



Міжнародний гуманітарний університет  
Факультет лінгвістики та перекладу  
Кафедра педагогіки і психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ

Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Назва освітньої програми	Психологія
Рівень вищої освіти	другий (магістерський) рівень

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
Голова циклової комісії, канд. психологічних наук, доцент Бедан Вікторія Борисівна	+30634037208	<a href="mailto:beviko@gmail.com">beviko@gmail.com</a>

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Навчальна дисципліна «Психологія емоцій» є дисципліною вільного вибору ОПП «Психологія». Вивчення навчальної дисципліни буде важливою складовою у формуванні професійного ставлення здобувачів вищої освіти до обраного фаху, підготовці їх до майбутньої діяльності, формуванні професійної культури здобувачів передвищої освіти, що навчаються за освітньо-професійним ступенем «магістр».

**Метою** дисципліни «Психологія емоцій» є сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності; формування професійних компетенцій здобувачів в галузі збереження психічного здоров'я, профілактики емоційного вигорання, опрацювання навичок надання термінової психологічної допомоги та саморегуляції психоемоційних станів.

**Передумови для вивчення дисципліни.** Для вивчення даного курсу здобувачам необхідні знання з дисциплін: «Основи психофізіології», «Біологія і основи генетики», «Психологічна просвіта» та базові загальноосвітні знання.

## 2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Психологія емоцій» формуються наступні компетентності із передбачених освітньо-професійною програмою:

### **Інтегральна компетентність**

**ІК** Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає застосування теорій та методів психологічної науки, проведення досліджень та здійснення інновацій і характеризується невизначеністю умов і вимог.

Здатність вирішувати проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає

### **Загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК2.** Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

**К6.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

**ЗК7.** Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**ЗК11.** Здатність здійснення психологічного аналізу критичних ситуацій

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)**

**СК1.** Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та практики.

**СК3.** Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи психологічного дослідження, доказові методики і техніки практичної діяльності.

**СК4.** Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну, психокорекційну) з використанням науково верифікованих методів та технік.

**СК6.** Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

**СК7.** Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

**СК10.** Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

**СК12.** Здатність здійснювати профілактику негативних проявів у поведінці соціальних груп і окремих осіб.

**СК13.** Здатність здійснювати індивідуальну та групову допомогу в комплексі реабілітаційних/інклюзивних заходів.

Навчальна дисципліна «Психологія емоцій» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПРН), передбачених освітньо-професійною програмою:

**ПРН1.** Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

**ПРН2.** Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

**ПРН3.** Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки, об'єктивно оцінювати надійність та достовірність отриманих результатів.

**ПРН4.** Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

**ПРН5.** Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

**ПРН14.** Підбирати і практично використовувати методи психокорекційного та психотерапевтичного впливу в процесі психологічної реабілітації різних груп клієнтів.

**ПРН16.** Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я, у тому числі і психічного (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

*Завданнями* вивчення навчальної дисципліни «**Психологія емоцій**». Вивчення цієї дисципліни дає можливість студенту опанувати психологічні технології формування у студентів системи знань щодо сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності; формування професійних компетенцій в галузі збереження психічного здоров'я, профілактики емоційного вигорання, опрацювання навичок саморегуляції психоемоційних станів, забезпечення на цій основі формування у студентів готовності до майбутньої професійної діяльності.

**Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною**

**знати:**

- роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю,
- характеристику емоційних станів, які виникають у процесі діяльності
- характеристику різних почуттів
- види емоційної поведінки в спілкуванні
- професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини
- методики для діагностики емоційної сфери людини

**вміти:**

- використовувати отримані теоретичні знання і практичні уміння, отримані під час вивчення дисципліни;
- ефективно аналізувати та пояснювати сутність емоційного реагування;
- розуміти власні емоції та емоції інших людей
- застосовувати знання з психології емоцій у практичних ситуаціях;
- використовувати розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей у подальшій професійній діяльності.
- самостійно використовувати методи діагностики різних видів емоційного реагування людини.

### 3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (денне відділення)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
4	120	26	28	66	2	3	Вибіркова

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
лекц.		прак	сам. роб.	
Тема 1. Характеристика емоцій особистості.	12	2	2	8
Тема 2. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями	12	2	2	8
Тема 3. Характеристика різних почуттів	12	4	2	6
Тема 4. Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини	12	4	2	6
Тема 5. Розвиток уявлень про емоційний інтелект у вітчизняній та зарубіжній психології	12	4	2	6
Тема 6. Стан дослідження ролі емоційного інтелекту в успішності життєдіяльності людини	12	2	4	6
Тема 7. Методи діагностики емоційної сфери особистості	12	2	4	6
Тема 8. Основні методи і форми тренінгової роботи з емоційної стійкості	12	2	4	6
Тема 9. Зміст і структура тренінгів емоційного інтелекту та емоційної стійкості	12	2	4	6
Тема 10. Тренінги з емоційної стійкості в умовах професійної діяльності прикордонника. Методологічні основи і принципи психологічного тренінгу	12	2	2	8
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>66</b>
<b>ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЗАЛІК</b>				

#### 5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Здобувачі фахової передвищої освіти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, здобувачі отримують, користуючись комп'ютерними класами та бібліотекою.

#### 6. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	<b>Тема 1. Характеристика емоцій особистості</b> Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю. Прикладна роль емоцій. Емоції очікування й прогнозу. Фрустраційні емоції. Комунікативні емоції. Інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності. Феномен «емоційного вигорання». Стрес. Стадії стресу. Дистрес. Стан монотонії. Засоби зменшення фактору монотонії.	2

	Відраза(стан психічного пересичення). Деперсоналізація. Емоційні властивості людини. Емоційна збудливість. Емоційна стійкість. Емоційний оптимізм - песимізм. Емоційна ригідність – лабільність. Емоційність як інтегральна властивість особистості.	
2	<b>Тема 2. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями</b> Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою. Механізм декодування експресивної інформації. Емоційноінтелектуальна діяльність. Емоційний інтелект. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою. Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини. Керування емоціями. Стратегії саморозвитку емоційного інтелекту. Новітня модель емоційного інтелекту Т. Бредбері та Дж. Грівз. Стратегії розвитку емоційного само сприйняття. Стратегії оволодіння навичками керування власними емоціями. Стратегії підвищення соціальної чутливості. Стратегії оволодіння навичками керування взаємовідносинами з оточуючими.	2
3	<b>Тема 3. Характеристика різних почуттів</b> Симпатія та антипатія. Атракція. Прихильність. Дружба. Дитяча дружба. Закоханість. Вікові періоди вияву закоханості. Кохання. Любов. Трикомпонентна теорія любові Р. Стернберга. Ксенофобії. Заздрість. Ревнощі. Характеристика патологічних ревнощів. Задоволеність. Щастя. Почуття гордості. Псевдопочуття. Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи. Емоційна поведінка. Види емоційної поведінки в спілкуванні: резонування, відсторонення, дисонування. Емоційні довільні реакції. Гедонізм й аскетизм. Фрустраційна поведінка. Агресія. Помста. Егресивна поведінка. Афект неадекватності. Типи скарг у дітей. Бідкання (скорбота). Альтруїзм. Функції залицяння. Емоційність як тип темпераменту (характеру). Типи модальної структури емоційності. Сентиментальність. Канали емпатії.	2
4	<b>Тема 4. Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини</b> Особливості емоційної сфери у представників професій. Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери. Розвиток емоційної сфери дитини. Емоційні порушення у дітей. Патологічні зміни емоційних властивостей особистості. Аутизм. Вияви емоційної парадоксальності. Парамімія. Емоційна амбівалентність. Емоційні автоматизми. Алекситимія. Патологічні емоційні стани. Страхи (фобії). Невроз очікування. Благодушність. Екзальтованість. Ейфорія. Гіпотимія. Депресія. Емоційна сфера при різних патологіях.	2
5	<b>Тема 5. Розвиток уявлень про емоційний інтелект у вітчизняній та зарубіжній психології</b> Сутність поняття «емоційний інтелект», різноманіття підходів до його визначення. Біологічні та соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту. Уявлення про основні моделі емоційного інтелекту, виділені різними авторами. Особливості емоційного інтелекту в системі професійно важливих якостей. Визначення власного рівня емоційного інтелекту за методиками Д.В.Люсіна, Н.Холла, Дж.Мейєра, П.Селовея, Д.Карузо. Підходи до розвитку емоційного інтелекту.	2
6	<b>Тема 6. Стан дослідження ролі емоційного інтелекту в успішності життєдіяльності людини</b> Емоційна чутливість. Емоційна чуйність. Сутність поняття «емпатія». Рівні розвитку емпатії. Характеристика емоційно-чутливої особистості. Дефектне застосування емпатії. Емпатійне розуміння. Емпатійна стійкість. Особистісна та ситуативна тривожність. Мотивація досягнення та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом. Поняття про емоції. Види емоцій за Б.І. Додоновим, К.Ізардом. Прості та складні емоції. Сутність різних видів емоцій (гнів, страх, щастя, любов, здивування, відраза, печаль, оптимізм, надія). Поняття амбівалентності. Почуття. Моральні, естетичні, інтелектуальні почуття. Класифікація типів людей за Дж. Мейєром. Способи досягнення емоційного балансу. Сутність поняття	4

	«рефлексія». Основні форми рефлексії. Самооцінка та її роль в структурі емоційного інтелекту. Способи викликання бажаних емоцій. Контроль емоційних станів. Усунення небажаних емоційних станів. Сутність прийомів «відключення», «переключення», «зниження значимості майбутньої діяльності». Способи зняття емоційної напруги. Керування інтенсивністю емоцій. Психологічна гнучкість у побудові стосунків.	
7	<b>Тема 7. Методи діагностики емоційної сфери особистості</b> Дослідження особливостей емоційної сфери особистості. Показники емоційної стійкості. Емоційна регуляція. Переживання, яким віддають перевагу, за Б.І. Додоновим. Дослідження фрустраційних реакцій особистості. Фрустратори та фрустраційні емоції. Фрустраційна поведінка. Агресія. Діагностика агресії та агресивної поведінки. Емоційно-образне спілкування. Формування емоційного образу. Встановлення зв'язку між емоційною та пізнавальною сферами особистості. Дослідження мовного вираження емоцій. Дослідження способів управління позитивними емоціями. Назвати й охарактеризувати способи управління емоціями. Змодельовати ситуації, що потребують управління позитивними емоціями.	4
8.	<b>Тема 8. Основні методи і форми тренінгової роботи з емоційної стійкості</b> Урахування “Законів емоцій” (Н. Фріджа) при розробці стратегій саморозвитку емоційного інтелекту. Стратегії самосприйняття, підвищення соціальної чутливості та керування взаємовідносинами. Співвідношення активності, реактивності та моторики в складі темпераменту. Вплив вікових змін на формування властивостей темпераменту. Портрет емоційно-компетентної людини. Самооцінка емоційної компетентності. Чинники впливу на емоційну компетентність.	4
9	<b>Тема 9. Зміст і структура тренінгів емоційного інтелекту та емоційної стійкості</b> Історія становлення групових форм психологічної роботи. Загальне визначення соціально-психологічного тренінгу (СПТ) Основні типи і види СПТ. Переваги і недоліки групового методу психологічної роботи. Поняття групової динаміки. Формування групової структури. Характеристика фаз соціально-психологічного тренінгу. Основні методи соціально-психологічного тренінгу. Особистісне зростання як результат СПТ та його критерії.	4
10	<b>Тема 10. Тренінги з емоційної стійкості в умовах професійної діяльності педагога. Методологічні основи і принципи психологічного тренінгу</b> Вимоги до особистості і підготовка ведучого тренінгової групи. Організаційні питання соціально-психологічного тренінгу. Особливості ко-тренерства. Оцінка ефективності соціально-психологічного тренінгу. Психологічні технології освітнього тренінгу. Ситуаційний тренінг. Соціопсихокорекційні можливості групи при його організації в умовах з освітнього тренінгу. Основи духовно-орієнтованого тренінгу. Психологічний тренінг з розвитку готовності студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень	2
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>28</b>

## 7. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувачів передвищої освіти щодо вивчення дисципліни «Психологія емоцій» передбачає:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.

5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, доповідей тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

### ТЕМАТИКА ТА ПИТАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	<p><b>Тема 1. Характеристика емоцій особистості</b></p> <p><b>Питання для обговорення</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль емоцій в життєдіяльності людини.</li> <li>• Визначення емоцій. Виникнення емоцій.</li> <li>• Афективно-когнітивні структури: взаємодія між почуттями та думками.</li> <li>• Види і компоненти емоційного реагування. Види емоцій.</li> <li>• Властивості емоцій: пристрастність, інтегральність, пластичність, комунікативність, адаптивність, сумація, амбівалентність тощо.</li> <li>• Компоненти емоційного реагування: імпресивний (від лат. <i>impresso</i> – враження), експресивний та фізіологічний.</li> <li>• Домінуючі та актуальні настрої. Характерні особливості настроїв.</li> <li>• Основні ідеї трьохмірної теорії емоцій В. Вундта. Еволюційні теорії емоцій Ч. Дарвіна і Р. Плутчика. Периферична теорія емоцій В. Джеймса-Г. Ланге. Фізіологічна теорія емоцій П.К. Анохіна.</li> <li>• Основні мотиваційні та когнітивістські теорії емоцій.</li> <li>• Роль емоцій за психоаналітичною теорією.</li> <li>• Емоції за диференціальною теорією.</li> <li>• Інформаційна теорія емоцій П.В. Сімонова.</li> <li>• Класифікація емоцій та почуттів Б.І. Додонова.</li> </ul> <p><b>Практичне завдання</b></p> <p><b>Завдання 1.</b> Скласти та обговорити перелік з 10 найбільш важливих, на Вашу думку, для людини емоцій.</p> <p><b>Завдання 2</b> Виділити позитивні та негативні емоції. Аргументувати доводи.</p> <p><b>Завдання 3.</b> Провести дискусію за темою «Для чого потрібні емоції?». Одне з питань: Емоції та розвиток особистості.</p> <p><b>Завдання 4.</b> Намалювати емоцію (кожен вибирає емоцію самостійно), пояснити підхід до створення образу.</p>	8
2	<p><b>Тема 2. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями</b></p> <p><b>Питання для обговорення</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Структура емоцій. Базові емоції: інтерес, радість, здивування, печаль, гнів, огидливість, презирство, страх, соромливість. Причини виникнення.</li> <li>• Акустичні, мімічні, часові характеристики.</li> <li>• Особливості прояву інтелектуальних емоцій.</li> </ul>	8

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Емоція страху. Визначення страху. Причини та характеристики страху. Функції страху. Методи співволодіння страхом.</li> <li>• Емоції сорому і вини. Характеристики та причини сорому. Психосоціальні функції сорому.</li> <li>• Поясніть сутність стеничних та астеничних афектів.</li> <li>• У чому полягають характерні особливості афекту та його функції?</li> <li>• Поясніть емоції як ситуативне емоційне реагування.</li> <li>• Якими є характерні мімічні зміни при різних емоціях?</li> <li>• Якими є розпізнавальні особливості мови у стані емоційної напруги?</li> </ul> <p><b>Завдання до виконання</b></p> <p><b>Завдання 1.</b> Створити «Щоденник моїх емоцій».</p> <p><b>Завдання 2.</b> Представити нестандартно (творчо, креативно).</p> <p><b>Завдання 3.</b> Проаналізуйте уривок тексту і визначте властивості емоцій.</p> <p><b>Завдання 4.</b> Змодельовати ситуації, що розкривають сутність різних видів емоцій (перелік емоцій складають учасники).</p> <p><b>Завдання 5.</b> Проаналізувати зображення обличчя людей, що знаходяться у різних емоційних станах.</p> <p><b>Завдання 6.</b> Продемонструвати техніку боротьби зі страхом «Модельовання альтернативної поведінки»: 2-3 учасники зображують ситуацію «Я боюсь...» відповідно до причини страху, що вказана на картці. Потім інші учасники демонструють безстрашну поведінку в тій самій ситуації.</p> <p><b>Завдання 7.</b> Продемонструвати техніку боротьби зі страхом «Емоція, що переборює страх»: 2-3 учасники зображують ситуацію «Я боюсь ...». Після цього пропонується емоція, яка змогла б у такій ситуації протистояти страху.</p> <p><b>Підготувати есе</b></p> <p>У чому полягає розвиток і соціалізація страху?</p>	
3	<p><b>Тема 3. Характеристика різних почуттів</b></p> <p><b>Питання для обговорення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основні ідеї трьохмірної теорії емоцій В. Вундта.</li> <li>• Еволюційні теорії емоцій Ч. Дарвіна і Р. Плутчика.</li> <li>• Периферична теорія емоцій В. Джеймса - Г. Ланге.</li> <li>• Фізіологічна теорія емоцій П.К. Анохіна.</li> </ul> <p><b>Завдання до виконання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Змодельовати ситуацію: «Не встиг не електропотяг!», «Отримав двійку!». Аналізуються емоційно окрашена бесіда на цю тему та поведінка оптиміста і песиміста.</li> <li>• Провести дискусію за темою: «Чи має сенс подорожувати взимку, не краще було б дочекатись літа?» Дискусію проводять оптимісти та песимісти.</li> <li>• Написати дослідження за темою: Закоханість (симпатія, атракція і. т.п.) як об'єкт дослідження за теорією (вказати обрану теорію). Час виконання – 15-20 хвилин, потім – обговорення.</li> <li>• Змодельовати ситуації, що пов'язані з виникненням базових емоцій.</li> <li>• Скласти перелік інтелектуальних емоцій, продемонструвати інтелектуальні емоції в заданій ситуації, охарактеризувати їхнє внутрішнє та зовнішнє вираження: «Підготовка до екзамену», «Конкурсний відбір претендентів», «Відвідування музею». Які емоції, крім інтелектуальних, проявились у заданих ситуаціях?</li> </ul>	6



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проаналізувати біологічні та психологічні характеристики сорому.</li> <li>• Проаналізувати мімічне вираження сорому та його фізіологічні аспекти.</li> <li>• Проаналізувати переживання, причини та наслідки сорому.</li> <li>• Проаналізувати випадок «Переживання вини».</li> </ul> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознайомитись з методикою «Методика рисуночної фрустрації» С. Розенцвейга.</li> <li>• Провести дослідження за методикою і визначити схильність людини до різних типів спрямованості його реакції при виникненні стану фрустрації. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Визначте поняття фрустрації.</li> <li>• Визначте фрустратори.</li> <li>• Визначте реакцію фрустрації «образа».</li> <li>• Визначте реакцію фрустрації «розчарування».</li> <li>• Визначте реакцію фрустрації «досада».</li> <li>• Визначте реакцію фрустрації «гнів».</li> <li>• Визначте реакцію фрустрації «несамовитість».</li> <li>• Визначте реакцію фрустрації «печаль».</li> <li>• Визначте реакцію фрустрації «сум».</li> <li>• Визначте реакцію фрустрації «горе».</li> <li>• Визначте реакцію фрустрації «туга і ностальгія».</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Підготувати есе</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. У чому полягає функціональна спрямованість емоцій прогнозу, радості?</li> <li>2. У чому полягає сутність естетичних та художніх емоцій?</li> <li>3. Які емоції відносяться до класу інтелектуальних? 4. Які виділяють психологічні фактори любові?</li> </ol>	
4	<p><b>Тема 4. Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини</b></p> <p><b>Питання для обговорення</b></p> <p>Особливості емоційної сфери у представників деяких професій</p> <p>Особливості емоційної сфери педагогів</p> <p>Особливості емоційної сфери музикантів й артистів</p> <p>Особливості емоційної сфери медичних працівників</p> <p>Вікові й статеві особливості емоційної сфери особистості</p> <p>Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери</p> <p>Розвиток емоційної сфери дитини</p> <p>Емоційна сфера дітей молодшого віку.</p> <p>Емоційні особливості дошкільників</p> <p>Емоційні порушення у дітей дошкільного віку</p> <p>Емоційна сфера молодших школярів</p>	6

	<p>Емоційна сфера підлітків  Емоційна сфера старшокласників (юнаків)  Вікові зміни різних виявів емоційності  Особливості емоційної сфери осіб старшого віку  Статеві розбіжності в емоційній сфері.</p>	
5	<p><b>Тема 5. Розвиток уявлень про емоційний інтелект у вітчизняній та зарубіжній психології</b>  <b>Питання для обговорення</b>  1. Історія дослідження поняття “емоційний інтелект”.  2. Психологічні характеристики емоційної сфери особистості.  3. Наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту  4. Індивідуальні механізми управління емоційною сферою.  5. Проаналізувати та сформуванати власну програму розвитку емоційного інтелекту.  <b>Завдання до виконання</b>  В якості домашнього завдання до семінарського заняття необхідно виконати наступне:  1) опрацювавши за змістом перше питання для обговорення створити презентацію, сформувавши близько 12-15 слайдів за такими критеріями:  - відповідність змісту тексту слайдів теоретичному матеріалу;  - лаконічність і грамотність подачі теоретичного матеріалу;  - наявність ілюстративного матеріалу, що відповідає тексту слайду.  2) опрацювавши зміст другого та створити «Індивідуальну карту розвитку емоційного інтелекту».  3) побудувати міні-дослідження емоційного інтелекту:  - сформулювати тему;  - окреслити мету;  - визначити об’єкт-предмет-завдання;  - створити програму емпіричного дослідження;  - представити у вигляді презентаційного матеріалу.</p>	6
6	<p><b>Тема 6. Стан дослідження ролі емоційного інтелекту в успішності життєдіяльності людини</b>  <b>Питання для обговорення</b>  Передумови введення поняття “емоційний інтелект” на пострадянському просторі.  1. Уявлення про єдність афективних та інтелектуальних процесів у вченні Л.С. Виготського.  2. Ідеї О.М. Леонтьєва про афективну регуляцію мислення.  3. Передумови ідентифікації феномену емоційного інтелекту у працях С.Л. Рубінштейна.  Особливості підвидів інтелекту.  1) Вербальний  2) Логіко-математичний  3) Просторовий  4) Емоційний.</p>	6

	<p><b>Підготувати доповіді</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія формування поняття „емоційний інтелект”.</li> <li>2. Зміст поняття „емоційна розумність”</li> </ol>	
7	<p><b>Тема 7. Методи діагностики емоційної сфери особистості</b></p> <p><b>Питання для обговорення</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Індивідуальні механізми управління емоційною сферою.</li> <li>2. Проаналізувати та сформулювати власну програму розвитку емоційного інтелекту.</li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознайомитись з методикою «Діагностика емоціональної зрелості» О.Я. Чебикіна.</li> <li>• Провести дослідження за методикою і визначити вираженість показників емоційної зрілості.</li> <li>• Ознайомитись з методикою Б.І. Додонова «Предпочитаемые переживания».</li> <li>• Провести дослідження за методикою і визначити вираженість переживань.</li> <li>• Ознайомитись з методикою «Діагностика емоціональності» В.М. Русалова.</li> <li>• Провести дослідження за методикою і визначити вираженість переживань.</li> </ul> <p>опрацювання методикоцінки емоційновольових якостей (Тейлор, Айзенк)  Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу щодо формування стресостійкості в професійній діяльності психолога.  Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу щодо відновлення власних ресурсів для профілактики синдрому емоційного вигорання та формування емоційного інтелекту</p>	6
8	<p><b>Тема 8. Основні методи і форми тренінгової роботи з емоційної стійкості</b></p> <p><b>Питання для обговорення</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Організаційні форми групової програми розвитку емоційного інтелекту.</li> <li>2. Особливості розробки групової програми розвитку емоційного інтелекту.</li> </ol> <p>1) підготувати на семінарське заняття авторські групові програми розвитку емоційного інтелекту за наступним алгоритмом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цільова група програми;</li> <li>- мета та завдання програми;</li> <li>- очікуваний результат програми;</li> <li>- зміст програми</li> </ul> <p>Розвиток особистості в умовах функціонування Т-групи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття «особистість» і «Я-концепція» в контексті тренінгової роботи.</li> <li>2. Психологічна структура особистісного зростання <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теорії, що пояснюють природу здібностей.</li> <li>2. Багатофакторні теорії інтелекту</li> </ol> </li> <li>3. Виконати завдання Методики Равена (тест «Прогресивні матриці»).</li> <li>4. Виконати завдання Методики Амтхауера.</li> </ol>	6

9	<p><b>Тема 9. Зміст і структура тренінгів емоційного інтелекту та емоційної стійкості</b>  Оволодіння навичками керування власними емоціями.  1. Урахування “Законів емоцій” (Н. Фріджа) при розробці стратегій саморозвитку емоційного інтелекту.  2. Стратегії самосприйняття, підвищення соціальної чутливості та керування взаємовідносинами.  <b>Питання для обговорення</b>  1. Співвідношення активності, реактивності та моторики в складі темпераменту.  2. Вплив вікових змін на формування властивостей темпераменту.  Портрет емоційно-компетентної людини  1. Самооцінка емоційної компетентності.  2. Чинники впливу на емоційну компетентність.  3. Емоційний самоаналіз  Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості  Тренінг емоційної стійкості  Програма тренінгу формування комунікативної компетентності  Програма тренінг-семінару «Оптимізація готовності до ризику»  Програма тренінгу мотивації досягнення  Тренінг «Управління агресією»  Програма підвищення нервово-психічної стійкості  Тренінг модифікації поведінки  Програма профілактики і корекції симптомів емоційного вигорання  Програма зниження суїцидального ризику  Програма психологічної допомоги при посттравматичному стресі  Програма психокорекції відчуття провини  Тренінг формування стресостійкості особистості  Тренінг позитивного мислення  Алгоритм ідеомоторного тренування для працівників ДСНС України  Програма занять «Арт-терапія як метод кризової інтервенції»</p>	6
10	<p><b>Тема 10. Тренінги з емоційної стійкості в умовах професійної діяльності прикордонника. Методологічні основи і принципи психологічного тренінгу</b>  Організаційно-практичні рекомендації проведення психологічного тренінгу  1. Вимоги до комплектування групи  2. Обладнання приміщення для тренінгу.  3. Програма тренінгового заняття.  4. Основні завдання та напрями тренінгових програм..  5. Психологічний комфорт учасників Т-груп.  Методологічні основи і принципи психологічного тренінгу.  1. Створення тренінгових технік( вербалізація негативної емоції (на прикладі злості).</p>	8

2. Сила емоцій і почуттів. Техніки: відокремлення «Я» від емоцій, відтермінування емоційної реакції. 3. Зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс», вивільнення сильних емоцій через рухи, роботи з емоціями «7 – П». 1. Психологічні вправи на вступну частину психотренінга. 2. Психологічні вправи на основну частину психотренінга. 3. Психологічні вправи на заключну частину психотренінга.	<b>66</b>
---	-----------

### 8. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю	Складові оцінювання
<b>поточний контроль</b> , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювань.	<b>50%</b>
<b>підсумковий контроль</b> , який здійснюється у ході проведення заліку.	<b>50%</b>

<b>Методи діагностики знань (контролю)</b>	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; тестовий контроль знань, робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, залік
--	--

### ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

### 9. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ЗАЛІКУ

Денна форма навчання			
<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
<b>Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях</b>			
1.1. Підготовка до практичних занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять	<b>25</b>
<b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>			

1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виносяться на самостійне вивчення	-//-	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР <sup>1</sup> , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	<b>10</b>
<b>Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота Здобувача)</b>			
1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе)	<b>10</b>
1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	-//-	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів.	<b>5</b>
<b>Разом балів за поточний контроль</b>			<b>50</b>
<b>Підсумковий контроль</b> залік			<b>50</b>
<b>Всього балів</b>			<b>100</b>

## 10. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАТЬ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ (для заліку)

Рівень знань оцінюється:

- **«відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів.** Здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- **«добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів.** Здобувач володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- **«добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів.** Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

- **«задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів.** Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

<sup>1</sup> Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

- **«задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів.** Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необгрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- **«незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів.** Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

- **«незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів.** Здобувач не володіє навчальним матеріалом.

#### ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 ( 8-9)	B	Добре	
74-81(6-7)	C	Задовільно	
64-73 (5)	D		
60-63 (4)	E		
35-59 (3)	Fx	незадовільно	не зараховано
1-34 (2)	F		

### 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### Основна

1. Гребінь Н.В. Загальна психологія. Емоції і воля. Робоча програма навчальної дисципліни для студентів за напрямом підготовки 05 – соціальні та поведінкові науки для спеціальності 053 – психологія. - Львів, 2021. 30 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 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. Чудасва Н.В., Шулдик Г.О. Емоційний світ людини : навч.посібник. 2- ге вид.доповн. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. 126 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. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
4. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія Д.: Інновація, 2011. 178 с.

#### Інформаційні ресурси

1. Емоції: академічні дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/index-4743.htm>
2. Емоційно-вольові психічні процеси [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://netship.narod.ru/Psycho/Pm4.htm>

3. Теорії емоцій [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http:// psychlib.com.ua/teori-emociy.htm](http://psychlib.com.ua/teori-emociy.htm)
4. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського -
5. <http://www.nbuv.gov.ua>
6. Електронна бібліотека НПН України - <http://lib.iitta.gov.ua>
7. Актуальні проблеми психології - <http://appspsychology.org.ua>
8. Актуальні питання сучасної психології - [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)
9. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України - <http://psychology-naes-ua.institute/>
10. Українська бібліотека - <http://ualib.com.ua/>
11. Психологія-<http://psych.kiev.ua>
12. Соціальні науки-[http:// social-science.com.ua/](http://social-science.com.ua/)