

**Министерство просвещения Российской Федерации.
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет
им. Р. Гамзатова"**

**Факультет социальной педагогики и психологии
Кафедра психологии развития личности**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.О1 модуль: Основы психического здоровья и
психопрофилактика**

Б1.В.О1.06 Психологическая профилактика зависимого поведения

Направление подготовки – 37.05.01 Клиническая психология
**Направленность (профиль) подготовки - «Клиническая психодиагностика консультирование
и психотерапия»**
Уровень высшего образования: специалитет
Форма обучения: очная
Срок освоения программы: 5,5лет
Год приема – 2026

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	7	72	16	16			40	зачет

Махачкала, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологическая профилактика зависимого поведения – одно из частных направлений психологического консультирования. Целями данного курса являются: Формирование теоретической и практической готовности студентов к профессиональной деятельности в области психологической профилактики зависимого поведения среди различных категорий населения.

Задачи курса:

1. Изучение основных видов зависимого поведения и факторов риска развития зависимости.
2. Освоение методов диагностики склонности к формированию зависимых форм поведения.
3. Развитие компетенций, необходимых для разработки профилактических мероприятий.
4. Формирование навыков организации профилактической работы в образовательных учреждениях и социальных службах.

Студенты будут способны разрабатывать стратегии профилактики зависимого поведения, проводить диагностику группы риска, формировать систему мер противодействия распространению зависимых форм поведения в молодежной среде и создавать условия для эффективной социализации подростков и молодежи.

Термин «зависимость» появился сравнительно недавно «в результате изучения природы химических зависимостей, их воздействия на человека и влияния, которое оказывает заболевание химически зависимого на окружающих» [Шорохова О.А., 2002, с. 6]. В настоящее время понятие «созависимость» не ограничивается лишь рамками химических зависимостей, а включает в себя все формы нехимических зависимостей: интернет-аддикцию, азартные игры (гемблинг) и др.

Созависимость – одна из самых распространенных проблем современности. Она касается не только отдельных личностей, но и общества в целом, которое создает условия, благоприятствующие созависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. Созависимости подвержены как взрослые, так и дети. Созависимость рассматривается специалистами как семейная проблема.

Существуют различные взгляды на проблему преодоления созависимости. Если традиционная медицинская модель отрицает возможность полноценного излечения от созависимости, то представители других направлений (психоаналитического, гуманистического, гештальт-психологии), опираясь на собственный опыт и годы успешной работы с клиентами, утверждают обратное. Раскрывая причины и механизмы действия

созависимых отношений, они описывают эффективные способы их коррекции, предлагают средства самопомощи и взаимной помощи созависимым для построения гармоничных и продуктивных отношений.

Консультирование как самостоятельная область практической психологии выделилась из психотерапии в США в середине 1950-х гг. В России активизация подобного процесса началась в 1990-х гг. Возникла потребность в консультативных услугах и психологической помощи людям, не имеющим клинических нарушений.

Для американской консультативной психологии в целом характерен акцент на активной и ответственной позиции клиента. Консультирование с этой точки зрения – это помощь клиентам в понимании происходящего в их жизненном пространстве и в осмысленном достижении поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера [Р. Кочюнас, 1999]. Российская консультативная психология видит главное содержание психологической помощи в обеспечении эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки человеку или сообществу в трудных ситуациях, возникающих в ходе их личностного или социального бытия [Бондаренко А.Ф., 2000].

Выделяют несколько общих положений, определяющих сущность психологического консультирования [Петухова Л.Г., 2001]:

1. Необходимость консультативной помощи возникает, когда человек не находит внутренних ресурсов для выбора способа поведения в трудной жизненной ситуации.
2. Характер и степень трудности обычно определяются как особенностью самой ситуации, так и личностными свойствами человека. То, что является проблемой для одного человека, может не быть таковой для другого.
3. Эмоциональная вовлеченность часто оставляет у клиента вне поля осознания ряд важных компонентов трудной ситуации. Одна из задач консультанта – помочь осмыслить их значимость при выборе решения проблемы.
4. Консультирование помогает человеку ответственно и свободно достигать поставленной цели, учиться новому поведению.

Психологическое консультирование опирается на основные положения клиент-центрированного подхода в современной психотерапии, основоположником которого является К. Роджерс. Консультант принимает клиента как человека, обладающего безусловной ценностью, уникальностью, автономией и ответственностью, правом свободного выбора и самоопределения. Все перечисленные положения в равной степени могут быть применимы к области консультирования созависимых.

Дисциплина «Психологическая профилактика зависимого поведения» рассматривает особенности консультативной работы с детьми и взрослыми, вовлеченными в созависимые отношения, исследует личностные особенности клиентов, уровни и принципы консультативного сопровождения. Данная дисциплина реализуется кафедрой психология развития личности ДГПУ по направлению подготовки «Клиническая психодиагностика консультирование и психотерапия».

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ДПК-4.	Способен проводить скрининг диагностику психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях, планировать и оказывать (самостоятельно или совместно с другими специалистами) экстренную психологическую помощь при обращении пациентов в экстремальных и кризисных ситуациях	ДПК-4.1 Знает факторы и признаки острого стрессового расстройства, посттравматического стрессового расстройства; знает приемы скрининг-диагностики психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях; ДПК-4.2 Умеет использовать приемы скринингдиагностики психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях; ДПК-4.3 Владеет навыками конструктивных способов совладания с острым стрессом, планирования и осуществления психологической помощи лицам, находящимся в экстремальных и кризисных ситуациях для профилактики посттравматического стрессового расстройства.

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина **Б1.В.О1.06 МОДУЛЬ: Психологическая профилактика зависимого поведения** относится к обязательной части и модулю **Б1.В.О1.06 МОДУЛЬ: Психологическая профилактика зависимого поведения**

Дисциплина **Б1.В.О1.06 МОДУЛЬ: Психологическая профилактика зависимого поведения** базируется на компетенциях, знаниях, умениях следующих дисциплин «Психосоматика», «Психофизиология», «Психогенетика». Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Психология стресса», «Психотерапия», «Введение в детскую и подростковую психотерапию», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ДПК-4.В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ДПК-4. Способен поддерживать проводить скрининг диагностику психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях, планировать и оказывать (самостоятельно или совместно с другими специалистами) экстренную психологическую помощь при обращении пациентов в экстремальных и кризисных ситуациях	Знает Объекты профессиональной деятельности: отдельные лица, семьи, группы населения, нуждающиеся в психологическом сопровождении и особых условиях социального функционирования	Умеет использовать приемы скринингдиагностик и психического состояния и поведения лиц, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях;	Владеет навыками конструктивных способов совладания с острым стрессом, планирования и осуществления психологической помощи лицам, находящимся в экстремальных и кризисных ситуациях для профилактики посттравматического стрессового расстройства.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 7 семестре.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час	В т.ч. по семестрам	
		№ 7	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72	72	
1. Контактная работа:			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	16	16	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	16	16	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час	В т.ч. по семестрам	
		№ 7	
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	40	40	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	Зачет	Зачет	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Очная форма обучения

Модуль 1: Теоретические основы психологического подхода к профилактике зависимого поведения

- Определение понятия "зависимое поведение". Классификация видов зависимого поведения. Факторы риска формирования зависимой формы поведения. Современные концепции и теории зависимого поведения.

Модуль 2: Диагностика склонности к развитию зависимого поведения

Методы диагностики предрасположенности к зависимому поведению. Оценка уровня сформированности личностных качеств, способствующих устойчивости к возникновению зависимостей. Использование диагностических методик в образовательной среде.

Модуль 3: Организация и проведение первичной профилактики зависимого поведения

Профилактическая работа в образовательных учреждениях. Работа с семьей ребенка/подростка в рамках предупреждения зависимого поведения. Специализированная помощь лицам с выраженными признаками зависимого поведения.

Формы контроля: Текущие задания: самостоятельная подготовка сообщений, эссе, рефератов.

Промежуточная аттестация: контрольные работы, тестирование. Итоговая аттестация: зачет.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование темы учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая их трудоемкость (в часах)					Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
		лекции	практич.	л/р	с/р	всего часов	
1.	Предмет и задачи психологической профилактики зависимого поведения	4	4		8	12	
2.	Психологические особенности	4	4		9	15	

	созависимой личности. Типы созависимых личностей						
3.	Созависимость как семейная проблема	4	4		9	15	
4.	Диагностика в консультативной работе с созависимой личностью	2	2		9	15	
5.	Методы и технологии консультативной работы с созависимой личностью	2	2		7	15	
	ИТОГО:	16	16		40	72	зачет

6. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (в тезисном порядке раскрывается содержание тем)

РАЗДЕЛ I. ПРЕДМЕТ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Тема 1. Предмет и задачи психологической профилактики зависимого поведения

Предмет и задачи психологического консультирования зависимой личности. Цели взаимодействия психолога с другим человеком: социальные, этические, нравственные, собственно психологические. Интервью как основной метод психологического консультирования. Критерии эффективности психоконсультирования. Возможные ошибки интервью и пути их профилактики. Этапы развития психоконсультирования.

Методы исследования и диагностики, используемые в психологическом консультировании зависимой личности. Наблюдение и беседа. Диагностическое интервью и опрос. Тестирование. Вербальные и рисуночные тесты. Проективные и полупроjektивные техники.

Методы и техники воздействия на личность созависимого: интерпретация, директива, информация, самораскрытие, логическая последовательность, резюме, открытые вопросы, закрытые вопросы, поощрение, пересказ, отражение чувств, обобщающее резюме. Функции методов. Директивы, используемые психологами различных теоретических направлений.

Тема 2. Созависимость и психологические особенности созависимой личности. Типы созависимых личностей у детей и взрослых

Определение созависимости. Факторы формирования созависимой модели поведения. Г.Н. Луговкин о роли социальной и семейной среды в рецидиве зависимостей. Общие признаки зависимости и созависимости. З.В. Коробкин об основных проявлениях зависимости и созависимости. Созависимость как «зеркальное отражение» зависимости.

Созависимость как определенная модель поведения. Общая характеристика созависимых личностей (по Ш. Вегшейдер Круз). Особенности эмоциональной сферы созависимого. Спектр эмоций, переживаемый созависимыми людьми. Защитные механизмы психики созависимых.

Типы созависимых личностей у взрослых: «жертва», «господин обвинитель», «господин потакатель», «господин союзник», «живой труп». «Драматический треугольник» С. Карпмана.

Типы созависимых личностей у детей и подростков: «герой», «шут», «козел отпущения или жертва», «потерянный ребенок».

Этические и правовые аспекты сопровождения созависимых.

Тема 3. Созависимость как семейная проблема

Признаки дисфункциональной и функциональной семей. Взаимодействие психологических территорий в различных отношениях. Взаимодействие психологических территорий взрослых людей. Общая схема развития психологической территории ребенка в родительской семье. Характеристика разных возрастных этапов (эмбрион, младенчество, раннее детство, детство, старший детский возраст, ранний подростковый возраст, подростковый возраст, юность, молодость). 4 стадии развития ребенка по М. Маллер (психодинамический подход). 8 стадий развития по Э. Эриксону и эффекты химической зависимости.

Формы созависимых отношений в семье. Злокачественная созависимость. Наркотическая и алкогольная созависимость. Созависимость с сектой. Зрелые отношения любви, заботы и ответственности как альтернатива созависимости.

Профилактика созависимых отношений в семье. Памятка для членов семьи зависимого.

РАЗДЕЛ II. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ С СОЗАВИСИМОЙ ЛИЧНОСТЬЮ

Тема 4. Диагностика в консультативной работе с созависимой личностью

Диагностика в процессе консультирования. Особенности диагностической беседы (интервью). Уровни консультативной работы с созависимой личностью. Информационный уровень. Уровень оказания помощи при переживании острого кризиса. Уровень выработки решения. Уровень получения коммуникативных навыков и умений. Уровень психотерапевтической глубины. Факторы успешности продвижения от уровня к уровню.

Методы диагностики созависимых личностей. Тест Б. Уайнхолда на созависимость. Самодиагностика созависимости. Методика для самоисследования зависимого и созависимого члена семьи «Обретение внутренней силы». Метод самоисследования для близких наркомана. Диагностика подверженности детей химической зависимости. Тест для родителей «Факторы риска и факторы защиты». Диагностика зависимости ребенка от интернета. Тест на выявление информированности родителей о детской интернет-зависимости. Тест на интернет-аддикцию Т.А. Никитина, А.Ю. Егорова для взрослых. Полупроективная техника «Незаконченные предложения» Сакса и Леви. Общее семейно-диагностическое интервью.

Тема 5. Методы и технологии консультативной работы с созависимой личностью

Работа консультанта с созависимой личностью. Осознание как первый шаг на пути преодоления созависимости. Техники осознания личностью внутренних проблем. Деструктивные мысленные игры и фантазии созависимых. Техники контролирования негативных мыслей. Упражнения и игры для отвлечения. Техники осознания межличностных

отношений. Упражнения, направленные на выявление межличностных отношений в созависимой семье.

Осознание созависимым своих истинных мотивов поведения и потребностей. Субличности в системе Р. Ассаджиоли. Набор субличностей, характерный для созависимых людей. Упражнения для самоисследования при работе с субличностями. Исцеление письмом. Написание созависимым рассказа, повести или романа о самом себе. Дневник как способ актуализации и переработки эмоциональных травм прошлого и настоящего. Катарсическая функция автобиографий и дневников. Дневник как способ абстрагирования и дистанцирования от проблемных ситуаций. Дневник как способ выявления жизненных ориентиров созависимого и решения его проблем. Психотерапевтическая программа по преодолению созависимости и формированию позитивных изменений. Упражнения, направленные на осознание созависимым позитивных аспектов своей личности. Программа «12 шагов». Уровни выздоровления: физический, ментальный (умственный), моральный, эмоциональный, духовный.

7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1. Предмет и задачи психологической профилактики зависимого поведения

Вопросы для обсуждения:

1. Предмет, цели и задачи психологического консультирования созависимой личности.
2. Методы исследования и диагностики, используемые в психологическом консультировании созависимой личности.
3. Методы и приемы воздействия на личность созависимого. Функции методов.

Тема 2-3. Созависимость и зависимость. Типы созависимых личностей у детей и взрослых.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение созависимости. Факторы формирования созависимого поведения.
2. Сравнительный анализ зависимости и созависимости.
3. Общая характеристика созависимых личностей. Защитные механизмы психики созависимых.
4. Типы созависимых личностей у детей и взрослых.
5. Этические и правовые аспекты сопровождения созависимых.

Тема 4. Созависимость как семейная проблема.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика дисфункциональной и функциональной семей. Формы созависимых отношений в семье.
2. Стадии развития ребенка по М. Маллер (психодинамический подход). 8 стадий развития по Э. Эриксону и эффекты химической зависимости.
3. Профилактика созависимых отношений в семье. Памятка для членов семьи зависимого.

Тема 5. Диагностика в консультативной работе с созависимой личностью.

Вопросы для обсуждения:

1. Специфика и этапы консультирования созависимой личности.
2. Методы диагностики созависимых личностей.
3. Общее семейно-диагностическое интервью.

Тема 6-7. Методы и технологии консультативной работы с созависимой личностью.

Вопросы для обсуждения:

1. Отработка техник осознания личностью своих проблем. Мысленные игры и фантазии созависимых.
2. Отработка техник контролирования негативных мыслей. Упражнения и игры для отвлечения.
3. Осознание созависимым своих истинных мотивов поведения и потребностей. Анализ результатов консультативной работы.

Тема 8. Методы и техники эпистолярной психотерапии в консультировании созависимых.

Вопросы для обсуждения:

1. Техники эпистолярной психотерапии в консультировании созависимых.
2. Дневник как метод работы с созависимой личностью. Многофункциональность метода.
3. Особенности написания созависимым письма, рассказа, повести или романа о самом себе.

Тема 9. Психотерапевтические программы по преодолению созависимости и формированию позитивных изменений.

Вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика психотерапевтических программ. Упражнения, направленные на осознание созависимым позитивных аспектов своей личности.
2. Программа «12 шагов». Уровни выздоровления.

Рекомендуемая литература:

1. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология. Учебник для вузов — СПб.: Питер, 2021.
2. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. Учебник для вузов — М.: Аспект-Пресс, 2020.
3. Менделевич Д.М. Основы медицинской психологии и психодиагностики. Учебник для медицинских колледжей и училищ — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
4. Немов Р.С. Психология. Учебник для педагогических институтов — М.: Владос, 2021.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: лекция (информационная, лекция-беседа), практическое занятие (тренинг, деловая игра, разбор конкретных ситуаций, методы группового решения творческих задач), самостоятельная работа, консультация, курсовое проектирование.

9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Тема 1. Предмет и задачи психологической профилактики зависимого поведения

Задания:

1. Методы исследования и диагностики в психологическом консультировании созависимых. Составить таблицу (4 часа).
2. Изучить рисунки наркоманов. Провести анализ и интерпретацию. Упражнение «Портрет наркомана». Выполнить рисунок (4 часа).

Тема 2. Созависимость и психологические особенности созависимой личности. Типы созависимых личностей у детей и взрослых.

Задания:

1. Составить психологические портреты созависимых личностей: с комплексом самоуничтожения; комплексом мученичества; с садистскими наклонностями, с комплексом нарциссизма; с ненасытной жаждой любви (6 часов).
2. Составить психологический портрет детей, выросших в семье с созависимыми отношениями (2 часа).

Тема 3. Созависимость как семейная проблема.**Задания:**

1. Выполнить процедуру «Зависимость» (незаконченные предложения) с целью выявления особенностей состояния созависимости. Выполнить упражнение «Чувства» (4 часа).
2. Выполнить упражнения «Дорогой мой человек», «Мой внутренний ребенок» и «Память прошлого», направленные на выявление межличностных отношений в созависимой семье и осознание созависимыми своих потребностей (4 часа).
3. «Жесткая любовь». Ознакомиться с методикой сопровождения созависимых членов семьи, разработанной английской организацией «Родители против наркотиков» (4 часа).

Тема 4. Диагностика в консультативной работе с созависимой личностью.**Задания:**

1. Провести тестирование на выявление созависимых свойств личности. Сделать анализ и интерпретацию полученных данных. (4 часа).
2. Самодиагностика созависимости. Выполнить методику для самоисследования зависимого и созависимого члена семьи «Обретение внутренней силы» (4 часа).

Тема 5. Методы и технологии консультативной работы с созависимой личностью.**Задания:**

1. Выполнить упражнения для самоисследования при работе с субличностями (4 часа).
2. Написать письмо созависимому подростку (4 часа).

10. СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ ОЦЕНКИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация студентов проводится по дисциплине в следующих формах:

- письменные домашние задания;
- выполнение лабораторных работ;
- отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность) – работа у доски, своевременная сдача тестов, отчетов к лабораторным работам и письменных домашних заданий.

Рубежная аттестация студентов производится в следующих формах:

- тестирование;
- контрольные работы.

Промежуточный контроль по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета (включает в себя ответы на теоретические вопросы и предоставление портфолио).

РЕФЕРАТЫ И КУРСОВЫЕ РАБОТЫ

1. Феномен зависимости в трудах зарубежных и отечественных исследователей.
2. Сравнительный анализ зависимости и созависимости.
3. Методы диагностики созависимых личностей.
4. Психологический профиль созависимой личности.
5. Особенности эмоциональной сферы созависимого.
6. Роль низкой самооценки в формировании созависимого поведения.
7. Арттерапевтические техники в консультативной работе с созависимыми.
8. Особенности консультативной работы с созависимыми детьми и подростками.
9. Проблема отношения к жизни и смерти у созависимых личностей.
10. Психологические портреты личностей, вовлеченных в созависимые отношения.
11. Групповые формы работы с созависимыми родителями.
12. Техники краткосрочной позитивной психотерапии в консультировании созависимых.
13. Психосинтез Р. Ассаджиоли. Работа консультанта с субличностями созависимого.
14. Профилактика созависимости в семье подростков и юношей с аддиктивным поведением.
15. Деятельность православных центров по реабилитации наркоманов.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Что изучает дисциплина **Психологической профилактики зависимого поведения** ?
2. Кто из зарубежных и отечественных ученых занимался проблемами созависимости?
3. Дайте определение зависимого поведения .
4. Назовите факторы формирования зависимой модели поведения.
5. Назовите наиболее распространенные признаки проявления зависимого поведения
6. Каковы признаки зависимости и созависимости? Сравните их между собой.
7. Объясните сущность треугольника С. Карпмана.
8. Охарактеризуйте типы созависимых личностей у взрослых.
9. Опишите типы созависимых личностей у детей и подростков.
10. Перечислите защитные механизмы, используемые созависимыми личностями.
11. Назовите признаки функциональных и дисфункциональных семей.
12. Перечислите методы диагностики созависимости у детей и взрослых.
13. Охарактеризуйте основные этапы работы консультанта с созависимой личностью.
14. Какие методы и техники применяются в консультативной работе с созависимыми?
15. Опишите набор субличностей, характерный для созависимых людей, и техники работы с ними.
16. Дайте краткое описание психотерапевтической программы «12 шагов».
17. Каковы этические и правовые аспекты сопровождения созависимых?

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ

№1: Понятие и классификация зависимого поведения

Вопрос: Выберите верное определение зависимого поведения:

- A. Склонность постоянно употреблять алкоголь или наркотики.
- B. Повторяющееся компульсивное поведение, направленное на получение удовольствия и облегчения стресса, приводящее к негативным последствиям.
- C. Любое регулярное употребление запрещенных веществ.
- D. Хроническое заболевание, характеризующееся физиологической потребностью в веществе.

Правильный ответ: B

№2: Факторы риска зависимого поведения

Вопрос: Какой фактор является внутренним фактором риска развития зависимого поведения?

- A. Семейная история алкоголизма.
- B. Отсутствие родительского внимания.
- C. Личностная тревожность и низкая самооценка.
- D. Низкий уровень доходов семьи.

Правильный ответ: C

№3: Основные методы диагностики

Вопрос: Какой инструмент чаще всего используется для скрининга подростков на предмет употребления алкоголя?

- A. MMPI (Миннесотский многофазный личностный опросник).
- B. Аудиометрия.
- C. AUDIT-C (Алкогольный тест Международной ассоциации здоровья).
- D. Генетический анализ.

Правильный ответ: C

№4: Первичная профилактика зависимого поведения

Вопрос: Основной целью первичной профилактики зависимого поведения является:

- A. Лечение уже сформировавшейся зависимости.
- B. Выявление лиц с высоким уровнем риска и начало лечения.
- C. Информирование общества о вреде вредных привычек и развитие здоровых жизненных установок.
- D. Социальная адаптация больных.

Правильный ответ: С

№5: Вторичная профилактика зависимого поведения

Вопрос: Что включает в себя вторичная профилактика зависимого поведения?

- А. Комплекс мероприятий по раннему выявлению и лечению лиц с начальными стадиями зависимости.
- В. Образовательные программы для широкой аудитории.
- С. Реабилитационные меры для пациентов с хронической формой заболевания.
- Д. Общественная пропаганда здорового образа жизни.

Правильный ответ: А

№6: Принципы организации профилактической работы

Вопрос: Основным условием эффективности профилактической работы является:

- А. Высокая стоимость предлагаемых услуг.
- В. Постоянство и систематичность проводимых мероприятий.
- С. Проведение мероприятий только специалистами высокого уровня квалификации.
- Д. Ограниченность целевой аудитории мероприятиями молодежью.

Правильный ответ: В

1. Созависимость определяется как:

- а) психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии;
- б) отсутствие свободы контактов для удовлетворения потребностей;
- в) всепоглощающее стремление управлять поведением другого человека;
- г) все ответы верны.

2. Выделите основные компоненты треугольника С. Карпмана:

- а) спасатель;
- б) подстрекатель;
- в) преследователь;
- г) жертва.

3. Какое мышление характерно для созависимых:

- а) невротическое;
- б) образное;
- в) обсессивно-компульсивное;
- г) творческое.

4. Какая психологическая защита доминирует у созависимых:

- а) вытеснение;
- б) рационализация;
- в) проекция;
- г) отрицание.

5. Обозначьте 4 этапа выздоровления от созависимости и зависимости по программе Ал-Анон:

- а) выживание;

- б) противодействие;
- в) переотождествление;
- г) работа с ключевыми проблемами;
- д) реинтеграция.

6. Созависимые чаще выходят из семей:

- а) дисфункциональных;
- б) многодетных;
- в) функциональных;
- г) алкогольных.

7. Признак функциональной семьи:

- а) члены семьи умеют удовлетворять свои потребности;
- б) абсолютизирование воли, контроля;
- в) склонность к полярности чувств;
- г) поддержка фасада благополучия.

8. Признак дисфункциональной семьи:

- а) гибкость семейных правил;
- б) в семье есть место развлечениям;
- в) отрицание проблем, поддержание иллюзий;
- г) способность учиться на ошибках.

Тест 3.

1. Какие задачи выполняют школьные психологи?

- А) Только экзамены принимают.
- В) Только готовят уроки.
- **С) Диагностика, консультирование, проведение тренингов и профилактических мероприятий.**
- D) Исключительно уборка кабинетов.

Введение в превентивную психологию

2. Что является основной целью превентивной психологии?

- А) Проведение психотерапии.
- В) Исследование психических заболеваний.
- **С) Предупреждение и профилактика негативных психологических состояний и зависимостей.**
- D) Постановка диагноза.

3. Что отличает первичную профилактику от вторичной?

- А) Первичная профилактика направлена на лиц с заболеваниями.
- **В) Первичная профилактика ориентирована на здоровых людей, вторичная — на лиц с повышенным риском.**
- С) Вторичная профилактика рассчитана на здоровых людей.
- D) Оба типа одинаковы.

4. Какие методы используются в превентивной психологии?

- А) Только медикаментозные.
- В) Только хирургические операции.
- **С) Просвещение, консультирование, группы поддержки, реабилитация.**

- D) Никакие методы не используются.

Психология девиантного поведения

1. Что характерно для девиантного поведения?

- A) Полное следование социальным нормам.
- **B) Отклонение от социальных норм, воспринимаемое обществом негативно.**
- C) Всегда носит положительный характер.
- D) Абсолютно безвредно для общества.

2. Какие виды девиантного поведения вы знаете?

- A) Только антисоциальное.
- B) Только аутоагрессивное.
- **C) Антисоциальное, аутоагрессивное, аддиктивное.**
- D) Только игровое.

3. Какие методы применяют для диагностики девиантного поведения?

- A) Только интервью.
- B) Только наблюдение.
- **C) Тесты, опросники, интервью, наблюдение, групповые занятия.**
- D) Никаких методов не используют.

Психология зависимого поведения

1. Что такое зависимое поведение?

- A) Поведение, соответствующее социальным нормам.
- B) Полезное поведение.
- **C) Патологическое влечение к действию или веществу, ведущее к потере контроля и ухудшению качества жизни.**
- D) Безопасное поведение.

2. Какие виды зависимостей существуют?

- A) Только химические.
- B) Только нехимические.
- **C) Химические (алкоголизм, наркомания) и нехимические (интернет-зависимость, игровая зависимость).**
- D) Других видов нет.

3. Какие методы профилактики зависимого поведения используются?

- A) Только лекарства.
- B) Только психотерапия.
- **C) Просвещение, обучение навыкам совладания со стрессом, индивидуальная и групповая психотерапия, реабилитация и ресоциализация.**
- D) Нет никаких методов.

Методы превентивной психологии

1. Какие методы первичной профилактики существуют?

- А) Только просвещение.
- В) Только тренинги.
- **С) Просветительские мероприятия, тренинги, формирование навыков саморегуляции и стрессоустойчивости.**
- D) Ничего из перечисленного.

2. Что входит в методы вторичной профилактики?

- А) Только реабилитация.
- В) Только вакцинацию.
- **С) Ранняя диагностика, поддержка лиц с факторами риска, минимальное коррекционное вмешательство.**
- D) Только госпитализация.

3. Какие методы третичной профилактики используются?

- А) Только амбулаторное лечение.
- В) Только санаторно-курортное лечение.
- **С) Реабилитация, ресоциализация, профилактика рецидивов, медицинская и психологическая помощь.**
- D) Только операция.

4. Какие задачи выполняют школьные психологи?

- А) Только чтение лекций.
- В) Только проведение уроков.
- **С) Диагностика, консультирование, проведение тренингов и профилактических мероприятий.**
- D) Только контроль успеваемости.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Демидова Г.В. Управленческая психология. Учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений: рек. ФГУ – Текст. М.: «Академия», 2010 – 176 с.
2. Линде Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика. Учеб. пособие для вузов. – М.: «Аспект Пресс», 2009. – 255 с.
3. Немов Р.С. Психологическое консультирование. Учебник: рек. МО РФ. – М.: «ВЛАДОС», 2013. – 527 с.
4. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. Учеб. пособие для вузов: доп. УМО. – М.: «Академия», 2010. – 288 с.

5. Серебрякова К.А. Педагогическое консультирование в работе школьного психолога. Учеб. пособие для вузов. М.: «Академия», 2010. – 288 с.
6. Серебрякова К.А. Психологическое консультирование в работе школьного психолога. Учеб. пособие для вузов. М.: «Академия», 2010. – 288 с.
7. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. Учеб. пособие для студ. вузов: доп. УМО. – М.: Издат. центр «Академия», 2011. – 208 с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург: «Деловая книга», Москва: издательский центр «ACADEMIA», 1995. – 128 с.
2. Айвазова А.Е. Психологические аспекты зависимости. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 120 с.
3. Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография. – М.: МПА, 2001.
4. Битти М. Алкоголизм в семье, или Преодоление созависимости / Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 331 с.
5. Горски Теренс Т. Путь выздоровления. – М.: Изд-во «Институт Общегуманитарных Исследований», 2012. – 182 с.
6. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. – «Врачи предупреждают». – М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001. – 348 с.
7. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 368 с.
8. Зайцев В.В., Шайдулина А.Ф. Как избавиться от пристрастия к азартным играм. – СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2003. – 128 с.
9. Как избавиться от наркотической зависимости: Скажи наркотику «прощай» / Авторы-составители М.С. Прусс, Л.Л. Кельин, Ю.Л. Мучник, В.М. Володин. – СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2002. – 160 с.
10. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков. – СПб.: Речь, 2004. – 464 с.
11. Манухина Н.М. Созависимость глазами системного терапевта. – М.: Изд-во «Класс», 2009. – 280 с.
12. Москаленко В. Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления. Лекции по наркологии. 2-е изд., перераб. и расш. / Под ред. чл.-кор. РАМН проф. Н.Н.Иванца. – М.: Нолидж, 2000. – С. 365-405.
13. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: Изд-во «Институт консультирования и системных решений», 2014. – 352 с.
14. Петухова Л.Г. Основы психологического консультирования: вопросы теории и практики. Учебное пособие для студентов старших курсов психологических факультетов и отделений университетов. – Северодвинск, 2001. – 112 с.
15. Пилипенко А.В., Соловьёва И.А. Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты. М.: Изд-во «Издательство Института Психотерапии», 2011. – 192 с.

16. Решетников М. М. Психодинамика и психотерапия депрессий. СПб.: Изд-во ВЕИП, 2003. – С. 58-60.
17. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М.: Изд-во «Класс», 2005. – 224 с.
18. Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. – СПб.: «Речь», 2002. – 136 с.
19. Гурьева Л.А., Яковлева А.Ф. (2021). *Современные технологии превентивной психологии*. Воронеж: МОДЭК.
20. Дроздова Т.В., Митрохина С.Н. (2020). *Принципы и методы профилактики аддиктивного поведения*. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет.
21. Каширин В.П., Соловьев А.В. (2024). *Актуальные проблемы превентивной психологии*. Москва: Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».
22. Морозова Е.Р., Сергеева О.В. (2023). *Профилактика зависимого поведения: диагностика и коррекция*. Москва: Московский городской психолого-педагогический университет.
23. Романцова Е.О., Горшкова В.А. (2022). *Международный опыт превентивной психологии*. Саратов: Саратовский национальный исследовательский университет имени Н.Г. Чернышевского.
24. Рыбакова А.А., Волошина Л.А. (2021). *Психология девиантного поведения: современный подход*. Москва: РУДН.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов А.А. (2020). *Практикум по превентивной психологии*. Омск: Омский государственный педагогический университет.

3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Национальный центр превентивной психологии (npp.ru) — крупнейший российский портал, посвященный профилактике психологических проблем и зависимостей.

<http://www.blizkim.ru/links.php>

<http://www.blizkim.ru/soz.php>

http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Berez/index.php

http://www.nonarkotik.ru/library/danilin_1.html

<http://www.narkotiki.ru/handbook.htm>

<http://www.narcom.ru/cabinet/online/27.html>

<http://www.nodrugs.ru/nearest-dearest-narcomans-nearest>

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

MS Office 2007/2010.

Архиваторы: WinRar, WinZip

Антивирусные средства: Kaspersky

Программы для работы с изображением: AcrobatReader

Программы для работы с Internet и электронной почтой: Opera, Microsoft Internet Explorer, Google chrome, Mazilla FireFox

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий

самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету с оценкой

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету — это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
 - весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Гасанова Б.М. кандидат психологических наук, доцент кафедры психология развития личности