

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут оперативно-рятувальних сил
Кафедра психології діяльності в особливих умовах

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ ВТРАТ

за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»
циклу професійної обов'язкової підготовки
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальності 053 «Психологія»

Схвалено вченою радою
навчально-наукового інституту
оперативно-рятувальних сил
Протокол від «29» серпня 2025 року № 1

Силабус розроблено відповідно до Робочої програми
навчальної дисципліни «Психологія життєвих втрат»

2025 рік

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

1. Анотація

Дисципліна "Психологія життєвих втрат" вивчає психологічні аспекти 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.

2. Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Литвиненко Оксана Володимирівна, старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, кандидат історичних наук, доцент.
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, кабінет 213. Номер телефону: 067 225 54 10
E-mail	Lytvyunenکو_oksana@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	Стосуються проблематики психологічного аналізу феномену групової взаємодії, концептуальні засади проведення психокорекційних груп: систематизація досліджень, проблематики психологічного забезпечення професійної діяльності.
Професійні здібності	Організаційні та комунікативні якості; навички навчання та викладання; навички організації освітнього процесу та наукової діяльності.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	Кандидат історичних наук за спеціальністю 07.00.01 «історія України». Автор понад 50 наукових публікацій у вітчизняних та міжнародних виданнях, в тому числі періодичних наукових виданнях, які індексуються в міжнародних наукометричних базах Index Copernicus International.

Загальна інформація	Момот Марина Анатоліївна, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах факультету цивільного захисту.
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, кабінет 213. Номер телефону: 093 421 54 24

E-mail	momot_maryna@chipb.org.in
Наукові інтереси	Стосуються проблематики психологічного аналізу феномену групової взаємодії, концептуальні засади проведення психокорекційних груп: систематизація досліджень.
Професійні здібності	Організаційні та комунікативні якості; навички навчання та викладання; навички організації освітнього процесу та наукової діяльності.

3. Час та місце проведення занять з дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті інституту (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/time-table/teacher?type=0>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру у перший та четвертий четвер кожного місяця з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 213. У разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

4. Мета вивчення дисципліни

Полягає у формуванні цілісного розуміння психологічних механізмів переживання втрат, розвинути здатність до професійної оцінки та підтримки людей у стані горя, криз та посттравматичних переживань.

5. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна, вечірня)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни	вибіркова	
Навчальний рік	2025-2026	
Семестр	7-й	8-й
Обсяг дисципліни:		
в кредитах ЄКТС	4	4
загальна кількість годин	120	120
кількість модулів	1	
Розподіл часу за навчальним планом (в годинах):		
Лекції	20	10
практичні заняття	-	
семінарські заняття	34	2
курсова робота	-	
самостійна робота	66	108
індивідуальні завдання	на вибір	
Форма підсумкового контролю	диференційований залік	

6. Передумови для вивчення дисципліни

Пререквізити: загальна психологія, вікова психологія, психологія здоров'я та психосоматика, основи соціально-психологічної реабілітації, психодіагностика.

Постреквізити: психологічна підготовка та готовність до діяльності в екстремальних умовах, практикум з екстремальної та кризової психології.

7. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Екстремальна та кризова психологія» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

— досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	Абревіатура
Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.	ПР 5
Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.	ПР 7
Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).	ПР 11
Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога	ПР 16

— формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності	Абревіатура
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ЗК 1
Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	ЗК 2

8. Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. «ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ

ВТРАТИ»

Змістовий модуль 1. Втрата як психологічний процес

Тема №1. Втрата як психологічний процес.

Література: [Баз.: 1, 7, 8. Доп.: 1, 2, 4, 6].

Тема №2 – 3. Взаємозв'язок процесів втрати та горя

Література: [Баз.: 1, 7, 9. Доп.: 1, 2, 4, 6. Інф. 1, 4].

Тема № 4. Вікові особливості переживання втрати

Література: [Баз.: 1, 3, 4, 9. Доп.: 1, 4, 6. Інф. 1, 3, 4].

Тема № 5 . Травма, ПТСР і психічні наслідки війни

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 4, 5, 7,8. Доп.: 1, 3, 5].

Змістовий модуль 2. Психологічна допомога при переживанні втрати

Тема № 6-7. Надання психологічної допомоги з урахуванням стадії переживання горя

Література: [Баз.: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Інф.: 1, 2, 3,4].

Тема №8. Основи кризового консультування

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Інф.: 1, 2, 3,4].

Змістовий модуль 3. Психологічні основи підтримання метального здоров'я у ситуації втрати та роботи з втратами.

Тема №9 Реабілітаційні маршрути і міждисциплінарність

Література: [Баз.: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Інф.: 1, 2, 3,4].

Тема №10. Стійкість фахівця і супервізія

Література: [Баз.: 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Інф.: 1, 2, 3,4].

Модульна контрольна робота

Диференційований залік

9. Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин за формами навчання				
	Усього	у тому числі			
		лекції	практ.	семінар.	самостійна поточний

			заняття	заняття	робота*	контроль
МОДУЛЬ 1. «ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ»						
Змістовий модуль 1. Втрата як психологічний процес						
Тема №1. Втрата як психологічний процес.	9	2	-	2	5	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №2. Взаємозв'язок процесів втрати та горя	13	4	-	4	5	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №3 - 4 Вікові особливості переживання втрати	14	2	-	2	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №5 Травма, ПТСР і психічні наслідки війни	18	2	-	6	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовим модулем 1.</i>	54	10	-	14	30	-
Змістовий модуль 2. Психологічна допомога при переживанні втрати						
Тема № 6 - 7. Надання психологічної допомоги з урахуванням стадії переживання горя	20	4	-	6	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема № 8. Основи кризового консультування	18	2	-	6	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовим модулем 2.</i>	38	6	-	12	20	-
Змістовий модуль 3. Психологічні основи підтримання метального здоров'я у ситуації втрати та роботи з втратами						
Тема №9. Реабілітаційні маршрути і міждисциплінарність	14	2		4	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №10. Стійкість фахівця і супервізія	14	2		4	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовим модулем 3.</i>	28	4		8	16	-
Модульна контрольна робота	-	-	2	2	-	-
Диференційований залік	-	-		-	-	-
ВСЬОГО	120	20		34	66	-

Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять (заочна форма: дистанційна)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин за формами навчання				
	Усього	у тому числі			
		лекції	практ. заняття	семінар. заняття	самостійна робота* поточний контроль
МОДУЛЬ 1. «ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ»					

Змістовий модуль 1. Втрата як психологічний процес						
Тема №1. Втрата як психологічний процес.	14	2	-	2	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №2. Взаємозв'язок процесів втрати та горя	10	-	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №3 - 4 Вікові особливості переживання втрати	12	2	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №5 Травма, ПТСР і психічні наслідки війни	12	2	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовим модулем 1.</i>	48	6	-	2	40	-
Змістовий модуль 2. Психологічна допомога при переживанні втрати						
Тема № 6 - 7. Надання психологічної допомоги з урахуванням стадії переживання горя	20	2	-	-	18	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема № 8. Основи кризового консультування	12	-	-	2	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовим модулем 2.</i>	32	2	-	2	28	-
Змістовий модуль 3. Психологічні основи підтримання металевого здоров'я у ситуації втрати та роботи з втратами						
Тема №9. Реабілітаційні маршрути і міждисциплінарність	20	-		-	20	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №10. Стійкість фахівця і супервізія	22	2		-	20	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовим модулем 3.</i>	42	2		-	40	-
Модульна контрольна робота	-	-	2	2	-	-
Диференційований залік	-	-		-	-	-
ВСЬОГО	120	10	-	4	108	-

* Примітка: самостійна робота здійснюється за методичними рекомендаціями щодо організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія життєвих втрат».

10. Орієнтовна тематики індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання можуть виконуватись здобувачами як під час семінарських занять, так і під час самостійної роботи. Формами виконання індивідуальних завдань є: написання рефератів, есе, дайджесту, аналітичного огляду, аналізу практичних та проблемних ситуацій, підготовка результатів власних досліджень та ін.

Тематика індивідуальних занять, що наведена у силабусі є орієнтовною. Здобувачам надається право вільного вибору теми індивідуальної роботи, що повинна відповідати таким критеріям, як: актуальність та відповідність завданням навчальної дисципліни.

Детальний опис форм, вимоги до виконання та критерії оцінювання індивідуальних завдань здобувачів викладені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах.

1. Теоретичні моделі переживання втрати: порівняльний аналіз (Кюблер-Росс, В. Вордена, сучасні підходи).

2. Класифікація життєвих втрат: особистісні, соціальні, професійні та матеріальні, психологічні наслідки.

3. Психологічні механізми горювання. Роль пам'яті, емоцій та когнітивних процесів.

4. Вплив культури та релігійних традицій на переживання втрат.

5. Особливості горювання у дітей різного віку, способи підтримки. Дитячий досвід втрати.

6. Вплив втрата в підлітковому віці на ідентичність та міжособистісні стосунки.

7. Психологічна адаптація та ризик ізоляції при переживанні втрати у похилому віці.

8. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) після втрати: механізми розвитку та підходи до допомоги.

9. Роль соціальної підтримки у подоланні наслідків втрат.

10. Огляд сучасних підходів і технік психотерапії горя (індивідуальна та групова робота).

11. Кризове консультування при гострих втратах: алгоритм та етичні аспекти.

12. Ритуали та символи в процесі горювання: психологічне значення та функції.

13. Вторинна травматизація та вигорання фахівців, які працюють із темою втрат.

14. Вплив новин, соціальних мереж і публічного обговорення трагедій на переживання втрати.

15. Розробка програми психоосвітнього тренінгу для осіб, які пережили втрату.

16. Вплив повторних втрат на психологічну стійкість та копінг-стратегії.

17. Моральна травма: переживання втрати цінностей та віри у світ через травматичні події.

18. Особливості психологічної допомоги при втратах під час війни та вимушеної міграції.

19. Символічні та абстрактні втрати (втрата мрій, планів, статусу). Психологічні механізми подолання.

20. Ресурси особистості у відновленні після втрат. Роль смислоутворення, духовності та творчості.

11. Форми та методи навчання і викладання

Вивчення навчальної дисципліни реалізується **в таких формах:** навчанні заняття за видами, виконання індивідуальних завдань, консультації, контрольні заходи, самостійна робота.

В навчальній дисципліні використовуються **такі методи навчання і викладання:**

- методи навчання за джерелами набуття знань: словесні методи навчання (лекція, пояснення, бесіда, інструктаж); наочні методи навчання (ілюстрація, демонстрація, спостереження); практичні методи навчання (практична робота, виїзні заняття);
- методи навчання за характером логіки пізнання: аналітичний; синтетичний; індуктивний; дедуктивний; традуктивний;
- методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності тих, хто навчається: проблемний виклад; частково-пошуковий; дослідницький;
- інноваційні методи навчання: робота з навчально-методичною літературою та відео метод; навчання з використанням технічних ресурсів; інтерактивні методи; методи організації навчального процесу, що формують соціальні навички;
- науково-дослідна робота;
- самостійна робота.

12. Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, іспит, стандартизовані тести, наскрізні та командні проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, презентація власних досліджень.

13. Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою. Відповідність 100-бальної шкали оцінювання іншим шкалам оцінювання наведена в таблиці.

**Таблиця відповідності 100-бальної шкали
оцінювання іншим шкалам оцінювання**

100-бальна шкала	Шкала ЄКТС	4-бальна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре

65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно

14. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі: фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань.

Підсумковий контроль проводиться у формі підсумкової модульної роботи та залік.

15. Розподіл та накопичування балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна кількість балів
Модуль № 1	I. Поточний контроль			
	Лекції	10	0	0
	Семінари (практичні заняття)	15	3	45
	Індивідуальні завдання		30	30
	ПМР	1	25	25
	II. Підсумковий контроль			
	Залік	1	-	-
Разом за всі види навчальної роботи модуля 1				100

Примітка: за виконання творчих робіт з навчальної дисципліни здобувачу можуть нараховуватися додаткові, заохочувальні бали. Сума заохочувальних балів не має перевищувати 20. Максимально можлива сума підсумкової оцінки з дисципліни (з урахуванням додаткових заохочувальних балів) – 100 балів. Види творчих робіт та критерії щодо їх оцінювання наведені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах (розділ «Оцінювання творчих робіт»).

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми освітнього процесу:

– поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять;

- оцінка (бали) за індивідуальну роботу;
- оцінка (бали) за виконання творчих робіт;
- підсумковий контроль успішності.

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському (практичному) занятті. Він передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу).

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському занятті дисципліни здійснюється в діапазоні від 0 до 3 балів:

3 балів – завдання виконане, відповідь вірна, наведено переконливу аргументацію.

2 бали – завдання виконане, відповідь вірна, але обґрунтування відповіді недостатнє.

1 бал – завдання виконане на рівні окремих фрагментів.

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття завдання, цілісність, системність, логічна послідовність відповіді, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Підсумкова модульна робота (денна форма навчання) є складовою підсумкового контролю і здійснюється шляхом проведення письмової контрольної роботи у межах залікового модулю дисципліни. Кожен варіант модульної контрольної роботи для здобувачів очної форми навчання складається двох теоретичних питань та ситуаційного завдання. Відповіді на поставленні завдання повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів очної форми навчання при виконанні модульної роботи здійснюється в діапазоні від 0 до 25 балів. Теоретичні питання: вага одного розкритого питання становить 5 балів, максимальна кількість балів за правильне розкриття двох теоретичних питань – 10 балів. Ситуаційне завдання: максимальна кількість балів за вирішення ситуаційного завдання становить 15 балів. При вирішенні даного завдання оцінюється особиста позиція на проблемну ситуацію (до 5 балів), самостійність її вирішення (до 5 балів) та творчий підхід (до 5 балів).

Підсумкова модульна робота (заочна форма навчання) є складовою підсумкового контролю і здійснюється шляхом проведення письмової контрольної роботи у межах залікового модулю дисципліни. Кожен варіант модульної контрольної роботи для здобувачів заочної форми навчання складається трьох теоретичних питань та ситуаційного завдання. Відповіді на поставленні завдання повинні відображати вільне володіння обсягом

матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів очної форми навчання при виконанні модульної роботи здійснюється в діапазоні від 0 до 40 балів. Теоретичні питання: вага одного розкритого питання становить 10 балів, максимальна кількість балів за правильне розкриття трьох теоретичних питань – 30 балів. Ситуаційне завдання: максимальна кількість балів за вирішення ситуаційного завдання становить 10 балів. При вирішенні даного завдання оцінюється особиста позиція на проблемну ситуацію (до 2 балів), самостійність її вирішення (до 5 балів) та творчий підхід (до 3 балів).

Підсумковим контролем успішності з дисципліни є диференційований залік, який полягає в накопичувальній оцінці в балах із засвоєння здобувачами навчального матеріалу дисципліни на підставі результатів виконаних індивідуальних завдань, різних видів навчальних робіт на семінарських та практичних заняттях, визначених робочою програмою.

У разі не згоди із результатом підсумкового контролю або порушенням процедури його проведення здобувач має право на їхнє оскарження. Порядок такого оскарження викладений у Положенні про організацію освітнього процесу в Національному університеті цивільного захисту України.

Оцінювання самостійної роботи. Результати самостійної роботи спеціально не оцінюються, але виявляються під час діагностики знань з навчальної дисципліни. Навчальний матеріал дисципліни, засвоєний у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль, передбачений робочим навчальним планом, разом з іншим навчальним матеріалом дисципліни і оцінюється за критеріями відповідного підсумкового контролю.

Оцінювання індивідуальних завдань здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, навчальних практик/практичних занять, контролюється під час модульного та підсумкового контролів. Оцінювання індивідуальних завдань з дисципліни здобувачів: денної форми навчання здійснюється в діапазоні від 0 до 10 балів, заочної – від 0 до 40 балів, і залежать від форми виконання індивідуального завдання, наприклад:

Реферат, доповідь: 3 бали – у роботі здобувачі правильно виокремили основні положення з різних джерел, логічно та структурно об'єднали їх, коротко проаналізували та зробили ґрунтовні узагальнюючі висновки. Дотримано усі вимоги щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що включає вітчизняні та іноземні літературні джерела;

2 бали – у роботі здобувачі в цілому правильно виокремили основні положення кожного з джерела, але не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Дотримано більшість вимог щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що складається лише з вітчизняних літературних джерел;

1 бал – у роботі здобувачі фрагментарно виокремили основні положення кожного з джерела, не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Не дотримано вимог щодо структурної побудови роботи. Список використаної літератури оформлений не вірно або відсутній;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Підготовка огляду певної наукової проблеми/аналізу ситуації:

5 балів – робота виконана у повному обсязі із чітким дотриманням визначеної структури. Робота містить ґрунтовний аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

4 бали – робота виконана у повному обсязі із дотриманням визначеної структури за виключенням деяких елементів. Робота містить аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

3 бали – робота виконана частково із дотриманням визначеної структури, що містить більшість необхідних елементів. Робота містить поверхневий аналіз, висновки та окремі рекомендації з порушеної проблеми;

2 бали – робота виконана частково. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, окремі висновки. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, висновки зроблені не вірно. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Есе: 3 бали – здобувач створює оригінальний за думкою та оформленням письмовий твір відповідно до навчальної ситуації; повно, вичерпно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв'язання певних психологічних проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів;

2 бали – здобувач самостійно будує послідовний, повний, логічно викладений текст; формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; загалом розкриває тему, висловлює основну думку; наводить доречні аргументи; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі виявлені недоліки за двома показниками: тезу чітко не сформульовано, відсутність виразної особистісної позиції, належної її аргументації;

1 бал – побудований текст характеризується фрагментарністю;

сформульована теза не відповідає запропонованій темі; наведені аргументи не є доречними; прикладів немає або вони не є доречними;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Групова презентація: 3 бали – усі ідеї подані таким чином, що демонструють глибокі знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації чітко визначена і добре розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, організована. Дотримані прийняті норми культури презентації, автори творчо підійшли до її оформлення. Робота не переобтяжена текстом. Наявні гіперпосилання працюють коректно. Усі учасники групи беруть активну участь у висвітленні презентації;

2 бали – більша частина ідей подані таким чином, що демонструють значні знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації доволі чітко визначена і задовільно розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, у достатній мірі організована. Дотримані прийняті норми культури презентації. Робота дещо переобтяжена текстом, що ускладнює її сприйняття. Наявні гіперпосилання працюють. Переважна більшість учасників групи беруть участь у висвітленні презентації;

1 бал – більшість ідей у презентації виражені нечітко. Тема визначена нечітко і розроблена з помилками. Презентація має порушену структуру або взагалі її не має. Зустрічається багато порушень прийнятих норм культури проведення презентації. Окремі учасники групи або лише один з них може пояснити викладені ідеї;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної недоброчесності;

Проектна діяльність: 5 балів – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. Наявний творчий підхід до вирішення проблеми. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Обґрунтовано використано доцільні методи. Містяться відповідні висновки з якісними і кількісними даними. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач вільно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання;

4 бали – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з незначними помилками;

3 бали – робота виконана. У роботі визначено об'єкт та предмет дослідження, що потребують уточнення. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить ілюстраційний матеріал, дещо перевантажений текстом, доповідач переважно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з помилками.

2 бали – робота виконана частково. У роботі невірно визначено об’єкт та предмет дослідження. Використані методи переважно вжито доцільно. Містяться часткові висновки. Презентація проекту перевантажена текстом, доповідач слабо орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з грубими помилками;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. У роботі невірно визначено об’єкт та предмет дослідження або вони відсутні. Використані методи недоцільні. Містяться часткові висновки. Презентація проекту відсутня, доповідач не орієнтується у поданому матеріалі;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної не доброчесності.

16. Перелік завдань для підготовки до заліку

1. Теоретичні моделі переживання втрати: порівняльний аналіз (Кюблер-Росс, В. Вордена, сучасні підходи).

2. Проаналізуйте поняття «втрата» та «горе», дайте характеристику їх основних психологічних особливостей.

3. Назвіть ключові емоції, що супроводжують переживання втрати, та поясніть їхню роль у процесі адаптації.

4. Опишіть стадії переживання горя за класичними та сучасними моделями.

5. Проаналізуйте особливості появи ПТСР. Назвіть та дайте характеристику його основним симптомам та чинникам розвитку після бойових дій.

6. Поясніть різницю між гострим стресом і хронічною травмою.

7. Проаналізуйте етапи переживання втрати.

8. Опишіть особливості надання допомоги з урахуванням стадій переживання горя.

9. Дайте характеристику деструктивним формам переживання горя. Проаналізуйте можливі способи надання допомоги в таких випадках.

10. Назвіть та дайте характеристику основним принципам консультування горя.

11. Охарактеризуйте феномен «невидимого» горя у військовослужбовців та цивільних.

12. Охарактеризуйте явище гострої втрати та опишіть її основні ознаки.

13. Які основні принципи процесно-орієнтованої когнітивно-поведінкової терапії при роботі з горем?

14. Проаналізуйте триступеневу модель допомоги при роботі з горем.

15. Перелічіть основні напрями психологічного консультування при складних запитах (травма, насильство, зґвалтування, втрата).

16. Назвіть особливості роботи психолога з дітьми та підлітками, які зазнали втрат.

17. Дайте визначення ресурсно-орієнтованому підходу та посттравматичному зростанню.
18. Проаналізуйте вікові особливості переживання горя.
19. Опишіть алгоритм повідомлення дитини про смерть близької людини.
20. Проаналізуйте взаємозв'язок втрати та горя, як психологічних процесів.
21. Опишіть структуру програми психологічної реабілітації після кризових ситуацій.
22. Дайте характеристику методам психологічної допомоги, які застосовуються в екстремальних умовах
23. Проаналізуйте причини виникнення професійного вигорання фахівців, які працюють з втратами. Назвіть його ознаки та методи підтримки ментального здоров'я у фахівців, які працюють з темою втрат.
24. Проаналізуйте основні шляхи відновлення фахівця після роботи з клієнтами, що переживають горе.
25. Опишіть алгоритм психологічної підтримки людини, яка щойно дізналася про загибель близької людини.
26. Складіть приклад «дерева ресурсів» для клієнта, який пережив втрату житла внаслідок бойових дій.
27. Охарактеризуйте копінг-стратегії переживання втрати.
28. Опишіть практичні вправи та техніки для терапії реакції втрати.
29. Проаналізуйте запропонований випадок: підліток після втрати одного з батьків проявляє агресію та ізоляцію. Запропонуйте план консультування.
30. Наведіть приклад застосування однієї техніки КПТ для зменшення тривоги після втрати.
31. Проаналізуйте причини ментальних порушень внаслідок втрати.
32. Розробіть короткий план групового заняття для військових, спрямованого на зниження рівня сорому та провини.
33. Опишіть кроки дій психолога в умовах евакуації з небезпечної зони.
34. Складіть план власної профілактики вигорання, якщо ваша робота пов'язана з постійною взаємодією з людьми, які пережили втрати.
35. Проаналізуйте психологічні особливості переживання горя дітьми.
36. Опишіть процес консультування клієнта який пережив втрату.
37. Дайте характеристику основним методикам діагностики копінг-стратегій.
38. Дайте характеристику основним методикам діагностики ПТСР.
39. Дайте характеристику основним методикам діагностики стресових станів.
40. Дайте характеристику методу кризового дебрифінгу.
41. Опишіть та проаналізуйте 2 техніки для вивільнення горя.
42. Опишіть процеси, які допомагають переносити стрес.

43. Дайте характеристику формам ускладненого синдрому втрати.
44. Проаналізуйте основні міфи, які поширені в суспільстві щодо питання суїциду. Надайте спростування цим міфам.
45. Запропонуйте програму психоосвітнього тренінгу для осіб, які пережили втрату.

18. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних завдань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.
2. Беззастережне дотримання під час занять правил безпеки, вимог охорони праці, санітарно-гігієнічних норм та протиепідемічних заходів.
3. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).
4. Здобувачі освіти мають право на визнання результатів навчання з дисципліни, набутих у неформальній та/або інформальній освіті.
5. Здобувачі освіти мають право на оскарження результатів підсумкового контролю з дисципліни або процедури його проведення.
6. Здобувачі освіти мають право на самостійний вибір форм і проблематики індивідуальних завдань.
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 документа НУЦЗ України.

19. Рекомендовані джерела інформації

Нормативні документи

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 565.
2. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» підготовки здобувача на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки». Черкаси: НУЦЗ України.

Базова література

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.

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.

Допоміжна література

1. Зливков В. Терапія горя. Посібник. Київ. 2021. 259 с.

2. Кокош К. Діагностична модель дослідження стану особи, що зазнала втрати через війну. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2025, № 1, с. 58 – 62.

3. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких під час війни. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», 2022, вип. 1, с. 23 – 30.

4. Лещук І., Бут Т. Topical issues in the study of grief after the loss of a loved one. Психосоматична медицина та загальна практика, 2024, вип. 9(4), с.

5. Литвиненко О. Психологічна ефективність техніки дебрифінгу в діяльності пожежників: аналіз теорії та практики застосування. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2025. № 1(9). С.35 – 45.

6. Перебіг горювання при різних типах втрат в умовах війни: протокол дослідницького проєкту «Фенікс». Психосоматична медицина та загальна практика, 2023.

7. Сингаївська І., Берестовська А. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близьких під час війни. Вчені записки Університету «КРОК», 2024, вип. 73, с. 214 – 226.

8. Титаренко Т. М. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2020, вип. 48, с. 69 – 75.

Інформаційні ресурси

1. Горювання і скорбота: психологічна допомога – теоретичні основи, практичні методи та поради на тему проживання горя, а також рекомендації щодо звернення до психологів чи служб груп підтримки. Режим доступу: <https://surl.li/jyqiaf>

2. Психологічний супровід особистості в умовах війни — посібник-аналітика 2024 року про методи діагностики, психологічної підтримки у випадках втрат, стресу та кризових станів. Режим доступу: <https://surl.li/cc/wzizpv>.

3. Психологічна підтримка при переживанні втрати — вебінар 2025 року, орієнтований на психологів, психіатрів і соціальних працівників, які надають підтримку під час війни. Режим доступу: <https://salo.li/9546316>.

4. «Фенікс». Україно-голландський проєкт дослідження горя. Інформаційний майданчик і підтримка для тих, хто переживає втрату. Для фахівців. Режим доступу: <https://salo.li/bB10B98>

5. Boelen, P. A. Prolonged grief disorder: Nature, risk-factors, assessment, and cognitive-behavioural treatment. Психосоматична медицина та загальна практика, 2022. Режим доступу: www.e-medjournal.com.

6. Prevalence and correlates of ICD-11 prolonged grief disorder among adults living in Ukraine during the war. Acta Psychiatrica Scandinavica, 2024. Режим доступу: <https://www.clipr.cc/LC3fN>

Розробник:

Старший викладач кафедри
психології діяльності
в особливих умовах
кандидат історичних наук, доцент



Оксана ЛИТВИНЕНКО

Розробник:

старший викладач кафедри
психології діяльності
в особливих умовах



Марина МОМОТ