

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
міжнародних економічних відносин
Протокол № 1 від 28.08.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Проректор з навчально-методичної роботи



Каріна НЕМАШКАЛО

ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАНЬ

робоча програма навчальної дисципліни (РПНД)

Галузь знань	всі
Спеціальність	всі
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма	всі

Статус дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська

Розробник:
к.е.н., доцент


Аліна ЛИТВИНЕНКО

Завідувач кафедри
міжнародних економічних
відносин


Ірина ОТЕНКО

Харків
2023

ВСТУП

Трансформаційні умови функціонування психологічної поведінки людини у колективі вимагають від підприємництва підвищення їх адаптаційної спроможності, переведення менеджменту на ефективне стратегічне підґрунтя та підвищення рівня обґрунтованості програм розвитку діяльності, вагомою складовою яких є стратегія максимізації «здорового» психологічного клімату на робочому місці. У наш час необхідно розуміти як зменшити напруженість у людських відносинах у колективі, які можуть привести до загального руйнування нашого світу, якщо тільки ми не досягнемо великих успіхів в розумінні і налагодженні відносин між окремими людьми і групами. Психологія перестала бути чисто академічною дисципліною, але вона все ще у великому боргу перед практикою. Досвід психолога стає все більш звичним на сучасному підприємстві. Але потреба в психологічній допомозі існує не тільки в соціальній практиці, а й в особистому і сімейному житті, і ця потреба задовольняється недостатньо. Використовуючи ці знання у стратегічному контексті управління діяльністю, існує механізм використання моделей конфлікту та розгляд психосоматичних особистостей людини, міжособистісних конфліктів, як подолання ситуацій суперечностей, розбіжностей, зіткнень між людьми.

Дисципліна «Психологія переживань» є вибірковою дисципліною для фахівців у галузі міжособистісних відносин, оскільки охоплює основні форми організації та ефективності господарювання на рівні основної структурної ланки суспільного виробництва, дає необхідну сукупність теоретичних і практичних знань з управління ринковою економікою на сучасному етапі її розвитку в Україні.

Ключовим завданням бізнесу є досягнення та подальше забезпечення належного рівня конкурентоспроможності сучасного бізнесу у короткостроковому та довгостроковому періодах. При цьому вважається, що діяльність бізнесу має забезпечувати приріст добробуту його власників та працівників. Досягти цього неможливо без адекватного вирішення у повсякденній роботі сукупності питань, які пов'язані з персоналом організацій; з людиною, яка опинилась в екстремальних та кризових ситуаціях. Психологія переживань як наука досліджує закономірності та правила використання певних ресурсів для подолання людиною критичних життєвих ситуацій і тим самим розширити межі загальнопсихологічної теорії діяльності, виділивши в ній психологію переживання як особливий предмет теоретичних досліджень і методичних розробок.

Метою освоєння дисципліни є оволодіння студентами методичних підходів і методів до вивчення проблем переживання в контексті психологічної теорії діяльності у підприємницькій діяльності та, взявши вихідні абстракції психологічної теорії діяльності й керуючись, з одного боку, загальною ідеєю переживання, а з іншого, даними аналітичного огляду, розгорнути ці абстракції в напрямку, що фіксує закономірності процесів, а не їх загальні ознаки.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є процес вивчення гіпотези про переживання певними структурами суспільної свідомості, а також детальний аналіз конкретного випадку переживання, виконаний на матеріалі художньої літератури.

Цей аналіз покликаний не стільки довести гіпотезу, скільки проілюструвати її, а заодно і цілий ряд положень попередніх частин роботи.

Дисципліна тісно пов'язана з такими фундаментальними дисциплінами, як менеджмент, філософія, психологія, а також з професійно-орієнтованими. Знання з цих дисциплін допоможуть студентам зрозуміти проблеми теорії та вміти на практиці самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості

Мета навчальної дисципліни «Психологія переживань» є формування системи професійних компетентностей щодо визначення пріоритетних напрямків та опанування студентами методичних підходів і прийомів психологічної діяльності, формування принципів психології та використання у професійній діяльності в умовах сучасного ринку.

Основними завданнями вивчення даної дисципліни є

засвоєння основних причин стресу, адаптування себе та членів команди до стресової ситуації, знаходження засобів до її нейтралізації в сучасних умовах;

розвиток навичок самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним;

організація діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.

Об'єктом навчальної дисципліни виступають процеси психічного відображення та реальності, специфіка яких визначається особливостями життєвих ситуацій, що ставлять суб'єкта перед необхідністю переживання.

Предметом навчальної дисципліни є психологічні переживання.

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна визначено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	Здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз знань функціонування мотиваційної, інформаційної та регуляторної підсистем особистості.
Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	
Ілюструвати прикладами закономірності та особливості функціонування та розвитку психічних явищ.	
Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.	Вміти систематизувати критерії психодіагностичних обстежень, спрямованих на якість відбору й атестації персоналу на підприємстві, організації.

Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	Здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік. Приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.	
Вирішувати складні фахові завдання (практичні та дослідницькі) з опорою на доступні ресурси.	
Вирішувати етичні дилеми переживання з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.	
Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.	Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.	Вміти адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Сучасні уявлення про психологічне переживання

Тема 1. Проблема критичної ситуації.

1.1. Поняття стресу.

Поняття стресу в сучасних психологічних роботах. Заперечення неспецифічних ситуацій. Відмінність критичних та екстремальних подій в діяльності.

1.2. Фрустрація.

Ознаки фрустрації. Бар'єри, що не дають приймати рішення та рухатись далі. Види фрустраційної поведінки. Умови дослідження фрустраційної поведінки.

1.3. Конфлікт.

Поняття конфлікту. Характер відношень конфліктуючих сторін. Види конфлікту. Відмінність між ситуаціями фрустрації та конфлікту.

1.4. Криза.

Проблематика кризи. Теорії інтелектуальних рухів, теорії кризи. Стадії кризи. Типологія критичних ситуацій.

Тема 2. Процес переживання.

2.1. Цільова детермінація переживання.

Цільові детермінанти життєдіяльності. Вивчення праць З. Фрейда та А. Фрейд, які пов'язані з психологічним захистом. Типи внутрішніх механізмів.

2.2. Техніка переживання.

Захисні процеси людини. Характеристики «вдалих» та «невдалих» процесів у переживанні. Структура переживання. Енергетична парадигма. Просторова парадигма. Часова парадигма. Генетична парадигма. Когнітивна парадигма. Оцінка та інтерпретація переживання.

2.3. Проблема класифікації процесів переживання.

Класифікація механізмів, що сприяють появі розчарування. Методи пізнавальної систематизації.

Змістовий модуль 2. Типологічний аналіз закономірностей психологічного переживання.

Тема 3. Типологія «життєвих всесвітів».

3.1. Поняття життя та діяльності концепції А. Н. Леонтієва.

Поняття діяльності у біологічному значенні. Мотив, мотивація. Когнітивність. Рефлексологія та біхевіоризм.

3.2. Побудова типології «життєвих всесвітів».

Структура «життєвих всесвітів». Принципи мислення. Відкритий та замкнутий «життєвих всесвіт». «Пограничний» аспект «життєвих всесвітів».

Тема 4. Тип 1: зовнішньо легкий та внутрішньо простий життєвий мир.

4.1. Опис миру.

Структура даного миру. Реалізація діяльності за умовами даного миру. Експериментальні дослідження. Ознаки та характеристика.

4.2. Прототип.

Психологічний прояв та типічні властивості даного типу.

4.3. Гедоністичне психологічне переживання.

Сутність та характеристика даного переживання в діяльності. Досвід подолання та процес осмислення даного переживання.

Тема 5. Тип 2: зовнішньо складний та внутрішньо простий життєвий мир.

5.1. Опис миру.

Структура даного миру. Реалізація діяльності за умовами даного миру. Експериментальні дослідження. Ознаки та характеристика.

5.2. Прототип.

Психологічний прояв та типічні властивості даного типу.

5.3. Реалістичне переживання.

Сутність та характеристика даного переживання в діяльності. Досвід подолання та процес осмислення даного переживання.

Тема 6. Тип 3: внутрішньо складний та зовнішньо легкий життєвий мир.

6.1. Опис миру.

Структура даного миру. Реалізація діяльності за умовами даного миру. Експериментальні дослідження. Ознаки та характеристика.

6.2. Ціннісне переживання.

Сутність та характеристика даного переживання в діяльності. Досвід подолання та процес осмислення даного переживання.

6.3. Прототип.

Психологічний прояв та типічні властивості даного типу.

Тема 7. Тип 4: внутрішньо складний та зовнішньо складний життєвий мир.

7.1. Опис миру.

Структура даного миру. Реалізація діяльності за умовами даного миру. Експериментальні дослідження. Ознаки та характеристика.

7.2. Творче психологічне переживання.

Сутність та характеристика даного переживання в діяльності. Досвід подолання та процес осмислення даного переживання.

Тема 8. Ідеальні типи та емпіричний процес переживання.

8.1. Аналіз психологічних переживань перших трьох типів.

Процеси переживання та синтез різних типів психологічних переживань у діяльності.

8.2. Культурно-історична детермінація переживання.

Культурно-історична послідовність. Свідомість та самосвідомість людини новоєвропейської культури. Психологічна поведінка сучасної культури.

Перелік практичних (семінарських) та / або лабораторних занять / завдань за навчальною дисципліною наведено в табл. 2

Таблиця 2

Перелік практичних (семінарських) та / або лабораторних занять / завдань

Назва теми та завдання	Зміст
Тема 1. Практичне заняття. Завдання 1.	Практичне заняття щодо критичної ситуації в самому загальному плані, що має бути визначена як ситуація неможливості, тобто така ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо). Потрібно визначити характеристику понять стресу, фрустрації, конфлікту і кризи.
Тема 2. Практичне заняття. Завдання 2.	Особливості внутрішньої діяльності, що спрямована на подолання людиною дисгармонійного емоційного стану, пов'язаного з критичними життєвими ситуаціями, на підвищення гармонійності та свідомості життя. Потрібно визначити подібні переживання становлять основу «роботи скорботи», «роботи гострого горя», викликаних тяжкою втратою.
Тема 3. Практичне заняття. Завдання 3.	Сформулювати обмеження сприймання навколишнього світу, такі, як слабкий зір, слух, сліпота, глухота тощо, також накладають відбиток на формування специфічного життєвого світу дитини, який крім своєї обмеженості відрізняється недостатчею або відсутністю важливих складових: те, чого не може сприймати дитина, опиняється начебто за межами життєвого світу, існує майже віртуально.
Тема 4. Практичне заняття. Завдання 4.	Потрібно визначити показники соціогенетичні і духовні аспекти розвитку особистості.

	Сформувати поняття «життєвий світ», що виникає в рамках філософії, все більше наповнюється психологічним змістом. Основні підходи до вивчення особистості в психології.
Тема 5. Практичне заняття. Завдання 5.	Сформувати визначення типологічного аналізу Ф. Е. Василюка, який поклав виділення в життєвому світі внутрішнього і зовнішнього аспектів (внутрішнього і зовнішнього світу). Охарактеризувати типи життєвого світу (життєвого простору), що співвідносяться з так званими центральними життєвими принципами (принципами існування).
Тема 6. Практичне заняття. Завдання 6.	Визначити та наочно презентувати поняття переживання як внутрішньої діяльності по прийняттю фактів і подій життя, по встановленню смислової відповідності між свідомістю і буттям, отриманню внутрішньої, смислової вирішеності дії. Охарактеризувати необхідність в переживанні, що виникає у суб'єкта в особливих, критичних життєвих ситуаціях, при неможливості жити як раніше, при неможливості реалізувати внутрішню необхідність свого життя, як деяка відбудовна робота, задача добування свідомості, пошуку джерел значення подальшого життя.
Тема 7. Практичне заняття. Завдання 7.	Потрібно проаналізувати діяльність суб'єкту, що ускладнена і внутрішніми коливаннями (знайома з минулої нагоди боротьба мотивів), і зовнішніми труднощами, які можуть гальмувати реалізацію вибраної дії, знаджуючи суб'єкта кинути цю нелегка справу, переглянути зроблений вибір, і перемкнутися на іншу, більш легку дію, мотив. Охарактеризувати особливості кризи, коли реалізація свого життєвого задуму стає для людини неможливою.
Тема 8. Практичне заняття. Завдання 8.	Практична робота щодо питань дослідження кризових ситуацій. Проаналізувати сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення. Типологія стресових розладів. Надати відповіді що таке «стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості». Посткризове відновлення, стрес-менеджмент .

Перелік самостійної роботи за навчальною дисципліною наведено в табл. 3

Таблиця 3

Перелік самостійної роботи

Назва теми	Зміст
Тема 1. Проблема критичної ситуації; Тема 2. Процес переживання; Тема 3. Типологія «життєвих всесвітів»; Тема 4. Тип 1: зовнішньо легкий та внутрішньо простий життєвий мир; Тема 5. Тип 2: зовнішньо складний та внутрішньо простий життєвий мир; Тема 6. Тип 3: внутрішньо складний та	Вивчення лекційного матеріалу з питань емпіричного дослідження особливостей переживання людиною кризових ситуацій

зовнішньо легкий життєвий мир; Тема 7. Тип 4: внутрішньо складний та зовнішньо складний життєвий мир; Тема 8. Ідеальні типи та емпіричний процес переживання.	
Тема 1. Проблема критичної ситуації; Тема 2. Процес переживання; Тема 3. Типологія «життєвих всесвітів»; Тема 4. Тип 1: зовнішньо легкий та внутрішньо простий життєвий мир; Тема 5. Тип 2: зовнішньо складний та внутрішньо простий життєвий мир; Тема 6. Тип 3: внутрішньо складний та зовнішньо легкий життєвий мир; Тема 7. Тип 4: внутрішньо складний та зовнішньо складний життєвий мир; Тема 8. Ідеальні типи та емпіричний процес переживання.	Підготовка до практичних та семінарських занять
Тема 8. Ідеальні типи та емпіричний процес переживання.	Виконання індивідуального навчально-дослідного завдання щодо розробки методичних підходів до організації тренінгів постстресового відновлення
Тема 1. Проблема критичної ситуації; Тема 2. Процес переживання.	Написання контрольної роботи
Тема 1. Проблема критичної ситуації; Тема 2. Процес переживання; Тема 3. Типологія «життєвих всесвітів»; Тема 4. Тип 1: зовнішньо легкий та внутрішньо простий життєвий мир; Тема 5. Тип 2: зовнішньо складний та внутрішньо простий життєвий мир; Тема 6. Тип 3: внутрішньо складний та зовнішньо легкий життєвий мир; Тема 7. Тип 4: внутрішньо складний та зовнішньо складний життєвий мир; Тема 8. Ідеальні типи та емпіричний процес переживання.	Підготовка до заліку

Кількість годин лекційних, практичних (семінарських) та / або лабораторних занять та годин самостійної роботи наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як:

Словесні (лекція (Тема 1, 2), проблемна лекція (Тема 3, 4, 5, 6, 7), лекція-дискусія (Тема 8)).

Наочні (демонстрація (Тема 1 - 8)).

Практичні (практична робота (Тема 1 - 8), створення власної методичної розробки до організації тренінгів постстресового відновлення (Тема 8)).

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Університет використовує 100 бальну накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, лабораторних та семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи і оцінюється сумою набраних балів: максимальна сума – 100 балів; мінімальна сума – 60 балів.

Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувача вищої освіти.

Семестровий контроль проводиться у формі заліку.

Підсумкова оцінка за навчальною дисципліною визначається: сумуванням всіх балів, отриманих під час поточного контролю.

У ході викладання навчальної дисципліни «Психологія переживань» передбачено застосування активних й інтерактивних навчальних технологій, серед яких різні методи, спрямовані на активізацію та стимулювання навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти, а саме: проблемні лекції, лекції-дискусії, презентації, різнотипні індивідуальні та групові проекти, робота в малих групах, індивідуальна дослідницька робота під час виконання творчого завдання.

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні контрольні заходи:

Поточний контроль: практичні або семінарські завдання за темами 1, 5, 7, 8 (10 балів), письмова контрольна робота за темами 1, 2 (10 балів), індивідуальне навчально-дослідне завдання щодо розробки методичних підходів до організації тренінгів постстресового відновлення (30 балів), практикум за темою 3 та 6 (по 10 балів).

Семестровий контроль: Залік.

Більш детальну інформацію щодо системи оцінювання наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Данилюк І. В. Проблеми психології переживання: монографія. – Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. – 191 с.

2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с.

3. Титаренко Т. М. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький, 2022. – 154 с.

4. Чорна Л. Г. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ : практичний посібник / [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка] ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 98 с.

5. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 210 с.

6. Лаптев В. І. Теорія і практика формування проблемно-орієнтованої системи управління та розвитку людських ресурсів : монографія / В. І. Лаптев. – Харків : ФОП Лібуркіна Л. М., 2018. – 354 с. – Режим доступу : http://www.repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/28084/1/Монографія_Лаптев_.pdf

Додаткова

7. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник / Л. Й. Гуменюк // Львів. держ. ун-т внутр. справ. – Львів, 2015. – 563 с.

8. Литвиненко А. О. Обґрунтування центрованого підходу в процесі управління підприємством. Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – Випуск № 3. – С. 39-42. – Режим доступу : <http://www.repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/21904/1/Литвиненко.pdf>

9. Литвиненко А. О. Дослідження особливостей моделі конфлікту в управлінні ефективністю розвитку діяльності. Теорія і практика сучасної психології . – 2018. – Випуск № 5. – С. 235-239. – Режим доступу : http://www.repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/20495/1/1.%20Литвиненко_АО_стаття.pdf

10. Adaptation to the role of the mother as a psychological experience. Науковий вісник Херсонського державного Університету. Серія: Психологічні науки. – 2020. – № 4. – С. 13-19. – Режим доступу : http://www.repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/24301/1/4_ADAPTATION%20TO%20THE%20ROLE%20OF%20THE%20MOTHER%20AS%20A%20PSYCHOLOGICAL%20EXPERIENCE.pdf

Інформаційні ресурси

11. Лабораторія психодіагностики / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psydilab.univer.kharkov.ua/index.php/ru/literatura-po-tematike-laboratorii/15-etichnij-kodeks-psikhologa>

12. Етичний кодекс психолога / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psychologiya.com.ua/kodeks-psixologa.html>

13. Український психоаналітичний союз / [Електронний ресурс] . – Режим доступу : <https://upu.com.ua/>