



НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО  
ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

## Силабус навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ ВТРАТ»

<b>Інститут</b>	Оперативно-рятувальних сил
<b>Кафедра</b>	Психології діяльності в особливих умовах
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський)
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	4 кредити ЕКТС/120 год.
<b>Тип навчальної дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Навчальний семестр</b>	Сьомий
<b>Форма здобуття вищої освіти</b>	Очна, заочна
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Викладач(і)</b>	 <p>Момот Марина Анатоліївна, старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил. Наукові інтереси стосуються проблем психології професійної діяльності, психології здоров'я та психосоматики, психології сім'ї. Автор та співавтор понад 20 наукових публікацій у вітчизняних та міжнародних виданнях, учасниця міжнародних, всеукраїнських наукових, науково-методичних та науково-практичних конференцій та семінарів. Профілі в наукометричних базах даних: Google Scholar: <a href="https://surl.li/acvwmc">https://surl.li/acvwmc</a> ORCID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-8065-7058">https://orcid.org/0000-0002-8065-7058</a> Контактні дані для консультування: <a href="mailto:momot_maryna@nuczu.edu.ua">momot_maryna@nuczu.edu.ua</a></p>



Вовк Неля Павлівна, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил.

Наукові інтереси стосуються проблематики гарантування психологічної безпеки професійної діяльності та її психологічного забезпечення, захисту населення в умовах надзвичайних ситуацій.

Співавтор 2 колективних монографій, 2 навчальних посібників, понад 47 наукових публікацій у вітчизняних та міжнародних виданнях, в тому числі періодичних наукових виданнях, які індексуються в міжнародних наукометричних базах Index Copernicus International, Scopus та WoS.

Профіль ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6601-7030>

Профіль Google Scholar: <https://surl.li/yxmpfw>

Профіль Scopus: Scopus Author ID: 58737680300

ResearcherID: M7B-9187-2025

Контактні дані для консультування: [vovk\\_nelia@nuczu.edu.ua](mailto:vovk_nelia@nuczu.edu.ua)

### **Анотація навчальної дисципліни**

Навчальна дисципліна «Психологія життєвих втрат» спрямована на вивчення психологічних аспектів переживання життєвих криз, які виникають внаслідок значних втрат, таких як смерть близьких, втрата роботи чи розлучення. Курс охоплює теми, пов'язані з травматичними подіями, внутрішнім конфліктом, емоційним стресом, втратою адекватної реакції на ситуацію та шляхами подолання кризи, пропонуючи знання для розуміння та підтримки людей у складні періоди життя.

### **Мета вивчення навчальної дисципліни**

Вивчення навчальної дисципліни спрямовано на формування цілісного розуміння психологічних механізмів переживання втрат, розвинення здатності до професійної оцінки та підтримки людей у стані горя, криз та посттравматичних переживань.

### **Форми організації освітнього процесу (види навчальних занять)**

Лекції, семінари, тренінгова робота, самостійна робота, практичні завдання.  
Навчальні заняття (лекційні, практичні, семінарські, тренінгові, індивідуальні); консультації; самостійна робота; контрольні заходи.

### **Компетентності**

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
2. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
3. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження.
4. Здатність відновлювати психічні можливості особистості, що були втрачені внаслідок переживання екстремальних подій або непродуктивного переживання життєвої кризи, подолання у свідомості особистості уявлення про безвихідь становища, відновлення захисних сил організму, зміцнення активної особистісної позиції щодо психічного здоров'я та ефективної соціальної поведінки.

<b>Програмні результати навчання</b>	<p>1. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.</p> <p>2. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.</p> <p>3. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога</p>
--------------------------------------	--

<b>Де можна застосувати отримані знання та вміння</b>	Готовність до використання психологічних знань при реалізації професійних функцій; відповідальність за власну психологічну підготовку до професійної діяльності в особливих та екстремальних умовах воєнного стану.
---	---

<b>Зміст навчальної дисципліни</b>	<b>Кількість годин</b>
<b>Тема 1. Втрата як психологічний процес</b>	9
<b>Тема 2. Взаємозв'язок процесів втрати та горя</b>	13
<b>Тема 3. Вікові особливості переживання втрати</b>	14
<b>Тема 4. Травма, ПТСР і психічні наслідки війни</b>	18
<b>Тема 5. Надання психологічної допомоги з урахуванням стадії переживання горя</b>	20
<b>Тема 6. Кризове консультування як метод психологічної допомоги при переживанні втрати</b>	18
<b>Тема 7. Реабілітаційні маршрути і міждисциплінарність</b>	14
<b>Тема 8. Стійкість фахівця і супервізія</b>	14
<b>Загальна кількість годин</b>	120

<b>Форма підсумкового контролю</b>	Диференційований залік
------------------------------------	------------------------

<b>Оцінювання навчальних досягнень</b>	Здійснюється за 100-бальною шкалою за критеріями, що наведені у робочій програмі дисципліни
--	---

<b>Політика викладання навчальної дисципліни</b>	<p>1. Активна участь в обговоренні навчальних завдань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.</p> <p>2. Беззастережне дотримання під час занять правил безпеки, вимог охорони праці, санітарно-гігієнічних норм та протиепідемічних заходів.</p> <p>3. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).</p> <p>4. Здобувачі освіти мають право на визнання результатів навчання з дисципліни, набутих у неформальній та/або інформальній освіті.</p> <p>5. Здобувачі освіти мають право на оскарження результатів підсумкового контролю з дисципліни або процедури його проведення.</p> <p>6. Здобувачі освіти мають право на самостійний вибір форм і проблематики індивідуальних завдань.</p> <p>7. При виконанні індивідуальної роботи здобувачі освіти зобов'язані дотримуватись політики академічної доброчесності. У разі виявлення фактів порушення політики здобувачі несуть персональну відповідальність згідно із законодавством України та нормативними документами НУЦЗ України.</p>
--	--

## Рекомендовані основні джерела інформації

1. Карачун К. Емоції війни: горе і втрата. К.: Вид-во “психобук (Psychobook), 2023. 173
2. Маккей М., Феннінг П., Пул Е., Зуріта Она П. Е. Зцілення емоційного болю. Техніки процесно-орієнтованої КПТ для подолання смутку, страху, тривоги й сорому та досягнення спокою й життєстійкості: Робочий зошит. К.: «Науковий світ», 2025. 272 с.
3. Мішиєв В.Д., Михайлов Б.В., Гриневич Є.Г., Омелянович В.Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навчальний посібник 2-е видання К.: ВСВ “Медицина”, 2024. 167 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1: навчальний посібник. за заг. ред. Пророк Н. Київ.: “СВАРОГ”. 2023. 208 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2: навчальний посібник. за заг. ред. Малогулко Л. Київ.: “СВАРОГ”. 2023. 240 с.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 3: навчальний посібник. за заг. ред. Гридковець Л. Київ.: “СВАРОГ”. 2023. 236 с.
7. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: вид-во «Каравелла», 2025. 711 с.
8. Сабліна Н. Життя після втрати. Психологічне консультування складних запитів: горе і втрата. Навчально-терапевтичний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 120 с.
9. Сабліна Н. Психологічне консультування та психотерапія складних запитів: травма, ПТСР, насильство, зґвалтування, горе, втрата. Робота з дітьми, підлітками, дорослими, військовими та їх сім'ями. Навчально-терапевтичний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 224 с.