



Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Педагогічний факультет



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

**«ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ТА ВТРАТИ.
ДОПОМОГА ЛЮДЯМ ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКИХ»**

Освітньо-професійна програми Практична психологія
2-й рік навчання, 3-й семестр (для магістрів з терміном навчання – 1,4)
Форма навчання (денна, заочна)

Галузь знань
05 Соціальні та поведінкові
науки
Спеціальність
053 Психологія
Освітній рівень
Магістр

Кафедра
та викладач

Кафедра практичної психології

Викладач: Чанчиков Ілля Костянтинович – доктор філософії з психології

Лінк на профіль викладача у Google Scholar : <https://scholar.google.ru/citations?user=IQ0zYeIAAAAJ&hl=ru>

Лінк на профіль викладача у Google Scholar : <https://scholar.google.ru/citations?user=IQ0zYeIAAAAJ&hl=ru>

Лінк на профіль викладача у Google Scholar : <https://scholar.google.ru/citations?user=IQ0zYeIAAAAJ&hl=ru>

E-mail: i.k.chanchykov@npu.edu.ua

I. Основна
мета/цілі навчання

Метою викладання освітнього компоненту «Особливості переживання горя та втрати. Допомога людям які втратили близьких» є опанування основних підходів до вивчення феномену горя та втрати, методів діагностики негативних емоційних станів, пов'язаних із втратою, а також засобів надання психологічної підтримки та супроводу людям, які переживають горе.

Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Особливості переживання горя та втрати. Допомога людям які втратили близьких» є: ознайомити з актуальними підходами до вивчення реакцій горя та втрати і зорієнтувати у міждисциплінарних (психологія, нейробіологія, психотерапія) напрямках дослідження цих явищ; ознайомити з основними концепціями та методологією сучасних досліджень горя, причинами його виникнення та формами прояву, а також із впливом горя на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості; ознайомити з основними принципами та підходами до надання психологічної допомоги людям у стані горя та втрати, враховуючи різні типи та етапи переживання втрати, а також особливості підтримки родини та близького оточення постраждалої особи.

**II. Місце
навчальної
дисципліни в
освітній програмі**

*Навчальна дисципліна **вибіркова**
Цикл **професійної підготовки***

**III. Обсяг
навчальної
дисципліни**

	<i>Денна ф.н. (термін навчання – 1.4)</i>	<i>Заочна ф.н.(термін навчання – 1.4)</i>
<i>Кількість кредитів</i>	3	3
<i>Загальна кількість годин</i>	90	90
<i>Лекційні заняття</i>	8	6
<i>Практичні заняття</i>	10	4
<i>Лабораторні заняття</i>	3	-
<i>Самостійна робота</i>	69	80

**IV. Короткий зміст
навчальної
дисципліни**

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи переживання горя та втрати

Тема 1.1. Поняття горя та втрати у психології

Визначення базових понять «горе» та «втрата» у контексті психології та психотерапії. Відмінність між поняттями «траур», «печаль», «смуток» та «горе». Культурно-історичні аспекти ставлення до смерті й втрати. Еволюція наукових підходів до вивчення горя (психоаналітичні, гуманістичні, екзистенційні, когнітивно-поведінкові та інші). Міждисциплінарний характер дослідження горя (психологія, нейробіологія, соціологія).

Тема 1.2. Стадії й фази переживання горя

Класичні уявлення про стадії горя (Е. Кюблер-Росс, Дж. Ворден та інші моделі). Психологічна характеристика кожної стадії: шок, заперечення, агресія, депресія, прийняття тощо. Індивідуальні особливості перебігу горя: роль попереднього досвіду, типу особистості, рівня соціальної підтримки. Фізіологічні та емоційно-поведінкові реакції на втрату. Поняття «нормального» та «ускладненого» горя.

Тема 1.3. Соціальні та культурні чинники переживання втрати

Вплив сімейних та культурних традицій на процес оплакування та підтримку близьких. Соціальне оточення та його роль у формуванні реакції горя. Релігійні та духовні аспекти переживання втрати. Стигматизація або, навпаки, соціальне схвалення вираження горя у різних суспільствах. Особливості переживання втрати за умов масових травматичних подій (війни, стихійні лиха, пандемії).

Змістовий модуль 2. Діагностика, психологічної допомога та супровід людей, які втратили близьких

Тема 2.1. Оцінка стану та виявлення ризиків ускладненого горя

Методи діагностики гострої реакції на втрату: інтерв'ю, опитувальники, тести. Критерії та ознаки ускладненого (патологічного) горя. Особливості консультування та психологічного скринінгу людей у кризовій ситуації втрати. Поняття «психічної напруженості» та «критичних періодів» у процесі переживання горя. Значення раннього виявлення ризикових факторів (попередні втрати, нестача соціальної підтримки, соматичні захворювання тощо).

Тема 2.2. Основні підходи та техніки психологічної допомоги і супроводу

Кризове втручання: перша психологічна допомога, короткочасна кризова терапія. Когнітивно-поведінковий підхід у роботі з горем: методи когнітивної реструктуризації, керування емоціями. Гуманістичні та екзистенційні методи допомоги (робота зі смислами, підтримка в пошуку цінностей). Психоедукація щодо фізіологічних, емоційних, когнітивних реакцій на втрату. Терапія у групах підтримки, роль родини та близьких у процесі реабілітації.

Тема 2.3. Профілактика ускладнених форм горя та посттравматичний розвиток

Поняття посттравматичного зростання: можливості конструктивних змін після втрати. Стратегії самопомоги та підтримки: техніки релаксації, майндфулнес, ресурсні практики. Формування «нового» життєвого сенсу й адаптивних механізмів подолання горя. Профілактика вигоряння фахівців, які працюють із темою втрати (супервізія, інтервізія, самоусвідомлення). Міждисциплінарний та мультидисциплінарний підхід: взаємодія психологів, психіатрів, соціальних працівників, духовних осіб.

V. Результати навчання

№	Результати навчання	Компетентності
1	ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
2	ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК13. Здатність розробляти тренінги, вести супервізії створювати певні завдання розвивального характеру; психологічну експертизу.
3	ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.	СК15. Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати вмотивовувати.

VI. Порядок і критерії оцінювання

Форми поточного контролю: Модульні контрольні роботи.

Методи поточного контролю: усне опитування, тести, практичні завдання.

Форма підсумкового контролю: Залік

Методи підсумкового контролю: письмове опитування (тестові питання (закриті та відкриті питання) та 1-не практичне завдання)

Поточний контроль				Сума
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		
Тема 1.1 - Тема 1.3	МКР	Тема 2.1 - Тема 2.4	МКР	
30	20	30	20	100

Розподіл балів, які отримують студенти

Розрахунок рейтингових балів за видами контролів (Денна ф.н.)

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	10	4	40
2	Самостійні роботи / лабораторні роботи / участь у вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*	5	4	20
3	Модульні контрольні роботи	20	2	40
Підсумковий рейтинговий бал				100

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного та модульного контролів (Заочна ф.н.)

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	10	4	40
2	Самостійні роботи / участь у вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*	5	4	20
3	Модульні контрольні роботи	20	2	40
Підсумковий рейтинговий бал				100

**Здобувачу можуть зараховуватися бали за неформальну освіту (участь у професійних семінарах, вебінарах, тренінгах тощо) з відповідних тем курсу (замість окремих видів практичної чи самостійної роботи з курсу). Для цього студент має представити сертифікат учасника і підготувати короткий звіт-аналіз опрацьованих питань.*

Важливі зауваги щодо оцінювання!

Якщо навчальна дисципліна завершується екзаменом, максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру - 100.

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей: повнота та правильність розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення, впевненість та аргументованість, використання у відповіді посилань на інформацію з основної та додаткової літератури (підручників, навчальних

посібників та інших методичних видань тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння та самостійні оцінні судження, висновки.

Під час виконання письмових завдань: повнота та правильність розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати самостійні висновки, ступінь сформованості практичних умінь, досвід творчої та пошукової діяльності, акуратність оформлення письмової роботи.

Рівні відповідності критеріям

Високий рівень (90 – 100 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових та творчих проектах. Виконав усі практичні / самостійні завдання правильно та ґрунтовно. Демонструє здатність пов'язувати теоретичні знання з курсу з практичним досвідом професійної діяльності.

Достатній рівень (80 – 89 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в необхідному обсязі, володіє навчальним матеріалом, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності. Уміння продуктивні, проте без вияву творчості. Здатен працювати самостійно, проте допускає неточності.

Середній рівень (70 – 79 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в повному обсязі, але його знання містять неточності та помилкові судження, уміння проявляються на репродуктивному рівні. Здобувач не може сформулювати самостійні оцінні судження та висновки.

Задовільний рівень (65 – 69 балів). Здобувач загалом опанував навчальну дисципліну, але більшість тем засвоїв поверхово, частково. При виконання практичних завдань допускає помилки та потребує допомоги викладача чи колег-студентів.

Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, демонструє фрагментарні знання, не може самостійно викласти більшість практичних завдань. Виконав частину практичних / самостійних завдань з суттєвими помилками та недоліками.

Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач не засвоїв більшості тем, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, ґрамотно висловлювати думку, практичні уміння не сформовані; **0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни.** Здобувач не виконав більшості завдань, не володіє навчальним матеріалом, змістом курсу не оволодів.

VII. Політика курсу

Політика щодо відвідування: здобувачі дотримуються вимог чинного законодавства України, Статуту УДУ імені Михайла Драгоманова

(<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/statut-ukrayinskooho-derzhavnoho-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова

(<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravyla-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhaila-drahomnaova>) відвідують заняття відповідно розкладу, дотримуються етичних норм поведінки. Усі учасники освітнього процесу дотримуються загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Відвідування занять з курсу є обов'язковим за визначеним деканатом розкладом. За об'єктивних причин (лікарняний, заява) заняття може бути відпрацьованим. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; списування.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Усі завдання передбачені навчальною програмою мають бути виконані у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканатом.

Якщо здобувач не погоджується з оцінкою підсумкової атестації, він може в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії. За письмового екзамена повторне опитування не проводиться. За усного комісія надає здобувачеві право продемонструвати свої знання. Про порядок складання екзаменів, перескладання і оскарження результатів див. «Положення про організацію освітнього процесу».

У разі неатестації перескладання відбувається з дозволу деканату. Здобувачі можуть здійснювати перескладання результатів навчання відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок контролю якості знань студентів УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості студентами УДУ імені Михайла Драгоманова» (посилання на Положення: <https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty>).

Політика щодо конфліктних ситуацій. Вирішення конфліктних ситуацій у ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про врегулювання конфліктів в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-vrehuliuvannia-konfliktiv-v-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>).

Між учасниками освітнього процесу здійснюється партнерська взаємодія, толерантність і повага до кожної особистості.

Політика щодо академічної доброчесності ґрунтується на засадах «Положення про академічну доброчесність в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-udu>).

Викладач ознайомлює здобувача вищої освіти з правилами поведінки на заняттях, користуванням засобами електронного зв'язку, недопущенням академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування, акцентує увагу на заборону використання додаткових джерел інформації під час оцінювання знань, при використанні Інтернет-ресурсів зазначається використане джерело. Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

Умови для інклюзивного вивчення освітнього компонента: дана навчальна дисципліна може викладатися для людей з особливими освітніми потребами. Форми і методи інклюзивного навчання обираються з урахуванням індивідуальних потреб здобувача. Обов'язково поєднуються фронтальні, індивідуальні та групові ФОНД. Традиційні методи навчання поєднуються з інтерактивними і спеціальними (методи педагогічного супроводу та корекції, тощо).

VIII. Основні інформаційні ресурси

Основна

1. *Власенко І. А., Віннике Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. Теорія і практика сучасної психології. № 3, Т. 1. 2019. С. 33-37*
 2. *Зликов В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зликов, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.*
 3. *Овсяннікова Я. О. Особливості надання екстреної психологічної допомоги помираючому та його родичам в умовах надзвичайної ситуації. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 2 (21) /2011. С. 197-201.*
-

-
4. Олексюк О. Є. *Психологія кризова та травмуючих ситуацій. Теоретичний матеріал до дисципліни «Психологія кризова та травмуючих ситуацій»* : навчально-методичний посібник. Миколаїв : СПД Румянцева, 2020. 420 с.
 5. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник.* Київ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>
 6. *Терапія горя* (R. A. Neimeyer, 2015, упорядники В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.

Допоміжна

1. Кюблер-Росс, Е. (1997). *Про смерть і вмирання.* Київ: Видавництво "Основи".
2. Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). *Cautioning health-care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief.* *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 74(4).
3. Neimeyer, R. A., & Harris, D. L. (2014). *Handbook of the Psychology of Grief.* New York: Routledge.
4. Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (4th ed.).* New York: Springer Publishing.
5. Bonanno, G. A. (2009). *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss.* New York: Basic Books.

***Обговорено та затверджено на засіданні кафедри практичної психології
(Протокол № 6 від 15 січня 2025 р.)***