

Міністерство освіти і науки України  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра психології (№ 704)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Керівник проектної групи



Б. Л. Гульман  
(ініціали та прізвище)

«30» червня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ'ЯЗКОВОЇ  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Психологія переживання та психотерапія життєвих криз

(назва навчальної дисципліни)

**Галузь знань:** 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр і найменування галузі знань)

**Спеціальність:** 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

**Освітня програма:** Психологічне консультування та психотерапія

(найменування освітньої програми)

**Форма навчання:** заочна

**Рівень вищої освіти:** другий (магістерський)

**Харків 2022 рік**

Робоча програма психологія переживання та психотерапія життєвих криз

(назва дисципліни)

для студентів за спеціальністю 053 Психологія

освітньою програмою Психологія

«30» червня 2022 р., – 12 с.

Розробник Макаренко А.О., доц. каф. 704, к.психол. н.

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь і вчене звання)



(підпис)

Робочу програму розглянуто на засіданні кафедри психології

(назва кафедри)

Протокол № 10 від «30» червня 2022 р.

Завідувач кафедри к. психол. н., доц.

(науковий ступінь і вчене звання)



(підпис)

Ю. І. Гулий

(ініціали та прізвище)

### 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показника                                                                               | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти                                                                                                                                                                                                                                                                            | Характеристика навчальної дисципліни (заочна форма навчання)    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Кількість кредитів – 4                                                                               | <b>Галузь знань</b><br><u>05 Соціальні та поведінкові науки</u><br>(шифр та найменування)<br><br><b>Спеціальність</b><br><u>053 Психологія</u><br>(код та найменування)<br><br><b>Освітня програма</b><br><u>«Психологічне консультування та психотерапія»</u><br>(найменування)<br><br><b>Рівень вищої освіти:</b><br>другий (магістерський) | Цикл дисциплін природничо-наукової (фундаментальної) підготовки |
| Кількість модулів – 1                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Навчальний рік</b>                                           |
| Кількість змістовних модулів – 3                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2022/2023                                                       |
| Індивідуальне завдання <u>немає</u><br>(назва)                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Семестр</b>                                                  |
| Загальна кількість годин – 18/ 120                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>1</u> -й                                                     |
|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Лекції*</b>                                                  |
| Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5,4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>6</u> години                                                 |
|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Практичні, семінарські*</b>                                  |
|                                                                                                      | <u>12</u> годин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                 |
|                                                                                                      | <b>Лабораторні*</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |
|                                                                                                      | <u>      </u> годин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |
|                                                                                                      | <b>Самостійна робота</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                 |
|                                                                                                      | <u>102</u> годин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |
|                                                                                                      | <b>Вид контролю</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |
|                                                                                                      | модульний контроль, іспит                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: 18/102.

\*Аудиторне навантаження може бути зменшене або збільшене на одну годину залежно від розкладу занять.

## **2. Мета і завдання**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Психологія переживання» є формулювання компетенцій, що забезпечують засвоєння теоретичних основ щодо закономірностей формування та основних видів продуктивних та непродуктивних способів переживання, гострих станів, криз, та їх подолання.

### **Завдання:**

**Основні завдання вивчення дисципліни пов'язані з формуванням наступних загальних та професійних компетенцій:**

1. Застосовувати теоретичні знання у практичних ситуаціях, що вимагають діагностики, профілактики, інтервенції.
2. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом дисципліни «Психологія переживання».
3. Використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій та самостійно планувати, організовувати і проводити психологічну діагностику.
4. Організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

### **Результати навчання:**

**Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент повинен досягти таких результатів навчання:**

#### **А) Знання:**

1. Знати засади психологічного консультування клієнтів під час різних типів переживання.
2. Знати засади проведення різних заходів, що сприяють встановленню нормативного переживання.

#### **Б) Уміння:**

1. Організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.
2. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
3. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

#### **В) Комунікація:**

1. Здатність ефективно формувати комунікативну стратегію.

#### **Г) Автономія та відповідальність:**

1. Управління комплексними діями або проектами, відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### ***Змістовний модуль №1.***

#### **Тема 1. Теоретичні основи психології переживання.**

Предмет психології переживання. Вихідні категорії: переживання, психологічний стан, психотравмуюча ситуація, гострий стан, криза,

психологічна проблема. Система принципів психології переживань. Структура переживання. Класифікація переживань та психологічних станів. Формування здорового способу життя особистості.

**Тема 2. Теоретичні проблеми кризових станів, їх діагностика та шляхи подолання.**

Поняття кризи та кризових станів. Життєві та випадкові кризи. Типологія криз. Теоретичні джерела теорії криз (теорія еволюції, рольова теорія, психоаналіз, екстремальна психологія). Теоретичні підходи подолання кризових станів (психоаналіз, діяльнісний, екзистенціональний, трансперсональний напрямки). Діагностичні методи дослідження кризових станів.

**Тема 3. Життєві та вікові кризи особистості.**

Криза як роздоріжжя на життєвому шляху. Основні показники життєвої кризи. Три ступені кризи: поверхова, середньої ваги, глибинна. Основні напрямки розвитку особистості та шляхи подолання життєвих криз. Позитивна та негативна дезінтеграція особистості. Основні етапи розвитку життєвих криз. Вікові кризи та їх подолання. Психодуховні кризи та їх причини. Свобода ставлення особистості до скрутних обставин життя. Стратегії подолання життєвих криз.

**Тема 4. Екзистенціальні переживання та кризи.**

Природа та особливості екзистенціональних переживань. Екзистенціональна напруга, тривога, провина, самотність. Потяг особистості до сенсу життя як онтологічна потреба. Структура сенсу життя. Причини та переживання втрати сенсу життя. Ноогенні неврози та шляхи їх подолання. Страх смерті як екзистенціональна проблема. Логотерапія В. Франкла.

**Тема 3. Життєві та вікові кризи особистості.**

Криза як роздоріжжя на життєвому шляху. Основні напрямки розвитку особистості та шляхи подолання життєвих криз. Основні етапи розвитку життєвих криз. Свобода ставлення особистості до скрутних обставин життя. Стратегії подолання життєвих криз.

**Тема 4. Екзистенціальні переживання та кризи.**

Ноогенні неврози та шляхи їх подолання. Страх смерті як екзистенціональна проблема. «Дазайн-аналіз» як метод психотерапії екзистенціональних проблем. Психологія розвитку та росту А. Маслоу. «Пік переживання» як гострі переживання ідентичності. Проблема дійсності буття в екзистенціальній психології.

### ***Змістовний модуль №2.***

**Тема 5. Психотерапевтична робота подолання кризових станів.**

Поняття кризової інтервенції та її типи. Життєва ситуація, її аналіз та осмислення. Цілі та принципи психотерапії кризових станів. Етичні засади роботи практикуючого психолога з кризовими станами. Психотехнології роботи з кризами та їх рівні. Індивідуальна та групова робота з кризами. Психологічна реабілітація потерпілих від тяжких життєвих ситуацій.

**Тема 6. Самогубство як форма гострої кризи.**

Хвороба, вмирання та смерть у житті людини. Самогубство як ознака гострої кризи. Теорії самогубства( Дюрґгейм, Павлов, Фрейд, Франкл.). Типи самогубства. Фактори суїцидального ризику. Ознаки та ступені суїцидального ризику. Принципи психологічної роботи з суїцидальним клієнтом. Емоційні розлади. Симптоми та причини депресійних станів. Класифікація тривоги та напруги. Патологічні форми страхів. Методи подолання депресії, страху, напруги та тривоги. Симптоми гострого горя. Нормальні та патологічні реакції горя. Відстроковані реакції горя. Критичні періоди переживання гострого горя. Продуктивні переживання втрат та смерті близьких людей. Психологічна допомога при втратах та переживанні горя.

### **Тема 7. Психологія та патопсихологія самотності та групової ізоляції.**

Самотність та групова ізоляція як психологічна проблема. Переживання самотності у різних життєвих ситуаціях. Психічні розлади при самотності та ізоляції. Гострі психічні реакції виходу із стану самотності та ізоляції. Профілактика психічних розладів в життєвих обставинах ізоляції. Психологічні проблеми членів космічних екіпажів, які знаходяться в обставинах тривалої ізоляції.

### **Тема 8. Психологія кохання та еротичних переживань та її корекція**

Ознаки кохання та теоретичні моделі Платона, М.Фуко, З.Фрейда, Е.Фромма, В.Франкла стосовно природи кохання. Типологія кохання. Сучасні теорії кохання та вибору еротичного партнера. Розвиток кохання та його динаміка. Особливості еротичних переживань у жінок та чоловіків. Зрілі та незрілі форми кохання. Формування культури почуттів. Утворення та руйнування емоційних зв'язків. Переживання втрати об'єкту кохання та його фази. Умови продуктивного переживання емоційної втрати. Невротичне кохання, ревності, залежні стосунки.

### ***Змістовний модуль №3.***

### **Тема 9. Психологія сновидінь.**

Історія розвитку теорії сновидінь та їх тлумачення. Сон та його психофізіологія. Психоаналітична теорія сновидінь. Типи снів: ортодоксальний та парадоксальний. Символіка сновидінь

### **Тема 10. Психотерапевтична робота з сновидіннями.**

Психологічні функції сновидінь. Тлумачення сновидінь у психоаналізі. Робота із сновидіннями в рамках різних напрямків психотерапії (гештальттерапія, психодрама, юнгіанський аналіз).

### **Тема 11. Релігійні переживання та духовний досвід.**

Психологічні концепції релігії (У. Джеймс, Л. Леві-Брюль, З. Фрейд, К. Юнг, Е. Фромм). Поняття релігійного переживання, релігійного досвіду, релігійної свідомості та духовності. Психологічні функції релігії. Теоретичні моделі змінених станів свідомості. Класифікація та методи досягнення

змінених станів свідомості. Релігійно-терапевтичні ритуали та техніки, їх вплив на психіку людини. Психотерапія та духовні практики.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### 4.1. Заочна форма навчання

| 1                                                                                           | Кількість годин |              |           |     |     |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----|-----|------------|
|                                                                                             | усього          | у тому числі |           |     |     |            |
|                                                                                             |                 | л            | п         | лаб | інд | с.р.       |
| 2                                                                                           | 3               | 4            | 5         | 6   | 7   |            |
| <b>Модуль 1</b>                                                                             |                 |              |           |     |     |            |
| <b>Змістовний модуль 1. Теоретичні основи психології переживання</b>                        |                 |              |           |     |     |            |
| Тема 1. Теоретичні основи психології Переживання та психотерапії життєвих криз              | 12              | 1            | -         |     |     | 11         |
| Тема 2. Стрес у житті людини                                                                | 12              | 1            | 1         |     |     | 10         |
| Тема 3. Життєві та вікові кризи особистості                                                 | 12              | 1            | 1         |     |     | 10         |
| Тема 4. Екзистенціальні переживання та кризи                                                | 12              | 1            | 1         |     |     | 10         |
| Разом за змістовим модулем 1                                                                | 48              | 4            | 3         |     |     | 41         |
| <b>Змістовний модуль 2. Психотерапевтична робота подолання кризових станів</b>              |                 |              |           |     |     |            |
| Тема 5. Психотерапевтична робота подолання кризових станів                                  | 12              | 1            | 1         |     |     | 10         |
| Тема 6. Самогубство як форма гострої кризи                                                  | 5               |              | -         |     |     | 5          |
| Тема 7. Психологія та патопсихологія самотності та групової ізоляції                        | 6               |              | 1         |     |     | 5          |
| Тема 8. Психологія кохання та еротичних переживань та її корекція                           | 10              | -            | 1         |     |     | 9          |
| Разом за змістовим модулем 2                                                                | 33              | 1            | 3         |     |     | 29         |
| <b>Змістовний модуль 3. Психологія сновидінь та психотерапевтична робота з сновидіннями</b> |                 |              |           |     |     |            |
| Тема 9. Психологія сновидінь                                                                | 6               | -            | 1         |     |     | 15         |
| Тема 10. Психотерапевтична робота з сновидіннями                                            | 6               | -            | 1         |     |     | 15         |
| Тема 11. Релігійні переживання та духовний досвід                                           | 7               | 1            | 4         |     |     | 2          |
| Разом за змістовим модулем 3                                                                | 39              | 1            | 6         |     |     | 32         |
| <b>Усього годин</b>                                                                         | <b>120</b>      | <b>6</b>     | <b>12</b> |     |     | <b>102</b> |

#### 5. Теми семінарських занять

| № з/п | Назва теми                                         | Кількість годин |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Теоретичні основи психології переживання           | -               |
| 2     | Стрес у житті людини                               | 1               |
| 3     | Життєві та вікові кризи особистості                | 1               |
| 4     | Екзистенціальні переживання та кризи               | 1               |
| 5     | Психотерапевтична робота подолання кризових станів | 1               |
| 6     | Самогубство як форма гострої кризи                 | -               |

|    |                                                              |    |
|----|--------------------------------------------------------------|----|
| 7  | Психологія та патопсихологія самотності та групової ізоляції | 1  |
| 8  | Психологія кохання та еротичних переживань та її корекція    | 1  |
| 9  | Психологія сновидінь                                         | 1  |
| 10 | Психотерапевтична робота з сновидіннями                      | 1  |
| 11 | Релігійні переживання та духовний досвід                     | 4  |
|    | Разом                                                        | 12 |

## 6. Теми практичних занять

Не передбачено навчальним планом

## 7. Теми лабораторних занять

Непередбачено навчальним планом

## 8. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми                                                   | Кількість годин |
|-------|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Теоретичні основи психології переживання                     | 11              |
| 2     | Стрес у житті людини                                         | 10              |
| 3     | Життєві та вікові кризи особистості                          | 10              |
| 4     | Екзистенціальні переживання та кризи                         | 10              |
| 5     | Психотерапевтична робота подолання кризових станів           | 10              |
| 6     | Самогубство як форма гострої кризи                           | 5               |
| 7     | Психологія та патопсихологія самотності та групової ізоляції | 5               |
| 8     | Психологія кохання та еротичних переживань та її корекція    | 9               |
| 9     | Психологія сновидінь                                         | 15              |
| 10    | Психотерапевтична робота з сновидіннями                      | 15              |
| 11    | Релігійні переживання та духовний досвід                     | 2               |
|       | Разом                                                        | 102             |

## 9. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

## 10. Методи навчання

Програмою передбачено наступні методи навчання:

1) *лекції*, спрямовані на поглиблення теоретичних уявлень щодо формування закономірностей формування та видів продуктивних та непродуктивних способів переживання, гострих станів, криз, та їх подолання,

а також уміння їх ефективного використання в процесі професійної діяльності випускників;

2) **практичне заняття** спрямовано на поглиблення науково-теоретичних знань та формування у студентів практичних вмінь аналізу способів переживання, гострих станів, криз, та їх подолання,

3) **самостійна робота**, яка передбачає підготовку студентів до лекцій, розбір літератури по темах та виконання 1 реферативної роботи (есе) з контрольних питань до самостійної роботи (на вибір студента), які повинні бути складені у визначений викладачем термін:

4) **консультація** – форма індивідуальної роботи студента із викладачем, спрямована на вирішення труднощів, які виникли під час вивчення лекційного матеріалу та самостійної роботи, або за наявності бажання студента отримати більш поглиблене знання стосовно предмету навчальної дисципліни.

## 11. Методи контролю

**Поточний контроль** являє собою оцінювання самостійної роботи студента у формі: виконаного та своєчасно зданого на перевірку викладачу письмового завдання, що винесене на практичне заняття, або у вигляді домашнього завдання; проміжних контрольних робіт, які проводяться по завершенню вивчення певної теми дисципліни; виступу із доповіддю або рефератом за тематикою навчальної дисципліни; участь студента в обговорюванні питань на лекційних та семінарських заняттях.

Результати поточного контролю позначаються на визначенні модульної та підсумкової оцінки з даної дисципліни.

**Модульний контроль** проводиться протягом семестру і включає поточний контроль засвоєння навчального матеріалу на аудиторних заняттях, виконання обов'язкових завдань для самостійної роботи, передбачених навчальним планом і робочою програмою дисципліни.

**Семестровий підсумковий контроль** з навчальної дисципліни проводиться у формі іспиту та відбувається за умови, якщо студент набрав з навчальної дисципліни 35-59 балів.

## 12. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують студенти

Розподіл балів, які отримують студенти (кількісні критерії оцінювання)

| Складові навчальної роботи                                   | Бали за одне заняття (завдання) | Кількість занять (завдань) | Сумарна кількість балів |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>Змістовний модуль 1</b>                                   |                                 |                            |                         |
| Участь у обговоренні питань з тематики семінарського заняття | 2...3                           | 4                          | 8...12                  |
| Модульний контроль                                           | 5...15                          | 1                          | 5...15                  |
| <b>Змістовний модуль 2</b>                                   |                                 |                            |                         |
| Виконання практичних                                         | 3...5                           | 7                          | 21...35                 |

|                              |        |   |                |
|------------------------------|--------|---|----------------|
| завдань                      |        |   |                |
| Модульний контроль           | 5...15 | 1 | 5...15         |
| <b>Змістовий модуль 3</b>    |        |   |                |
| Виконання практичних завдань | 4...5  | 4 | 16...20        |
| Модульний контроль           | 5...15 | 1 | 5...15         |
| <b>Усього за семестр</b>     |        |   | <b>0...100</b> |

Семестровий контроль (іспит/залік) проводиться у разі відмови студента від балів поточного тестування й за наявності допуску до іспиту/заліку. Під час складання семестрового іспиту/заліку студент має можливість отримати максимум 100 балів.

Іспит проводиться у письмовій формі. Перші три завдання – питання з тематики змістових модулів. Четверте завдання являє собою практичне завдання, яке дозволяє оцінити здібності застосовувати набуті теоретичні знання при вирішенні практичних задач.

#### Якісні критерії оцінювання

Необхідний обсяг знань для одержання позитивної оцінки:

- місце дисципліни в системі психологічного знання;
- закономірності розвитку переживання;
- властивості переживання;
- типи переживання.

Необхідний обсяг вмінь для одержання позитивної оцінки:

- здатність аналізувати та систематизувати одержані результати дослідження, формулювати аргументовані висновки;
- вміння планувати психологічну допомогу особам, які переживають ті чи інші види негативних переживань;
- володіти методами «Психології переживання» (психобіографічними, проєктивними, психокорекційними та психотерапевтичними) ;
- вміти розбудовувати заходи превенції, інтервенції, поственції негативних переживань;
- уміння самостійно планувати, організовувати та здійснювати дослідження різних типів переживання.

#### 12.3 Критерії оцінювання роботи студента протягом семестру

Задовільно (60-74). Знати понятійний апарат дисципліни. Виконати та захистити всі домашні завдання протягом семестру. Вміти самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати

психологічну інформацію з різних джерел. Уміння презентувати результати свого дослідження.

Добре (75 - 89). Чітко знати понятійний апарат дисципліни. Вміти самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. Уміння презентувати результати свого дослідження. Володіти методами дослідження та психологічної допомоги.

Відмінно (90 - 100). Володіти основним та додатковим матеріалом. Знати усі теми. Уміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. Безпомилково виконувати та захищати всі домашні завдання в обумовлений викладачем строк, з докладним обґрунтуванням своїх висновків. Досконало володіти методами надання психологічної допомоги людям, що перебувають у складних життєвих ситуаціях.

### Шкала оцінювання: бальна і традиційна

| Сума балів | Оцінка за традиційною шкалою  |               |
|------------|-------------------------------|---------------|
|            | Іспит, диференційований залік | Залік         |
| 90 – 100   | Відмінно                      |               |
| 75 – 89    | Добре                         |               |
| 60 – 74    | Задовільно                    |               |
| 0 – 59     | Незадовільно                  | Не зараховано |

## 13. Методичне забезпечення

- Лісеная А.М. Психологія переживання: Навч. посібник. / А.М.Лісеная – Харків, Нац.аерокосм. ун-т «ХАІ». – 2007. – 56 с.  
НМК з дисципліни:
  - робоча програма дисципліни;
  - конспект лекцій, підручники (навчальні посібники), в тому числі в електронному вигляді;
  - плани семінарських занять;
  - питання, тести для контрольних заходів;
  - каталоги інформаційних ресурсів.

## 14. Рекомендована література

### Основна література:

- Психологія та психотерапія життєвих криз [Текст] : навч. посіб. / А. О. Макаренко, Н. Л. Калайтан, Т. П. Старовойт. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2019. – 72 с
- Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016.

**Додаткова література:**

1. Титаренко Т. Житєвий світ особистості. - Київ, 2002.- 267с.

**15. Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека університету-[http://library.khai.edu/library/page\\_lib.php](http://library.khai.edu/library/page_lib.php)
2. Електронна бібліотека кафедри психології [khai.psyho@gmail.com](mailto:khai.psyho@gmail.com)