



УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ  
МАЙБУТНЬОГО

## ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО»

### СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Психологія емоцій»

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОСОФІЇ

<https://uft.in.ua/>

Телефон: +38 (073) 047-26-26

E-mail: [info@uft.in.ua](mailto:info@uft.in.ua)

Викладач – Дяченко М.В, викладач кафедри психології, педагогіки та філософії

Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика та інформація					
Шифр та назва спеціальності	С4 Психологія					
Назва освітньо-професійної програми	Психологія					
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)					
Статус навчальної дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Вибіркова					
Мова викладання	українська					
Форма навчання	Семестр викладання	Обсяг навчальної дисципліни	Лекції (годин)	Практичні заняття (годин)	Самостійна робота (годин)	Підсумковий контроль
Денна	5-8 семестр	120 год, 4 кредитів ЄКТС	32	32	56	Диференційований залік
Заочна	5-8 семестр		10	10	100	

## ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

<b>Анотація дисципліни</b>	<p>Дисципліна «Психологія емоцій» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти цілісного розуміння природи емоцій, їхніх функцій, механізмів виникнення та ролі в пізнавальній і соціальній поведінці людини. Курс охоплює класичні та сучасні теорії емоцій, моделі емоційної регуляції, взаємозв'язок емоцій із мотивацією, мисленням, міжособистісною взаємодією та психологічним благополуччям.</p> <p>У межах дисципліни розглядаються психофізіологічні основи емоційних процесів, структура емоційного досвіду, феномен емоційної компетентності, а також вплив емоцій на прийняття рішень, стресостійкість і поведінкові реакції. Значна увага приділяється практичним аспектам: навичкам ідентифікації, вираження та регуляції емоцій, розвитку емпатії, використанню емоційних ресурсів у професійній діяльності та повсякденному житті.</p> <p>Вивчення дисципліни сприяє підвищенню емоційної грамотності здобувачів, формує здатність аналізувати власні й чужі емоційні стани, розуміти механізми емоційної поведінки та застосовувати знання про емоції у сфері психологічного консультування, педагогічної та соціальної роботи, а також для особистісного розвитку.</p>
<b>Мета і завдання дисципліни</b>	<p><i>Метою дисципліни «Психологія емоцій» є формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння природи емоцій, їхніх функцій, механізмів виникнення та впливу на пізнавальні процеси, поведінку й міжособистісну взаємодію, а також розвиток здатності застосовувати знання про емоційні процеси у професійній та повсякденній діяльності. Курс спрямований на засвоєння теорій емоцій, моделей емоційної регуляції, психофізіологічних основ емоційних реакцій та практичних технік розвитку емоційної компетентності, що забезпечує ефективне професійне спілкування, підтримку клієнтів і управління власним емоційним станом.</i></p>
<b>Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна</b>	<p>Здатність використовувати отриманні знання в професійній діяльності.</p> <p>Вміння креативно підходити до вирішення проблем, генерувати нові ідеї.</p> <p>Уміння виявляти проблемні питання, аналізувати та вирішувати їх.</p> <p>Вміння організовувати та проводити практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p>Вміння дотримуватись норма професійної етики і своїй фаховій діяльності та керуватися загальнолюдськими принципами.</p>

	Вміння розробляти, адаптувати та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги на основі сучасних знань.
<b>Результати навчання</b>	<p>Вміння робити аналіз особистості, груп, організацій, прогноз щодо їх розвитку.</p> <p>Розробляти та впроваджувати психологічні тренінги, консультування тощо. Проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість проведених інтервенцій.</p> <p>Вміння вирішувати етичні питання та дилеми, що виникають під час роботи спираючись на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.</p>
<b>Навички Soft skills</b>	<p><i>Комунікативні навички:</i> уміння розпізнавати та коректно відображати емоційні стани співрозмовника, розвинене емпатійне слухання, навички емоційно усвідомленої комунікації, здатність ставити відкриті запитання, підтримувати конструктивний діалог та створювати безпечну атмосферу для емоційного вираження.</p> <p><i>Лідерські та фасилітаційні компетенції:</i> здатність організовувати групові обговорення емоційних процесів, керувати емоційною динамікою групи, підтримувати участь та взаємодію між учасниками, проявляти гнучкість у стилі ведення групи залежно від її емоційних потреб.</p> <p><i>Селф-менеджмент і вольові компетенції:</i> навички усвідомлення та регуляції власних емоцій, стресостійкість, здатність підтримувати внутрішню рівновагу в емоційно насичених ситуаціях, дотримання професійних меж, уміння приймати виважені рішення, орієнтація на ефективність та емоційне благополуччя.</p> <p><i>Інтелектуальні та рефлексивні навички:</i> уміння аналізувати емоційні прояви, критично осмислювати емоційний досвід, інтегрувати теоретичні знання про емоції з практичною роботою, рефлексувати власні емоційні реакції, креативно добирати техніки емоційної регуляції, підтримувати постійний професійний розвиток у сфері дослідження емоцій.</p>
<b>Методи навчання</b>	<p>Опанування змісту дисципліни відбувається шляхом проведення класичних та інтерактивних лекцій із застосуванням мультимедіа, колективних обговорень, дискусій, роботи в мікрогрупах і консультацій з викладачами. При цьому застосовуються такі засоби навчання: інформаційні (підручники і навчальні посібники, у т.ч. електронні), дидактичні (таблиці, навчальні відеофільми, презентації, демонстраційні приклади), технічні (аудіовізуальні засоби, засоби телекомунікацій, мультимедіа тощо).</p> <p>Аналіз емоційних кейсів (case study): розгляд ситуацій, де емоційні реакції відіграють ключову роль (конфлікти, емоційне вигорання, міжособистісні непорозуміння, порушення регуляції емоцій);</p> <p>Рольові ігри та емоційні міні-сценарії: моделювання ситуацій, що вимагають розпізнавання, вербалізації й регуляції емоцій (наприклад, «емоційне інтерв'ю», «складна розмова», «емпатійний</p>

	відгук»);
<b>Матеріально-технічні ресурси</b>	Ноутбук. Мультимедійний проектор. Доступ до глобальної мережі Internet. Хмарні технології підтримки освітнього процесу: Google Classroom / Moodle (підтримка практичних занять) Google Meet / Zoom (онлайн-лекції, практичні заняття)

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОНСУЛЬТАЦІЇ

Відповідно до затвердженого графіка

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Зміст модулів
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології емоцій</b>	<b>Тема 1.1. Природа емоцій та їх місце в психічному житті людини</b> Поняття емоцій, афектів, почуттів та настроїв. Основні теоретичні підходи до вивчення емоцій (біологічні, когнітивні, соціальні, еволюційні теорії). Функції емоцій у поведінці та регуляції психічних процесів. Біопсихосоціальна модель емоційності.
	<b>Тема 1.2. Класифікація та види емоційних процесів</b> Базові та складні емоції. Первинні й вторинні емоційні реакції. Позитивні та негативні емоції: психологічні механізми виникнення. Емоційні стани високої та низької активації. Динаміка емоційних процесів: інтенсивність, тривалість, коливання.
	<b>Тема 1.3. Психофізіологія емоцій та нейропсихологічні основи емоційності</b> Мозкові структури, що регулюють емоційні реакції (лімбічна система, мигдалина, префронтальна кора). Нейромедіаторні механізми емоцій. Взаємодія емоцій з когнітивними процесами — увагою, пам'яттю, мисленням. Психофізіологічні прояви емоційних станів.
	<b>Тема 1.4. Еволюційні основи емоцій та їх адаптивні функції</b> Емоції як інструмент виживання; біологічна доцільність страху, гніву, радості; міжвидові порівняння.

	<p><b>Тема 1.5. Когнітивні моделі емоцій</b> Когнітивна оцінка (appraisal), вплив думок, інтерпретацій і переконань на емоційні реакції; моделі Лазаруса, Шахтера і Сінгера.</p> <p><b>Тема 1.6. Соціальна та культурна природа емоцій</b> Соціальні норми вираження емоцій; культурні відмінності; соціальне навчання та роль середовища у формуванні емоційності.</p> <p><b>Тема 1.7. Емоційна регуляція: механізми, стратегії та порушення</b> Адаптивні/дезадаптивні стратегії; моделі Гросса; емоційна дисрегуляція та її наслідки.</p>
<p><b>Змістовий модуль 2.</b> <b>Прикладні аспекти емоційності, порушення психологічна підтримка</b></p>	<p><b>Тема 2.1. Стрес, емоції та психічне здоров'я</b> Фізіологія стресу; емоційні наслідки стресових реакцій; роль емоцій у формуванні психосоматичних проявів.</p> <p><b>Тема 2.2. Емоційний інтелект: структура, моделі, шляхи розвитку</b> Концепції емоційного інтелекту, його роль у спілкуванні, роботі та саморегуляції.</p> <p><b>Тема 2.3. Емоції у міжособистісних взаєминах</b> Емоційне зараження, емпатія, емоційні патерни в стосунках, конфліктогенні емоції.</p> <p><b>Тема 2.4. Емоційність у професійній діяльності та емоційна праця</b> Емоційне вигорання, співпереживальна втома, регуляція емоцій у професійних ролях.</p> <p><b>Тема 2.5. Порушення емоційної сфери: клінічні аспекти</b> Тривожні, депресивні, афективні розлади; емоційна лабільність; нейробіологічні зміни.</p> <p><b>Тема 2.6. Психологічна допомога при емоційних труднощах</b> КПТ-техніки, стабілізація, робота з дисрегуляцією, моделі психоемоційної підтримки.</p> <p><b>Тема 2.7. Позитивні емоції та емоційне благополуччя</b> Позитивна психологія; роль позитивних емоцій; розвиток емоційної стійкості; ресурсні практики.</p>

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

### Основна:

1. Гребінь Н.В. Загальна психологія. Емоції і воля. Психологія. Львів, 2021. 30 с.
2. Ліхі Р. Л. Теорія емоційних схем. Відмінні особливості / пер. з англ. К. : Діалектика, 2021. 162 с.
3. Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи із навчальної дисципліни «Психологія емоцій» / Укл. Г. О. Шульдик, А. В. Шульдик. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2023. 52 с.
4. Ридінг Стар. Робота з емоціями. Я відчуваю, що? 100+технік. Моноліт, 2021. 150 с.
5. Розвиток емоційної сфери дітей: сутність та специфіка / Уклад. Н. Д. Трофаїла Умань : Візаві, 2021. 135 с.
6. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гаркавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник; за ред. Цільмак О.М. Одеса: ВД «Гельветика», 2024. 420 с.
7. Шульдик А. В., Шульдик Г. О. Динаміка змін емоцій у здобувачів вищої освіти на початку війни 2022 року в Україні. Габітус. 2022, № 40. С. 99-105.
8. Шульдик А. В., Шульдик Г. О. Діагностика та корекція FLOW-ефекту у викладачів закладів вищої освіти. Психологічний журнал. 2021. С.85–91.
9. Шульдик А. В., Шульдик Г. О. Психологія емоцій : навч.-метод. посібник. Умань : ВПЦ Візаві, 2023. 159 с

### Допоміжна:

1. Емоційне вигорання / [упоряд.: В. Дудяк]. К.: Главник, 2007. С. 128.
2. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості / Є. В. Карпенко. монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.
3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
4. Коврига Н.В. Емоційний інтелект. Концептуалізація поняття, основні функції. Київ, “Вища школа”, 2003, 126 с.
5. Лазуренко О.О. Психологія емоцій. Київ: Книга плюс, 2018. 262с.
6. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
7. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія Д.: Інновація, 2011. 178 с.
8. Чудаєва Н.В., Шульдик Г.О. Емоційний світ людини : навч.посібник. 2-ге вид. доповн. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. 126 с.

## Інформаційний ресурс

1. Актуальні питання сучасної психології. URL: [http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny\\_pitannya\\_suc.psihologii](http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii)
2. Актуальні проблеми психології. URL: <http://appspsychology.org.ua>
3. Електронна бібліотека НПП України. URL: <http://lib.iitta.gov.ua>
4. Емоції: академічні дослідження. URL: <http://psychologis.com.ua/index-4743.htm>
5. Емоційно-вольові психічні процеси. URL: <http://netship.narod.ru/Psycho/Pm4.htm>
6. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/>
7. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>
8. Психологія. URL: <http://psych.kiev.ua>
9. Соціальні науки. URL: <http://social-science.com.ua/>
10. Теорії емоцій. URL: <http://psychlib.com.ua/teori-emociy.htm>
11. Українська бібліотека. URL: <http://ualib.com.ua/>

## ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
80 – 89	B	добре
65 – 79	C	
55 – 64	D	задовільно
50 – 54	E	
35 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	F	незадовільно з можливістю повторного вивчення дисципліни

## ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

Поточне оцінювання <b>Мін. – 30 б.</b> <b>Макс. – 50 б.</b>	денна форма навчання			заочна форма навчання			Підсумковий контроль <b>Мін. – 20 б.</b> <b>Макс. – 50 б.</b>
	кількість	бал (за одиницю)	всього балів	кількість	бал (за одиницю)	всього балів	
Робота на практичних заняттях	14	2	28	5	2	10	
Презентація результатів виконаних індивідуальних завдань	1	6	6	4	6	24	

Виконання проміжних модульних контролів	2	8	16	2	8	16	
<b>Всього</b>			<b>50</b>			<b>50</b>	
	<b>100</b>						