано частково або невідповідно до поставлених вимог. Результати роботи демонструють низький рівень розуміння теми та відсутність самостійності у виконанні. При виконанні завдання спостерігається мінімальне залучення теоретичних знань, не використано за необхідності належний інструментарій. У практичних типах завдань допущено серйозні помилки, які призводять до викривлення суті роботи. Порушено вимоги до оформлення або структури, а також спостерігаються грубі помилки в обґрунтуванні рішень чи результатів. Робота хаотично структурована, не дотримано вимог до оформлення, а результати є некоректними або непридатними для практичного застосування.
0 балів	Завдання не виконано або виконано повністю неправильно

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». 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) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали 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 ECTS
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 залік без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Грізел Дж. Завжди замало: про залежність, з досвіду та нейронауки. Київ : Yakaboo Publishing, 2021. 256 с.
2. Козловська Т., Кудряшова Т. Соціально-психологічні та соціально-економічні аспекти формування хімічної залежності у сучасної молоді. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2021. №5. С. 94-100.
3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
4. Макаренко А. О., Калайтан Н. Л., Старовойт Т. П. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М.Є.Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 127 с.
5. Психологія залежної поведінки : метод. посіб. до практ. занять і самост. роботи для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти спец. 053

Психологія / уклад. Т. Д. Мостова. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2025. 51 с.

6. Чернова В.К. Клінічний підхід до діагностики та корекції адиктивних форм поведінки. *Наукові записки. Серія: Психологія*, вип. 2, Вересень 2025, С.159-164. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-22>
7. Чугуєва І. Є., Мухіна Л. М., Ляшко А. В. Психологія роботи із залежними станами. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів. Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2022. 101 с.

Додаткова література

1. Бідось М. А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. *Збірник тез доповідей IX Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів “Актуальні задачі сучасних технологій”*, 25-26 листопада 2020 року. Т. : ТНТУ, 2020. Том 2. С. 168–169.
2. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. Харків : Віват, 2024. 304 с.
3. Вдовіченко О. В., Куявець Д. М. Психологічні ресурси особистості у боротьбі із залежністю: життестійкість та ціннісні орієнтації. *Габітус*. Випуск 69, Том 1. 2025. С.100 – 104. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.16>
4. Гансен А. Інстамозок. Як екранна залежність призводить до стресів і депресії; Пер. з швед. Київ: Наш формат, 2020. 200 с.
5. Гласнер-Едвардс С. Робочий зошит із навичок одужання від залежності. Зміна адиктивної поведінки за допомогою КПТ, усвідомленості й технік мотиваційної бесіди. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 296 с.
6. Крайніков Е., Прокопович, Є., Баланюк, А. Особливості адиктивної особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. № 1(10), 55–60. [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).14](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).14)
7. Лембке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням - Видавництво, Лабораторія. 2024. 208 с.
8. Козира П.В. Посттравматичний стресовий розлад та алкогольна залежність. *Габітус*. Випуск 70. 2025. С.147 – 151. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.26>
9. Крамченкова В.О. Розроблення та апробація психодіагностичної методики «Паління як заміщення психологічного голоду». *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Том 2. № 2. С. 153–159. DOI: [10.5281/zenodo.260191](https://doi.org/10.5281/zenodo.260191)
10. Ларченко М. О. Моделі залежної поведінки та пов'язані з ними фактори кримінологічного ризику. *Юридичний науковий електронний журнал*. № 4/2020. С. 256-259. DOI <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2020-4/62>
11. Ліщинська О. А. Соціально-психологічні механізми культової психічної залежності особистості в деструктивних тоталітарних організаціях : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ : 2010. 426 с.

12. Сізов Д. Ю., Саврасов М. В. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус*. Випуск 45. 2023. С. 166 – 171. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.28>
13. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Psychology Travelogs*. 2023. 2. С. 15-22. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4>
2. Власова О.І., Родіна Н.В., Целікова Ю.О., Ворнікова Л.К., & Тихоненко, Ю.О. (2022). Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (ACE). *Офтальмологічний журнал*, 1(504), 63–72. <https://www.ozhurnal.com/sites/default/files/ua2022-1-10.pdf>
3. Воронович Б. Узалежнення. Варшава: PARPA, 2020. 296 с. <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/11/Woronowicz-Bohdan-Uzalenienia-cz.1-wersja-w-jezyku-ukraiskim.pdf>
4. Левченко, Н., Коляда, Н., Кравченко, О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. №2. С. 88–92. DOI: [10.32782/humanitas/2023.2.13](https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.13)
5. AUDIT. Тест для виявлення розладів, обумовлених споживанням алкоголю. Керівництво для використання в закладах первинної медико-санітарної допомоги. [https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/WHO_MSD_MSB_01.6a_Ukr%20\(part%201\)%20%D0%90%D0%A3%D0%94%D0%98%D0%A2.pdf](https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/WHO_MSD_MSB_01.6a_Ukr%20(part%201)%20%D0%90%D0%A3%D0%94%D0%98%D0%A2.pdf)

Рекомендовані фільми для перегляду

1. Зізнання шопоголіка (Confessions of a Shopaholic), 2009, США
2. Реквієм за мрією (Requiem for a Dream), 2000, США
3. Джія (Gia), 1998, США
4. Одержимість (Whiplash), 2014, США
5. Одержимість (Wicker Park), 2004, США
6. Білявка (Blonde), 2022, США
7. Жорстоке кохання: Історія Рут Елліс (A Cruel Love: The Ruth Ellis Story), 2025, Великобританія
8. Бог їй суддя (Leave Her to Heaven), 1945, США
9. Ще по одній (Druk), 2020, Данія
10. Гарний хлопчик (Beautiful Boy), 2018, США
11. Сором (Shame), 2011, США
12. Гра Моллі (Molly's Game), 2017, США

