

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
Факультет психології  
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

**Людмила Магдисюк, Оксана Сойко, Антоній Мельник**

***Методичні рекомендації***

до курсу

**«Психологічний супровід кризових станів та  
залежностей»  
(бакалаврів)**

Луцьк  
Вежа-Друк  
2024

УДК 159.923-022.326.5(072)

М 57

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол №4 від 20 грудня 2023 р.)*

**Рецензенти:**

**Пастрик Т. В.** – кандидат психологічних наук, доцент, ректор КЗВО «Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради;

**Мітлош А. В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Магдисюк Л. І.**

М 57 Методичні рекомендації для самостійної роботи з курсу «Психологічний супровід кризових станів та залежностей» / Людмила Іванівна Магдисюк, Оксана Володимирівна Сойко, Антоній Петрович Мельник. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 40 с.

У методичних рекомендаціях з курсу «Психологічний супровід кризових станів та залежностей» представлений опис навчального курсу, питання до семінарських занять, перелік літературних джерел та Інтернет-ресурсів, рекомендованих до опрацювання із предмету.

Методичні вказівки рекомендуються студентам факультету психології спеціальностей «Практична психологія» кваліфікаційного рівня «Бакалавр» і повністю відповідають навчальній програмі з дисципліни.

**УДК 159.923-022.326.5(072)**

© ВНУ імені Лесі Українки, 2024  
© Магдисюк Л. І., Сойко О. В.,  
Мельник А. П., 2024

## ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	4
2. ПРАКТИЧНІ (СЕМІНАРСЬКІ) ЗАНЯТТЯ .....	10
3. КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК .....	15
4. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	25
5. ДОДАТКИ.....	27

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
<b>Денна форма навчання</b>	05 Соціальні та поведінкові науки 053 Психологія Психологія (Практична психологія)  <b>Бакалавр</b>	<b>Вибіркова</b>
<b>Кількість годин/кредитів 180 / 6</b>		<b>Рік навчання 2</b>
<b>ІНДЗ: нема</b>		<b>Семестр 4-ий</b>
		<b>Лекції 36 год.</b>
		<b>Практичні 36 год.</b>
		<b>Самостійна робота 96 год.</b> <b>Консультації 12 год.</b>
<b>Мова навчання українська</b>		<b>Форма контролю: екзамен</b>

### Результати навчання (Компетентності)

Студенти будуть компетентними у таких питаннях:

*Загальні:*

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9 Здатність працювати в команді.

ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

*Спеціальні (фахові, предметні):*

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців. ПР9. Пропонувати власні способи вирішення

психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР14. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР15. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР16. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР17. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

## **Структура навчальної дисципліни**

### **Програма, план дисципліни.**

#### Змістовий модуль 1. Психологія кризових станів.

##### **План**

Тема 1. Сучасні теорії криз та екстремальних ситуацій.

Тема 2. Типологія кризових станів.

Тема 3. Вік як причина життєвої кризи.

#### Змістовий модуль 2. Психологія залежних станів.

Тема 4. Залежність, як соціально психологічне явище.

Тема 5. Хімічні види залежностей.

Тема 6. Нехімічні види залежностей.

Тема 7. Психологічна діагностика залежних станів.

Тема 8. Психологічна допомога співзалежним.

#### Змістовий модуль 3. Шляхи подолання психологічної травми.

Тема 9. теоретичні аспекти ПТРС.

Тема 10. Психологія горя і втрати.

Тема 11. Феномен суїцидальної поведінки.

Тема 12. Види кризової допомоги.

### **Політика оцінювання**

**Політика викладача щодо студента:** відвідування занять є обов'язковим. За умови відвідування та якісної підготовки до занять студент може набрати максимальну кількість балів поточного оцінювання. За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може прездати тему

курсу, навчатися он-лайн. За бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт.

### **Політика щодо академічної доброчесності**

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Списування під час модульних контрольних робіт заборонене.
- Письмові роботи студента обов'язково проходять перевірку на наявність плагіату (допускається не більше 20 % текстових запозичень).
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв).

**Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Максимально оцінюється робота студента на занятті (за умови успішної відповіді). За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу.



Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за певний вид діяльності). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

### **Підсумковий контроль**

Формою підсумкового контролю є залік. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт (наприклад, здати одну із тем, або перездати якусь тему, написавши підсумковий тест тощо). Залік відбувається у формі усного опитування. Студент може не скласти його, якщо за результатами поточного оцінювання та модульної контрольної роботи набирає 75 і більше балів.

### **Шкала оцінювання**

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

## Практичні заняття

### Практичне заняття №1

1. Поняття кризового стану та критичної ситуації.
2. Відмінності між кризовим станом та критичною ситуацією.
3. Динаміка кризи.
4. Причини кризи.
5. Типи критичних ситуацій.
6. Сучасні теорії кризи (Л. Ліндемманн, Г. Сельє, Е. Еріксон, Д. Канлан, П. Левін).
7. Поняття травми, дистресу, фрустрації, конфлікту.
8. Психологія життєвих криз.

### Індивідуальне науково-дослідне завдання

Складання термінологічного словника. Реферат «Криза як зміна життя», «Типи ставлення людини до кризової ситуації»....

### Практичне заняття №2

1. Загальна типологія кризових станів.
2. Окремі типології кризових станів.
3. Кризові стани за П. П. Горностаєм.
4. Кризи особистісного розвитку.
5. Вік як причина життєвих криз.
6. Періодизація вікового розвитку та поняття про вікові кризи.
7. Екзистенційні кризи.
8. Професійна криза.
9. Психологічна діагностика кризових станів.

### Індивідуальне науково-дослідне завдання

1. Складання термінологічного словника.

2. Опрацювання методик «Самооцінка емоційних станів» А. Уесман, Д. Рікс., «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж. Тейлора.
3. Характеристика власного вікового періоду із зазначенням кризових моментів.
4. Есе «Моя підліткова криза – яка вона».

### Практичне заняття №3

1. Залежність, як соціально-психологічне явище.
2. Особливості впливу різних залежностей на емоційно-поведінкову діяльність особистості.
3. Хімічні види залежності.
4. Нехімічні види залежності.
5. Психологічна діагностика залежних станів.

### Індивідуальне науково-дослідне завдання

Складання термінологічного словника. Підбір тестів. Есе на тему «Психологічний вихід із стану хімічної залежності», «Психологічний вихід із стану нехімічної залежності».

### Практичне заняття №4

1. Теоретичні аспекти ПТСР.
2. Бойова психічна травма: фактори механізму розладу й реакції бойового стресу.
3. Когнітивні, рольові та інші типи конфліктів, що визначають екстремальність умов життя та праці.
4. Паніка, як екстремальна кризова ситуація.
5. Суїцид, як деструктивний вихід із кризи.
6. Психологічний зміст тероризму.

### Індивідуальне науково-дослідне завдання

1. Складання термінологічного словника.

2. Реферати на теми: «Особливості ПТСР у дітей», «Особливості індивідуального переживання ПТСР», «ПТСР і внутрішні конфлікти», «Робота механізмів психологічного захисту», «Фактори суїцидального ризику».

### Практичне заняття №5

1. Насильство: фізичне, психологічне, сексуальне. Цикл насильства, ознаки, наслідки.
2. Нормальна й патологічна горя. Стадії роботи горя.
3. Психологічні процеси при втраті.
4. Синдром вигорання у професійній діяльності.
5. Психотравмуючі чинники, що впливають на виникнення реакцій дезадаптації в дитячому віці.
6. Психотравмуючі чинники, що впливають на виникнення реакцій дезадаптацій в підлітковому віці.
7. Психологічні причини виникнення харчових розладів.

### Індивідуальне науково-дослідне завдання

### Практичне заняття №6

#### Психодіагностика кризових станів

1. Особистісна та соціальна ідентичність (Урбанович, 1998, 2001).
2. Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків.
3. Особистісний профіль кризи (ТАРАС, 2003).
4. Шкала оцінки впливу травматичної події (IMPACT OF EVENT SCALE -R- IES-R)
5. Методика BASIC Ph-36 (українська версія).
6. Методика СОП.

7. Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Парсе.
8. Опитувальник Бека для оцівання рівня депресії.
9. Методика «Зірка Гінгера» (проективний метод психодіагностики «внутрішньої картини здоров'я»).

#### Індивідуальне науково-дослідне завдання

#### Практичне заняття №7

1. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу із кризової ситуації.
2. Види кризової допомоги: групова та індивідуальна терапія, волонтерські групи, групи самопідтримки.
3. Основні правила надання екстренної психологічної допомоги.
4. Стратегія і тактика при роботі з кризовими клієнтами (безпека, ресурс, відреагування, підтримка).
5. Екологія терапевтичної допомоги кризовим клієнтам.
6. Основні етапи психотерапії горя.
7. Психологічна допомога термінальним хворим.
8. Робота з розділення з померлим.

#### Індивідуальне науково-дослідне завдання:

1. Складання словника термінів.
2. Реферати на теми: «Екстренна психологічна допомога та кризова інтервенція», «Дебрифінг як групова форма кризової інтервенції».

#### Практичне заняття №8

1. Технології психологічної допомоги в ситуації ПТСР.
2. Технології психологічної допомоги в ситуації бойової психічної травми.
3. Технології психологічної допомоги сім'ям, які пережили втрату під час військових дій.

4. Технології психологічної допомоги сім'ям, члени яких перебувають у полоні або пропавші без вісті.
5. Особливості консультування особистості під час переживання: вікових криз, екзистенційних та професійних криз.
6. Особливості консультування сім'ї у період кризи.
7. Особливості допомоги співзалежним особистостям.
8. Особливості допомоги при харчових розладах, при булінгу та інших видах психологічного тиску на особистість.

Індивідуальне науково-дослідне завдання:

1. Складання словника термінів

## КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**Агресія** – цілеспрямована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), заподіює фізичний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

**Активна роль (психолога, клієнта) у психологічному консультуванні (у корекційній роботі)** – ініціативні, активні дії, які здійснює психолог-консультант чи клієнт у ході проведення психологічного консультування чи психокорекційної роботи. Ці дії розраховані на те, щоб якомога легше та швидше досягнути поставленої мети.

**Альтернативні способи поведінки клієнта** – різні, нерідко протилежні, способи поведінки клієнта, пов'язані з практичним вирішенням його проблеми.

**Базисна мотивація діяльності (поведінки) клієнта** – власні інтереси та потреби клієнта, спираючись на які, можна мотивувати, стимулювати його до досягнення поставленої мети, до практичного виконання психотерапевтичних рекомендацій, отриманих у ході проведення психологічного консультування.

**Безоцінкове ставлення психолога-консультанта до клієнта** – відмова психолога-консультанта від оцінювання особистості чи поведінки клієнта в термінах «добре» чи «погано»; налаштованість психолога-консультанта на краще розуміння клієнта як особистості, прийняття його такою людиною, якою він є.

**Бойова психічна травма (БПТ)** – психічна травма, викликана впливом факторів бойової обстановки, що призводить до розладів психіки різного ступеня тяжкості.

**Бойовий посттравматичний синдром (БПС)** – стресовий розлад, що виникає у військовослужбовця як психоемоційна реакція на травмуючу подію, що відбулася під час військових дій.

**Вербальна підтримка клієнта** – спосіб мовного стимулювання клієнта до активного співробітництва з психологом - консультантом під час проведення психологічної консультації; використання психологом-консультантом різних слів та виразів для того, щоб зняти психологічну напругу клієнта, особливо на стадії проведення сповіді.

**Вивчення особистості клієнта** – психодіагностичне обстеження психологом-консультантом клієнта як особистості для вияву тих індивідуальних його особливостей, які бажано знати для більш глибокого розуміння проблеми, з якою клієнт звернувся в психологічну консультацію. Вивчення особистості клієнта потрібне також для того, щоб довести до свідомості клієнта суть його проблеми і знайти найбільш ефективні способи її вирішення за активної участі самого клієнта.

**Відзеркалювання** – один із прийомів проведення психологічного консультування, який найчастіше використовується на стадії сповіді. Прийом відзеркалювання полягає у свідомому повторюванні психологом-консультантом рухів клієнта, його висловів разом із тією інтонацією, з якою вони вимовляються самим клієнтом, а також його пози, жестів та міміки.

**Відкритість психолога-консультанта клієнтові** – готовність і здатність психолога-консультанта бути відкритою і відвертою для клієнта людиною, яка щиро і відверто обговорює з ним усі питання, які виникають у процесі проведення психологічного консультування.

**Вікова криза** – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого і пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості та виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

**Внутрішні ознаки результативності психологічної консультації** – помітні позитивні зміни в психіці та поведінці клієнта, які відбулися в результаті проведення психологічного консультування.

**Внутрішньо-особистісний конфлікт** – зіткнення у свідомості людини однакових за силою, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, бажань.

**Вторинні (другорядні) психологічні проблеми сім'ї** – внутрішньосімейні проблеми, які виникають через інші, не вирішені проблеми, і які самі не можуть бути успішно вирішені без урегулювання перших, основних проблем сім'ї.

**Горе** – універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього.

**Депресія** – стан відсутності почуттів, нездатність повноцінно «відгорювати» свою втрату.

**Діагностичний етап психологічного консультування** – третій етап психологічного консультування, під час якого клієнт розповідає психологові-консультантові про свою проблему, а психолог-консультант уважно слухає його, обговорює, уточнює з ним проблему, ставить її психологічний діагноз, а також, за потреби, проводить психодіагностичне обстеження самого клієнта.

**Діловий підхід до психологічного консультування** – підхід, відповідно до якого ще до початку проведення психологічної консультації з клієнтом проговорюють й узгоджують умови проведення консультації: час, місце, очікувані результати, витрати та інші питання.

**Доброчливість психолога-консультанта до клієнта** – безумовно добре, доброзичливе, позитивне ставлення психолога-консультанта до клієнта.



**Довгострокова тривала перспектива в психологічному консультуванні** – те, що відбувається в довготривалій період, від декількох місяців до декількох років, позитивні зміни в психології та поведінці клієнта, які виникають після завершення психологічної консультації завдяки виконанню клієнтом отриманих у ній практичних рекомендацій.

**Довіра психолога-консультанта до клієнта** – готовність і здатність психолога-консультанта довіряти клієнтові в усьому; віра психолога-консультанта у можливість клієнта самотійно справлятися зі своєю проблемою.

**Екзистенційна ситуація** – глибока життєва криза, що характеризується втратою людиною сенсу існування.

**Екстраверсія** – фіксація інтересів особистості на зовнішньому світі, зовнішніх об'єктах, інколи за рахунок своїх власних, у деяких випадках внаслідок применшення особистісної значущості.

**Емоційна підтримка клієнта** – емоційно забарвлені слова і практичні дії психолога-консультанта, у яких проявляється відкрита, зацікавлена емоційна підтримка психологом-консультантом того, що говорить, робить або збирається зробити клієнт.

**Емоційний стрес** – афективні переживання, що призводять до несприятливих змін в організмі людини.

**Емпатія** – глибоке почуття, що передає духовне єднання особистостей, коли одна людина розчиняється в іншій, ототожнюючи себе з нею, переймаючись її переживаннями.

**Емпатія (психолога-консультанта до клієнта)** – особливе почуття, завдяки якому психолог-консультант може ніби зсередини розуміти психологію клієнта, проникати в його внутрішній, психологічний світ, краще і глибше пізнавати особистість клієнта і його стан.

**Етапи психологічного консультування** – послідовні кроки у проведенні психологічного консультування, розраховані на досягнення окремо взятих цілей консультування, які ставляться в його процесі. До етапів психологічного консультування належать, зокрема настрої клієнта на сповідь, вислуховування психологом-консультантом сповіді клієнта, прояснення суті проблеми клієнта, пошук і формулювання рекомендацій з її практичного вирішення.

**Етичний кодекс психолога** – нормативний акт, що є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів; сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві й регулюють його життєдіяльність.

**Життєва криза** – перехідний період життя, для якого характерним є ламання та активна зміна життєвих ролей особистості.

**Жорстокість** – властивість особистості, що полягає в байдужості до страждань людей або у прагненні до їх заподіяння.

**Завдання психологічного консультування** – питання, які можна вирішити в процесі проведення психологічного консультування, його цілі і кінцеві результати.

**Зовнішні ознаки результативності психологічного консультування** – помітні позитивні зміни в поведінці клієнта, які відбуваються в результаті проведення психологічного консультування.

**Зона розбіжностей** – предмет, факт, проблема конфлікту.

**Інтерперсональні якості особистості психолога-консультанта** – сукупність психологічних рис характеру консультанта, що проявляються в його особистому спілкуванні з клієнтом.

**Інтимно-особистісне психологічне консультування** – психологічне консультування, яке проводиться у зв'язку з інтимно-особистісними проблемами клієнта, таких, про які він переважно говорить тільки з досить близькими людьми за довірливих взаємин із ними.

**Інтроверсія** – фіксація уваги особистості на своїх власних інтересах, на власному внутрішньому світові.

**Інцидент** – збіг обставин, що є приводом для конфлікту.

**Картотека клієнтів у психологічній консультації** – спеціальна картотека, яку складають для службового використання у психологічній консультації, до неї вносять такі відомості про клієнта: хто він, коли і з якого приводу звернувся в консультацію, хто проводив консультування, якою виявилася проблема клієнта, які рекомендації щодо її вирішення були запропоновані, яка ефективність виконання клієнтом відповідних практичних рекомендацій та інші дані.

**Катастрофа** – надзвичайна ситуація (НС), викликана силами природи або діяльністю людини, що супроводжується масовим ураженням людей та природи, для ліквідації наслідків якої потрібне залучення спеціальних сил і засобів ззовні.

**Клієнт** – людина, яка звернулася у психологічну консультацію за допомогою до професійного психолога для вирішення певної проблеми.

**Кодекс професійної етики практичного психолога** – пакет основних законів, положень, правил, які практичний психолог, у тому числі психолог-консультант, повинен неухильно дотримуватися, працюючи з людьми.

**Комплексна теорія інтерпретації сповіді клієнта** – спосіб інтерпретації сповіді клієнта, заснований на сукупності положень, які впливають з певних психологічних теорій.

**Комплементарна поведінка людини** – така поведінка людини, за якої її дії, включаючи жести й міміку, а також паралінгвістичні компоненти мови, відповідають тим словам, які вона в цей час вимовляє, висловлюючи компліменти іншій людині або вислуховуючи їх на свою адресу.

**Конструктивний підхід до вирішення проблеми клієнта** – прагнення психолога-консультанта не так позбавити клієнта від переживань з приводу проблеми, з якою той стикнувся, як, зберігши і примноживши енергію клієнта, спрямувати її на вирішення проблеми (у конструктивне русло).

**Консультант-психолог** – професійно підготовлений практичний психолог, який займається психологічним консультуванням.

**Консультація** – додаткова допомога викладача учням у засвоєнні предмету; нарада фахівців з будь-якого питання; назва установ, що надають допомогу населенню порадами фахівців (юридична консультація, дитяча (лікувальна) консультація, профконсультація); порада, що надається фахівцем.

**Конфлікт** – зіткнення протилежних інтересів і поглядів;напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями.

**Конфліктна ситуація** – нагромадження суперечностей, які містять суттєву причину конфлікту.

**Конфліктуючі сторони** – окремі особи або групи осіб, які замішані у конфлікті.

**Копінг** – готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість умінь використовувати певні прийоми та засоби для подолання складної життєвої ситуації.

**Копінг-поведінка** – дії особистості, спрямовані на якнайкраще адаптування до вимог психотравмуючої ситуації, оволодіння нею, пом'якшення її вимог, уникання або звикання до них, що сприяє послабленню стресової дії ситуації.

**Копінг-стратегії** – активна поведінка людини, спрямована на подолання психотравмуючої ситуації.

**Кризове консультування** – специфічний різновид психологічного консультування, який полягає у забезпеченні психологічної підтримки і допомоги здоровій, але емоційно виснаженій людині у складних, проблемних, критичних ситуаціях.

**Критерії оцінки результатів психологічного консультування** – основи, показники, ознаки, за якими можна робити висновок про успішність проведення психологічного консультування і вирішення психологічних проблем клієнта.

**Максималізм клієнта** – бажання, прагнення клієнта досягти найбільш сприятливих для себе результатів психологічного консультування, зробити себе майже ідеальною людиною, позбутися вад за мінімальних затрат зусиль і часу.

**Міжособистісний конфлікт** – специфічна взаємодія людей, у ході якої вони або вирішують несумісні цілі, або додержуються суперечливих цінностей і норм та намагаються реалізувати їх у міжособистісних взаємодіях.

**Можливості психолога-консультанта** – перелік того, що реально здатний чи не здатний зробити психолог-консультант у практичному вирішенні проблем, з якими до нього звертаються клієнти.

**Моральна підтримка клієнта з боку психолога-консультанта** – емоційна, словесна підтримка клієнта консультантом-психологом у формі співчуття, співпереживання йому, схвалення, похвали і т. ін.

**Морально-етичні вимоги до роботи психолога-консультанта** – вимоги, що висуваються до роботи психолога-консультанта відповідно до морально-етичного кодексу практичного психолога. За розбіжностей його дій із положеннями цього кодексу психолог несе моральну, а іноді й юридичну відповідальність перед суспільством і колегами по роботі.

**Насильство** – будь-яка дія або бездіяльність, що спричиняє або може спричинити фізичну чи психічну травму.

**Невпевненість клієнта в собі** – відсутність у клієнта впевненості у своїх силах і можливостях, у тому, що він може успішно подолати свої життєві проблеми.

**Ненормативна криза** – загострення суперечностей психіки людини внаслідок складних життєвих обставин, що раптово змінюють її життя (зрада, розлучення, катастрофа, смерть близької людини, раптова втрата роботи тощо).

**Неформальна обстановка спілкування психолога-консультанта з клієнтом** – така обстановка, в якій психолог-консультант і клієнт спілкуються один з одним і сприймають один одного як цілком рівноправних у всіх стосунках людей, добре знайомих особисто, а не як офіційних осіб.

**Нормативна криза** – існування людини в межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи тощо).

**Об'єктивні ознаки результативності психологічного консультування** – реальні ознаки, підтвержені результатами спостереження і оточенням (окрім

самого психолога-консультанта і клієнта), завдяки яким можна робити цілком об'єктивний висновок про результативність психологічного консультування.

**Образ я-клієнта** – уявлення клієнта про самого себе, про свої психологічні особливості.

**Оперативна допомога клієнтові** – термінова, поточна допомога психолога-консультанта клієнтові, яка розрахована на досягнення швидкого ефекту від проведеного консультування.

**Особистісні якості психолога-консультанта** – сукупність загальних і спеціальних якостей особистості, якими володіє або повинен володіти психолог-консультант як професіонал для успішного виконання своїх обов'язків.

**Перманентна проблема клієнта** – постійна, типова проблема, яка в цього клієнта існує досить давно або періодично з'являється в його житті.

**Постконсультативне спілкування психолога-консультанта з клієнтом** – спілкування психолога-консультанта з клієнтом після того, як психологічне консультування в основному завершилося і клієнт отримав необхідні рекомендації щодо практичного вирішення його проблеми.

**Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** – відстрочена реакція на травматичний стрес (природні й техногенні катастрофи, бойові дії, катування, зґвалтування тощо), здатна викликати психічні порушення в будь-якій сфері особистості.

**Принцип «тут і тепер»** – правило проведення психологічного консультування, згідно з яким свідомість (увага, пам'ять, уява і мислення) клієнта під час проведення консультування повинна бути зосереджена на тому, що відбувається тепер, а не на тому, що було в минулому чи **може** відбутися в майбутньому.

**Природні властивості особистості** – властивості, що закладені від народження і виражається такими динамічними характеристиками як активність та емоційність.

**Проблемне інформування клієнта (про суть його проблеми)** – пояснення клієнтові суті його проблеми у всій її складності, під час якого розуміння проблеми психологом-консультантом і самим клієнтом може і збігатися, і не збігатися.

**Професійна компетентність психолога-консультанта** – знання і практичні вміння психолога-консультанта, завдяки яким він може дієво допомагати клієнтам у вирішенні їхніх життєвих, психологічних проблем.

**Професійна підготовка психолога-консультанта** – знання, уміння, навички, які потрібні професійно підготовленому психологові-консультантові для успішного виконання своєї роботи.

**Професійні якості психолога-консультанта** – перелік індивідуальних психологічних якостей, якими повинен володіти професійно підготовлений психолог-консультант.

**Профконсультація** – робота психолога, спрямована на допомогу людині вибрати спеціальність чи місце роботи, що найбільш відповідають її інтересам та здібностям.

**Процедура консультування** – група об'єднаних один з одним, спрямованих на досягнення однієї, окремо взятої мети консультування і, як правило, застосованих спільно прийомів психологічного консультування.

**Процедура оцінювання психологічного консультування** – прийоми та способи, за допомогою яких зазвичай оцінюють результати проведеного психологічного консультування і успішність вирішення проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

**Процедура підкріплення (емоційної підтримки) клієнта** – прийоми, за допомогою яких психолог-консультант емоційно підтримує клієнта, особливо на стадії сповіді й у процесі її спільної інтерпретації.

**Психологічна травма** – особливий вид травми, пов'язаний із важкими переживаннями, і може призвести до складних хворобливих реакцій.

**Психологічне консультування** – практичне надання дієвої психологічної допомоги порадами та рекомендаціями людям, які її потребують, професійно підготовленими спеціалістами, психологами-консультантами.

**Психологічне консультування** – процес, спрямований на допомогу людині у вирішенні (або у пошуку шляхів вирішення) проблем і труднощів психологічного характеру.

**Психотравмуюча ситуація** – подія, яка з різним рівнем імовірності може призвести чи призводить до порушення усталеного життєвого способу буття, руйнування психічного світу особистості.

**Реальність проблеми клієнта** – відповідність тієї проблеми, про яку клієнт розповідає психологові-консультантові, справжньому стану речей. Проблему, позначену клієнтом, вважають реальною, якщо вона насправді існує і не є надуманою.

**Результативність психологічного консультування** – кінцевий підсумок психологічного консультування, його практичний результат у вирішенні проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

**Рефлексія (у ході спілкування з людьми)** – усвідомлення людиною своїх дій, думок і почуттів, а також того, як її сприймають ті, з ким вона спілкується.

**Секретар-референт психологічної консультації** – один із працівників допоміжного персоналу психологічної консультації, завданням якого є прийом клієнтів й отримання від них первинної інформації, потрібної для початку психологічної консультації, а також інформування клієнтів про умови проведення консультації.

**Сексофобія** – страх здійснення по відношенню до себе та інших статевих збочень; фобії, пов'язані з очікуванням інших різних утисків, знущань тощо.

**Ситуація психологічного консультування** – умови, в яких організовують і проводять психологічне консультування.

**Сімейна криза** – стан сімейної системи, яка характеризується порушенням гомеостатичних процесів, що призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості опанувати нову ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки.

**Спеціальні вимоги до психологічного консультування** – ряд вимог до психолога-консультанта і до психологічного консультування, пов'язаних із різноманітними сферами життя людини: інтимно-особистісною, сімейною, психолого-педагогічною, діловою тощо.

**Сповідь клієнта** – детальна розповідь клієнта психологові-консультантові про свою проблему із врахуванням його відповідей на питання психолога консультанта.

**Стратегія психологічного консультування (у виробленні практичних рекомендацій клієнтові)** – спосіб досягнення мети, яку ставить перед собою психолог-консультант, його типові дії щодо клієнта на завершальній стадії проведення психологічного консультування, під час формулювання практичних рекомендацій до вирішення його проблеми.

**Страх** – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

**Стрес** – стан психічного напруження, що виникає у людини у несподіваних небезпечних ситуаціях і потребує негайного реагування.

**Суб'єктивні ознаки результативності психологічного консультування** – уявлення, переконання, відчуття клієнта і психолога-консультанта, які свідчать про те, що проведене психологічне консультування виявилось успішним.

**Суїцид** – самодеструктивна поведінка людини, спрямована на навмисне позбавлення себе життя, а також відмова від реальних можливостей уникнути смерті в критичній ситуації.

**Суїцидальна поведінка** – різні форми активності людини, зумовлені прагненням позбавити себе життя внаслідок особистісної кризи, що виникла на шляху задоволення найважливіших потреб людини.

**Суїцидальна спроба** – цілеспрямоване оперування способами позбавити себе життя, але таке, що не закінчується смертю.

**Супервізор** – спеціаліст, який професійно контролює і безпосередньо керує діяльністю практичного психолога-початківця, а саме психолога-консультанта.

**Теоретична орієнтація психолога-консультанта** – теоретичні знання, які поділяє та використовує психолог-консультант у практичній роботі з клієнтами, особливо на стадії інтерпретації сповіді та вироблення практичних рекомендацій для вирішення проблеми клієнта.

**Термінальна ситуація** – глибока життєва криза, що виникає за межею екзистенційного вибору, коли людина знає про власну приреченість і не здатна знайти в собі сили для останнього життєвого вибору.

**Техніка проведення психологічного консультування** – прийоми і засоби, які на кожному з основних етапів психологічного консультування в рамках відповідних процедур консультування застосовує психолог-консультант для визначення і правильного вирішення проблеми клієнта.

**Тимчасове вирішення проблеми клієнта** – таке вирішення проблеми, яке хвилює клієнта, яке лише на деякий час знімає її гостроту, але не вирішує проблему повністю і не гарантує повторення чи загострення відповідної проблеми в майбутньому.

**Травматичні події** – екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний потенціал; ситуації загрози життю для самого себе або близьких.

**Тривалість контакту психолога з клієнтом** – час, протягом якого психолог-консультант спілкується із клієнтом під час однієї чи декількох особистих зустрічей із ним.

**Умови результативності психологічного консультування** – сукупність умов, які позитивно чи негативно впливають на результати психологічного консультування, включаючи ступінь складності вирішуваних проблем, настрої клієнта, досвід і професіоналізм психолога-консультанта.

**Фрустрація** – психічний стан, що виявляється в характерних рисах переживань і поведінки, викликаний об'єктивними непереборюваними труднощами на шляху до поставленої мети; стан краху, пригніченості, зневіри, відчаю тощо.



## Рекомендована література

1. Вебер Т. Травмафокус: спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Харків: Litera Nova, 2020. 164 с.
2. Гашека Т. В. Практичні рекомендації для проведення психокорекційної роботи з підлітками за наявності суїцидальних ідецій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 7. С. 68–72.
3. Гашека Т. В. Профілактика самогубства серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 4. С. 53–56.
4. Завадська Н. В. Проблема самогубства у підлітковому середовищі. *Соціальний працівник*. 2007. Січ. (№ 2). С. 10–12.
5. Загально психологічні особливості суїциду. Психологія суїциду / за ред. В. П. Москальця. Київ, 2004. С. 7–81.
6. Калініна Ю. Запобігання суїцидальній поведінці серед підлітків. *Психолог*. 2005. Верес. (№ 35). С. 26–32.
7. Кльоц Л. А., Заброцький М. М. Соціальному педагогу про суїцид. *Соціальний працівник*. 2007. Верес. (№ 17). С. 15 – 31.
8. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2009. 316 с.
9. Лісова О.С. Психологія суїцидальної поведінки. Чернівці: Рута, 2004. 233 с. 9
10. Магдисюк Л. І. Діагностика психологічної готовності до виходу на пенсію осіб пізньої зрілості. *Наука і освіта*. 2016. № 2-3. С. 144-149.
11. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 22 с.
12. Магдисюк Л. І. Особливості нервово-психічної напруженості осіб пізньої зрілості у кризових станах. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka* # 61 (11/2020): Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 51-53.
13. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64-72.
14. Магдисюк Л. І. Психологічне консультування підлітків із девіантною поведінкою: теоретичний та практичний аспект. *Virtus: Scientific Journal*. № 50, 2021. S. 45-48.

15. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2020. № 3 (78), III квартал. С. 82-89.
16. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія екстремальних ситуацій: методичні рекомендації до курсу «Психологія екстремальних ситуацій». Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 20 с.
17. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
18. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія роботи з групами ризику: методичні рекомендації до курсу «Психологія роботи з групами ризику». Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 20 с.
19. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.
20. Медведєв В. С. Самогубство як проблема юридичної психології. *Актуальні проблеми суїцидології*. Київ, 2002. Ч. 2. С. 121 – 126.
21. Подмазін С. Діти із суїцидальними тенденціями: Психологічна підтримка. *Психолог*. 2002. Берез. (№ 12). С. 8 – 13.
22. Полегешко О. Психологія суїциду. *Психолог*. 2006. Груд. (№ 47). С. 23 – 30.
23. Попередження суїцидальної поведінки дітей і підлітків. *Все для вчителя*. 2003. (№ 30). С. 53 – 64.
24. Прийменко В. М. Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика: методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів. Київ: КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2005. 43 с.
25. Психологічні травми і самогубство: Поради фахівців. *Безпека життєдіяльності*. 2006. № 4. С. 43 – 44.
26. Психологія суїциду: посіб. / за ред. В. П. Москальця. Київ: Академвидав, 2004. 286 с.
27. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівської молоді. Київ: Шкільний світ, 2008. 156 с.
28. Федоренко Р.П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 260 с.

## Діагностика алкогольної етіології

Для діагностики алкогольного характеру інтоксикації визначають вміст етанолу в крові. Інформативним методом є виявлення алкоголю в слині, що добре відображає його вміст у крові. Для цього використовують індикатори у вигляді паперових або пластикових смужок з прикріпленим індикаторним елементом («Алкодіагностик», «Alco-Scan», «Alco-Screen», «Alco-Range»).

Якщо ж не вдається виявити алкоголь у крові, наприклад, через 12-24 години після вживання, то може допомогти оцінка активності ферменту гамма-глютамілтранспептидази в крові. У 80% людей, які вжили понад 60 мл алкоголю, активність гаммаглютамілтранспептидази зростає і повертається до норми через 48 годин. 193 Добова доза алкоголю до 30 мл (2 drinks) для чоловіків і до 15 мл для жінок (1 drink) вважається безпечною для здоров'я. Необхідно зазначити, що один дрінок відповідає 30 мл віскі, 38 мл горілки, 120 мл вина і 360 мл пива.

Психологи використовують діагностичний опитувальник AUDIT. Інструкція обстежуваному: Наступні запитання характеризують Ваше вживання алкогольних напоїв за останній рік. «Дрінок» відповідає банці або пляшці пива, склянці вина, одному коктейлю або глотку міцного напою.

Запитання:

1. Як часто Ви вживаєте алкогольні напої? (Ніколи – 0 балів; до 2 разів на місяць – 1 бал; 2-4 рази на місяць – 2 бали; 2-3 рази на тиждень – 3 бали; > 4 разів на тиждень – 4 бали).

2. Скільки дрінків алкоголю Ви зазвичай випиваєте за день, коли вживаєте алкоголь? (1-2 дрінки – 0 балів; 3-4 дрінки – 1 бал; 5-6 дрінків – 2 бали; 7-9 дрінків – 3 бали; > 10 дрінків – 4 бали).

3. Як часто Ви вживаєте 6 і більше дрінків за один раз? (Ніколи – 0 балів; рідше, ніж щомісячно – 1 бал; щомісячно – 2 бали; щотижнево – 3 бали; щодня або майже кожен день – 4 бали).

4. Як часто за останній рік Ви були нездатні припинити випивку? (Оцінка як в запитанні 3).

5. Як часто за останній рік Ви не могли що-небудь зробити нормально внаслідок вживання алкоголю? (Оцінка як в запитанні 3).

6. Як часто за останній рік Вам було необхідно випити вранці, щоб полегшити свій стан після “великої” випивки напередодні? (Оцінка як в запитанні 3).

7. Як часто за останній рік у Вас було почуття провини або жалю після випивки? (Оцінка як в запитанні 3).

8. Як часто за останній рік Ви не могли згадати, що сталося напередодні вночі, тому що Ви випили? (Оцінка як в запитанні 3).

9. Чи постраждали Ви або хтось інший внаслідок випивки? (Ні – 0 балів; так, але не за останній рік – 2 бали; так, за останній рік – 4 бали).

10. Чи обговорювали Ваші родичі або друзі, або лікар, або інший медичний працівник вживання Вами алкоголю і чи не пропонували припинити випивку? (Оцінка як в запитанні 9).

Загальна сума балів: від 0 до 40. Зазвичай алкоголіки значно применшують або повністю приховують зловживання алкоголем.

Для виявлення зловживання алкоголем та алкогольної залежності застосовують також **опитувальник CAGE**.

У розмові корисно почати обговорення теми вживання алкоголю, сказавши: «Майже всі люди іноді випивають. А Ви?», і потім задавати запитання з опитувальника.

Психодіагностичний опитувальник CAGE (експрес опитування):

1. Чи відчували Ви потребу напитися «до відключення»?
2. Чи виникає у Вас роздратування у відповідь на натяки про вживання алкоголю?
3. Чи з'являється у Вас почуття провини за надмірне вживання алкоголю?
4. Чи вживали Ви алкоголь вранці для усунення похмілля?

Одна позитивна відповідь опитувальника CAGE вказує на можливість наявності алкоголізму. Дві або три позитивні відповіді повинні сильно насторожити.

По чотирьох позитивним відповідям можна діагностувати алкогольну залежність. Наприклад, в одному з досліджень ймовірність алкогольної залежності або зловживання алкоголем при 2, 3 і 4-х позитивних відповідях у латиноамериканців, які проживають в США, склала 73%, 91% і 95% відповідно. Негативна відповідь на всі запитання говорить про тверезий спосіб життя або про небажання дати щирі відповіді.

Оскільки часто пацієнти неточно інформують фахівця про зловживання алкоголем, рекомендується використовувати непрямі ознаки:

1. Зовнішній вигляд: «пом'ятій», одутле і гіперемоване обличчя, розширені шкірні капіляри в області крил носа, щік, вушних раковин, набряклість вік, тремор повік і рук, сліди травм, опіків або обморожень, татуювання, гінекомастія. (Гінекомастія – це збільшення молочних або грудних залоз у чоловіків через гіпертрофію жирової або залізистої тканини. Грудна залоза набухає, стає твердою, важкою, при натисканні на неї відчувається біль.

2. Контрактура Дюпюїтрена (симптоми – на долоні з'являються вузли і затвердіння. З'являються лійкоподібні 195 втягування на шкірі та тяжі від основи долоні до пальців; обмеження розгинання пальців; прогресуюче згинання пальців.

3. Системність ураження: небілярний панкреатит, невірусний гепатит, полінейропатія.

4. Лабораторні ознаки.

5. Поведінка: фамільярність, ейфорія або депресія, необов'язковість, тривожність, безсоння, багатослівність, метушливість.

## ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ (IES-R)

*ІНСТРУКЦІЯ.* Нижче описано переживання людей, які мали важкі стресові ситуації. Оцініть, наскільки ви відчували такі почуття з приводу подібної ситуації. Що трапилось з вами. Для цього виберіть і обведіть кружечком цифру, що відповідає тому, як часто ви переживали подібне протягом останніх семи днів, сьогодні також.

### № ПИТАННЯ Ніколи Рідко Іноді Часто

1. Будь-яке нагадування про цю подію (ситуацію) змушує мене знову пережити все, що трапилось 0 1 2 5
2. Я не міг(могла) спокійно спати ночами 0 1 2 5
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною сталося 0 1 2 5
4. Я відчував(ла) постійне роздратування і гнів 0 1 2 5
5. Я не дозволяв(ла) собі засмучуватися, коли думав(ла) про цю подію або щось нагадувало мені про неї 0 1 2 5
6. Я думав(ла) про те, що трапилось проти своєї волі 0 1 2 5
7. Мені здавалося, що всього того, що сталося зі мною, ніби й не було насправді, або все, що тоді відбувалося, було нереальним 0 1 2 5
8. Я намагався(лася) уникати всього, що могло б мені нагадати про те, що трапилось 0 1 2 5
9. Окремі картини того, що сталося раптово виникали в свідомості 0 1 2 5
10. Я був(ла) весь час напруженим(ною) і сильно здригався(лась), якщо щось раптово лякало мене 0 1 2 5
11. Я намагався(лася) не думати про те, що трапилось 0 1 2 5
12. Я розумів(ла), що мене і досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилось, але нічого не робив(ла), щоб їх уникнути 0 1 2 5
13. Я відчував (ла) щось на зразок заціпеніння і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче «паралізовані» 0 1 2 5

14. Я раптом помітив(ла), що дію або почуваюся так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації 0 1 2 5

15. Мені було важко заснути 0 1 2 5

16. Мене буквально переповнювали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією 0 1 2 5

17. Я намагався(лася) витіснити з пам'яті те, що трапилося 0 1 2 5

18. Мені було важко зосередити увагу на чому-небудь 0 1 2 5

19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував(ла) неприємні фізичні ознаки: пітнів(ла), дихання збивалося, починало нудити, частішав пульс тощо 0 1 2 5

20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною сталося 0 1 2 5

21. Я постійно остерігався(лась) і весь час чекав(ла), що трапиться щось погане 0 1 2 5

22. Я намагався(лася) ні з ким не говорити про те, що трапилося 0 1 2 5

#### ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ:

- субшкала «вторгнення»: сума балів за пунктами 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20;
- субшкала «уникнення»: сума балів за пунктами 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22;
- субшкала «фізіологічна збудливість»: сума балів за пунктами 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Загальна оцінка реакції на стресову ситуацію визначається за сумою балів усіх субшкал. № РЕАКЦІЯ НА СТРЕСОВУ СИТУАЦІЮ (ТРАВМУ)

Сума балів 1. Низька < 30 2. Помірна 30–50 3. Виражена > 50

## МОТИВАЦІЙНЕ ІНТЕРВ'ЮВАННЯ

Мотиваційне інтерв'ювання можна використовувати в різних ситуаціях взаємодії з людиною з травмивним досвідом, оскільки цей підхід дозволяє активізувати внутрішню мотивацію особистості до змін.

### ЕТАПИ МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕРВ'ЮВАННЯ

1. Визначення рівня мотивації особи до змін загалом та до продовження взаємодії з фахівцем чи відвідування групи, зокрема.

2. Робота спрямована на сприяння прийняттю рішення особи щодо зміни власної поведінки (що передбачає роботу з внутрішніми та зовнішніми вчинками).

3. Психологічний супровід клієнта відповідно до стадій його готовності до змін.

### СТАДІЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІН:

- стадія передусвідомлення, що найчастіше проявляється у відсутності розуміння необхідності змін аж до їхнього заперечення;

- стадія усвідомлення – аналіз можливих вигод від змін; • стадія прийняття рішення – висловлюється готовність клієнта до взаємодії й активних дій щодо власної зміни;

- стадія дії – початок активних дій щодо зміни власних вчинків;

- стадія підтримки – закріплення досягнутих результатів, прийняття можливих регресів на попередніх стадіях, активізація потреби в подальшому розвитку.

Мотиваційне інтерв'ювання можна використовувати працюючи з ресурсною картою людини

**ДУХОВНА ТЕРАПІЯ АДИКТИВНИХ ОСІБ:  
ХРИСТІЯНСЬКООРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД (КЛИМИШИН О.)**

Кожне заняття триває 1 годину 20 хвилин і проводиться за участі психотерапевта та священнослужителя. Воно розпочинається і завершується спільною молитвою. Особливий акцент ставиться на практикуванні учасниками щоденної молитви та активній участі в Євхаристії.

Розроблена О. Климишин реконструктивна духовна терапія адиктивних осіб за своїм структурним змістом передбачає реалізацію «12 кроків»:

1. Ми визнали своє безсилля перед алкоголем і те, що нездатні бути вільними творцями свого життя.

2. Ми усвідомили та визнали всі негативні наслідки вживання алкоголю.

3. Ми глибоко шкодуємо за всі скоєні нами хибні вчинки, пов'язані з уживанням алкоголю, стосовно себе та інших людей.

4. Ми прагнемо духовного та фізичного зцілення, повного звільнення від алкоголю.

5. Ми віримо, що створені за образом і подобою Бога, що постійно присутній у нашому житті.

6. Ми віддаємо своє життя в руки Бога, який може зробити нас здоровими, бо для Нього немає нічого неможливого.

7. Ми обираємо любов – любов до Бога, любов до себе, любов до ближніх.

8. Ми всім своїм єством прагнемо чинити добро і протистояти злу.

9. Ми віримо, що є відповідальними співтворцями світу, а наше життя є важливою (суттєвою) частиною Божого плану.

10. Ми визнаємо, що зобов'язані бути у цьому житті воїнами Христовими, і ми все зможемо з Ісусом Христом.

11. Наше життя віднині це – безперервна робота над собою, щоб бути досконалими, як наш Отець досконалий.

12. Ми віримо, що покликані здати в цьому житті іспит на гідність нашої особи. Представлені кроки Програми духовної терапії реалізуються під час конкретних занять.



**ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КРИЗИ: ПРОГРАМА ДУХОВНОЇ  
ТЕРАПІЇ ЗАЛЕЖНИХ ОСІБ**

№

Мета заняття

Зміст заняття

1 Інформаційна та емоційно-психологічна підготовка учасників до роботи в умовах групи

1. Інформаційний вступ (знайомство, прийняття правил роботи групи та ознайомлення з поставленими завданнями).

2. Молитва.

3. Діалогічна бесіда на тему «Духовна терапія як шлях оздоровлення від узалежнення».

4. Самозвіт (рефлексія переживань, що виникли в умовах роботи групи).

5. Домашнє завдання:

а) практикування молитви;

б) самостійне опрацювання Святого Письма (Ів. 3:16-22) 2 – 3 Утвердження в свідомості учасників переконання в тому, що є Творець всіх і всього.

В кожному мить свого перебування на землі людина перед Ним здає екзамен

1. Молитва.

2. Діалогічна бесіда на тему «Космологічний, телеологічний, онтологічний, історичний та моральний аргументи, що доказують існування Творця».

3. Самозвіт.

4. Домашнє завдання:

а) практикування молитви;

б) осмислення обговорених на занятті аргументів для вироблення переконання про існування Творця;

в) самостійне опрацювання Святого Письма (Ів. 3:16-22)

4-5 (1 крок) Створення умов для усвідомлення та визнання факту власного безсилля перед залежністю та потреби в допомозі Вищої Сили –Творця

1. Молитва.

2. Діалогічна бесіда на тему «Залежність як духовна недуга».

3. Самозвіт.

4. Домашнє завдання:

а) практикування молитви;

б) самостійне опрацювання Святого Письма (Еф. 6:10-18)

(2 крок) Створення умов для актуалізації ситуації деонтичного вибору і формування моральної позиції щодо залежності як абсолютного зла

1. Молитва.

2. Обговорення домашнього завдання.

3. Діалогічна бесіда на тему: «Духовна боротьба: протистояння добра і зла».

4. Самозвіт.

5. Домашнє завдання: практикування молитви

(3, 4 кроки) Створення умов переосмислення й усвідомлення причин та негативних наслідків залежності (щодо Творця, себе самого, інших), підготовка до Тайни Сповіді

1. Молитва.

2. Обговорення домашнього завдання.

3. Діалогічна бесіда на тему: «Дорогою покаяння та навернення».

4. Самозвіт.

5. Домашнє завдання:

а) практикування молитви;

б) Тайна Покаяння та Єлеопомазання;

в) самостійне опрацювання Святого Письма (Бут. 1:24-29) 12-13

(5 крок) Створення умов пізнання особливостей організації внутрішнього світу людини як духовної істоти, духовного резерву у боротьбі з адикцією

1. Молитва.
2. Обговорення домашнього завдання.
3. Діалогічна бесіда на тему «Людина як вінець Божого творіння».
4. Самозвіт.
5. Домашнє завдання:
  - а) практикування молитви;

б) самостійне опрацювання Святого Письма (Мт. 7:7-12, 8:1-18, 28-34, 9:1-14, 18-34) 14-15

(6 крок) Створення умов актуалізації онтологічної віри та формування духовної довіри до Творця, спроможного зцілити

1. Молитва.
2. Обговорення домашнього завдання.
3. Бесіда на тему: «Христос – істинний Лікар душі та тіла».
4. Самозвіт.
5. Домашнє завдання:
  - а) практикування молитви;

б) самостійне опрацювання Святого Письма (Мт. 10:34-42) 16-19

(7, 8 кроки) Створення умов для формування якісно нової життєвої позиції, в якій стверджуватимуться основні християнські чесноти – віра, надія, любов

1. Молитва.
2. Обговорення домашнього завдання.
3. Діалогічна бесіда на тему: «Народження нової людини: за своїми думками, словами, вчинками».
4. Самозвіт.

5. Домашнє завдання: практикування молитви 20-21

(9 крок) Створення умов для усвідомлення «граничного сенсу» життя людини як творіння Божого та особистісної спроможності його реалізації в щоденному житті

1. Молитва.

2. Обговорення домашнього завдання.

3. Діалогічна бесіда на тему «Сенс життя людини в контексті Божого плану порятунку людства».

4. Самозвіт.

5. Домашнє завдання:

а) практикування молитви;

б) самостійне опрацювання Святого Письма (Мт. 5:1-14, Штр. 3:6-22)

22-23 (10 крок) Створення умов для формування навичок духовного життя в новому статусі: молитвотворення, духовна розрада, покаяння

1. Молитва.

2. Обговорення домашнього завдання.

3. Діалогічна бесіда на тему «Всі, що в Христа хрестилися – у Христа зодягнулися».

4. Самозвіт.

5. Домашнє завдання:

а) практикування молитви.

б) самостійне опрацювання Святого Письма (Мт. 6:24-34, Пв.3:23) 24-25

(11 крок) Створення умов для рефлексії ціннісно-смыслові сфери, систематизації життєвих цілей та означення духовних орієнтирів життєздійснення

1. Молитва.

2. Обговорення домашнього завдання.

3. Діалогічна бесіда на тему «Мій шлях «від звіра до Бога»: зростання у вірі та надії».

4. Самозвіт.

5. Домашнє завдання: практикування молитви 26-27

(12 крок) Створення умов для усвідомлення перспектив духовного зростання

1. Молитва.

2. Діалогічна бесіда на тему «Гідність людської особи: людини ідеал величний».

3. Самозвіт.

4. Домашнє завдання: практикування молитви.

Для нотаток

Для нотаток

Навчально-методичне видання

**Магдисюк Людмила Іванівна**

**Сойко Оксана Володимирівна**

**Мельник Антоній Петрович**

*Методичні рекомендації з курсу*

**«Психологічний супровід кризових станів та  
залежностей»**

Друкується в авторській редакції

Формат 60x84 1/8. Обсяг 2,32 ум. друк. арк., 2,01 обл.-вид. арк.

Наклад 100 пр. Зам. 05. Виготовлювач – Вежа-Друк

(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 38 066 936 25 49).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України

ДК № 4607 від 30.08.2013 р.