

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра Практичної психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор навчально-наукового
інституту

«Українська інженерно-педагогічна академія»

Денис КОВАЛЕНКО

« » 2025 p.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія емоцій

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти _перший (бакалаврський)_

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
(шифр і назва)

спеціальність 053 Психологія _____
(шифр і назва)

освітня програма І Практична психологія
(шифр і назва)

спеціалізація _____
(шифр і назва)

Вид дисципліни _____ вибіркова _____
(обов'язкова / за вибором)

інститут Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

2025 / 2026 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія»

« 25 » 06 2025 року, протокол № 10

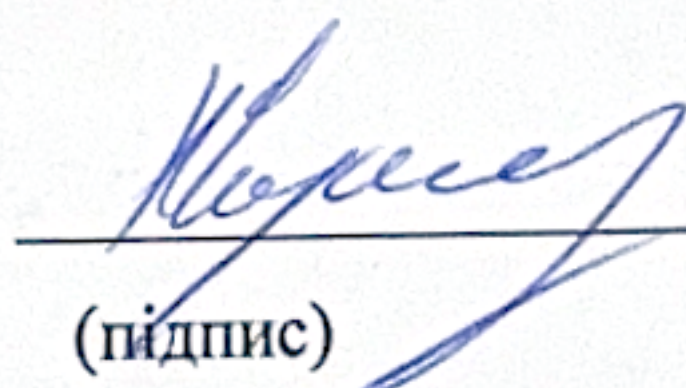
РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: (вказати авторів, їхні наукові ступені, вчені звання та посади)
канд..психол.наук, доц..каф практичної психології Сапельнікова Т.С

Програму схвалено на засіданні кафедри

практичної психології

Протокол від « 05 » 06 2025 року № 11

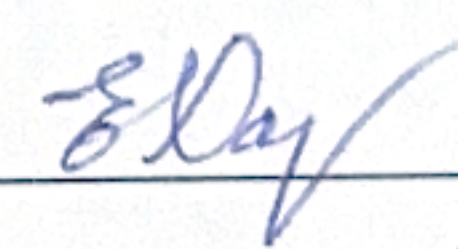
Завідувач кафедри практичної психології

 Кучеренко Н.С.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми (керівником проектної групи)

назва освітньої програми Практична психологія

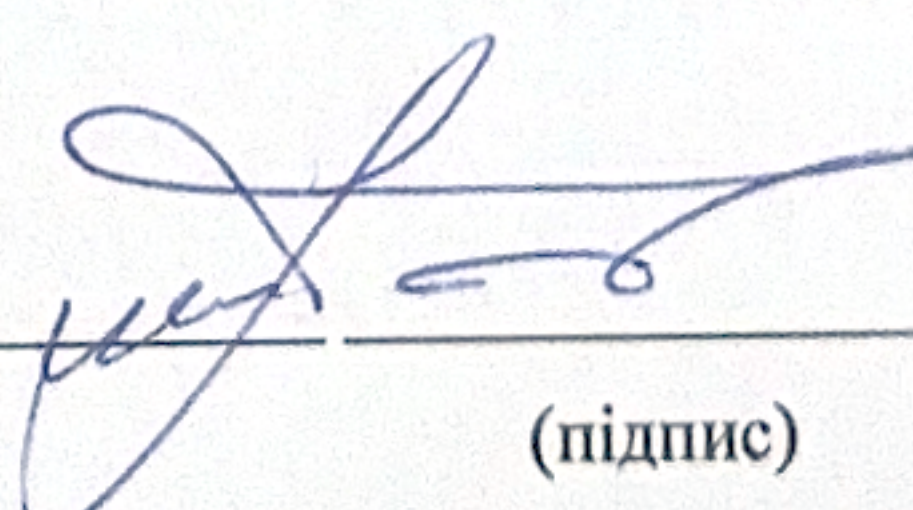
Гарант освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми
(керівник проектної групи) «Практична психологія»

Харцій О.М. 
(прізвище та ініціали) (підпис)

Програму погоджено науково-методичною комісією
Навчально наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія»
(назва факультету, для здобувачів вищої освіти якого викладається навчальна дисципліна)

Протокол від « 24 » 06 2025 року № 7

Голова науково-методичної комісії Навчально наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія».

Сергій ПЕТРОВ 
(прізвище та ініціали) (підпис)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «_Психологія емоцій _» складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки

_____першого бакалаврського_____

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності 053 Психологія

спеціалізації_____

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни є : здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність приймати обґрунтовані рішення, бути критичним і самокритичним, генерувати нові ідеї (креативність); здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ; здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

- освоєння студентами поняття емоційної сфери особистості;
- здійснення студентами діагностики особистісних властивостей і якостей;
- познайомити студентів з основними напрямками наукових досліджень в галузі психології емоцій.
- освоєння студентами поняття емоції та психічні стани;
- забезпечити здатність практичного застосування отриманих психологічних знань у професійній діяльності

- розширення в свідомості студентів міждисциплінарних зв'язків з такими

1.3. Кількість кредитів -6

1.4. Загальна кількість годин -180 годин

1.5. Характеристика навчальної дисципліни

Обов'язкова / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
7-й	7-й
Семестр	
1-й	1-й
Лекції	
40год.	10 год.

Практичні, семінарські заняття	
50 год.	8 год.
Лабораторні заняття	
Не передбачено	Не передбачено
Самостійна робота	
90 год.	162 год.
у тому числі індивідуальні завдання	
год. Не передбачено	

1.6. Перелік компетентностей, що формує дана дисципліна:

ЗК1 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

ЗК2 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним;

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.;

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність);

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ;

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків;

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

1.7. Заплановані результати навчання

ПР 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР 1.1 розуміння наукового та практичного значення психології емоцій;

ПР 1.2 вміння аналізувати та пояснювати психічні явища з точки зору психології емоцій;

ПР 1.3 пропонувати шляхи їх розв'язання психологічних проблем з використанням методів психології емоцій.

ПР 4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР 4.1 володіти навичками роботи з навчальною і науковою літературою з дисципліни, що вивчається.

ПР 4.2 знати основи сучасних теорій та основні терапевтичні заходи у кожній з них;

ПР 4.3 вміти вільно орієнтуватися в навчальній та науковій літературі з психології емоцій.

ПР 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги

ПР5.1 вміння обирати та застосовувати психодіагностичний інструментарій

ПР5.2 розуміння наукового та практичного значення результатів психологічного дослідження;

ПР5.3 знати принципи і методи надання психологічної допомоги.

ПР 7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки

ПР 7.1 вміти здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, необхідної для постановки і вирішення як професійних завдань, так і особистісного розвитку

ПР 7.2 вміти застосовувати інноваційні методики при обробці результатів дослідження

ПР 7.3 вміти при аналізі отриманих результатів формулювати аргументовані висновки

ПР 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до

осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР 13.1 вміти аналізувати і прогнозувати особливості виникнення певних станів особистості із застосуванням своїх знань про психологію особистості

ПР 13.2 вміти будувати комунікацію з особами, що мають інші культуральні та гендерно-вікові відмінності.

ПР 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога

ПР 16. 1. розуміння основних положень етичного кодексу психологів України та інших держав;

ПР 16. 2. вміти дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

1.8. Пререквізити: вступ до фаху, загальна психологія, основи анатомії та фізіології центральної нервової системи; психодіагностика, соціальна психологія, психологія мотивації, практикум з психодіагностики; вікова та педагогічна психологія, психологія особистості.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження емоційної сфери особистості

Тема 1. Теоретичні аспекти дослідження емоційної сфери особистості. Емоції і почуття емоції як психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій. Історичний погляд на емоції людини. Поняття про складні та прості емоції. Полярність емоцій. Поняття про стеничні та астенічні емоції.

Тема 2. Основні напрямки досліджень емоцій в психології. Теорії емоцій у вітчизняній психології (Л. С. Виготський, А. В. Запорожець, Л. С. Рубінштейн, А. Н. Леонтьєв, П. К. Анохін). Поняття про емоційний інтелект. Значення емоційного інтелекту для життєдіяльності людини. Аспект переживання (С. Л. Рубінштейн, Г. Ш. Шингаров).

Аспект відносини (П. М. Якобсон, В. Н. Мясіщев). Аспект відображення (В. К. Вілюнас, Я. М. Веккер, Г. А. Фортунатов). Вищі соціальні емоції та почуття як продукт суспільного впливу. Витоки розуміння емоційного інтелекту як фактору гармонізації особистості. Етапи формування розуміння емоційного інтелекту. Теорія Е. Гельгорна. Теорія когнітивного дисонансу Л. Фесстингера. Інформаційна теорія П. В. Симонова

Тема 3. Методи дослідження емоційної сфери особистості. Психологічна діагностика емоційної сфери особистості. Проективні методи дослідження емоцій.

Експериментально-психологічні методи. Метод Роршаха. Метод Люшера.

Тема 4. Функції емоцій. Функції емоцій та почуттів. Поняття про прості та складні емоції. Полярність емоцій. Емоції та потреби особистості. Зв'язок інформації та емоцій за теорією П. В. Симонова. Спонукальна та регуляторна функції емоцій.

Розділ 2. Емоції в структурі особистості

Тема 5. Емоції в структурі особистості. Три сфери емоційних проявів за С. Л. Рубінштейном. Особистісний аспект емоцій. Почуття та особистісний розвиток людини. Експресивна вираженість емоцій.

Тема 6. Види почуттів. Поняття та структура почуттів. Основа почуттів за І. П. Павловим. Види почуттів. Поняття про динамічні стереотипи за І. П. Павловим. Поняття про вищі почуття. Моральні почуття. Естетичні почуття. Праксичні почуття. Інтелектуальні почуття. Пізнавальні почуття.

Тема 7. Класифікація та властивості емоцій. Види емоцій. Емоційний стан та його регулювання. Позитивні та негативні емоції та їх вплив на життєдіяльність та світосприйняття особистості. Нейтральні емоції. Настрої, афекти, пристрасті, стреси,

фрустрації. Класифікація емоцій в залежності від характеру дії. Приклади ситуацій та змішаних емоційних станів, що виникають на базі двох співіснуючих потреб. Класифікація емоцій за К.І.Додоновим. Первинні та вторинні емоції.

Тема 8. Емоційне реагування в ситуаціях міжособистісної взаємодії. 1. Управління емоціями в ситуаціях взаємодії. Поняття емоційної трансформації. Стратегії поведінки в конфліктній ситуації (за К. Томасом).

Розділ 3. Складові та діагностика емоційної сфери особистості

Тема 9. Експресивний компонент емоційного реагування. 1. Прояви емоцій. Механізми виникнення емоцій. Прояви та засоби експресії. Психомоторні засоби експресії. Звукові і мовні засоби експресії. Емоційне реагування як психофізіологічний стан. Стереотипи експресії. Емоціогенні ситуації.

Тема 10. Вікові особливості емоційної сфери. . Еустрес та дистрес. Засоби опанування. . Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери. . Розвиток емоційної сфери дитини. Емоційні особливості дошкільників. . Емоційна сфера молодших школярів. Емоційна сфера підлітків. Емоційна сфера старшокласників (юнаків). . Вікові зміни різних виявів емоційності

Тема 11. Властивості емоцій. Універсальність. Динамічність. Домінантність. Сумація та закріплення. Адаптація. Суб'єктивність. Зараженість пластичність, ірадіація. Емоційні розлади. Типи та чинники виникнення. Поняття про розлади емоцій. Класифікація розладів емоцій

Тема 12. Тема 12. Емпатія . Види емпатії. Поняття емпатії. Рівні емпатії Прояви емпатії. Діагностика емпатії. Емоційне вигорання. Поняття про емоційне вигорання в процесі професійної діяльності.

Тема 13. Характеристика емоційних станів, що виникають у процесі діяльності. Емоції в творчій діяльності Характеристика емоційних станів, що виникають у процесі діяльності. Характеристика психічних станів в процесі діяльності. Види станів в залежності від різноманітних виробничих ситуацій

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	ла б	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ1. Теоретичні аспекти дослідження емоційної сфери особистості												
Тема 1. Поняття про емоційну сферу людини	6	2	2			2	5	1				4
Тема 2 Основні напрямки дослідження емоцій в психології	6	2	2			2	5		1			4
Тема 3. Методи дослідження емоційної сфери особистості Психологічна	16	4	6			6	14	1	1			12

діагностика емоційної сфери особистості												
Тема 4. Функції емоцій	20	4	6			10	32	1	1			30
Разом за розділом 1	48	12	16			20	56	3	3			50
Розділ 2. Емоції в структурі особистості												
Тема 5 Емоції в структурі особистості	9	2	2			5	9	1				8
Тема 6. Види почуттів	9	2	4			5	10	1	1			8
Тема 7. Класифікація та властивості емоцій .	9	2	4			5	10	1	1			8
Тема 8 . Емоційне реагування в ситуаціях міжособистісної взаємодії	9	2	4			5	10	1	1			8
Разом за розділом 2	42	8	14			20	39	4	3			32
Розділ 3. Складові та діагностика емоційної сфери особистості												
Тема 9. Експресивний компонент емоційного реагування	23	4	4			15	19					19
Тема 10. Вікові особливості емоційної сфери. . Еустрес та дистрес. Засоби опанування.	11	4	2			5	6					6
Тема 11 Властивості емоцій. Емоційні розлади. Типи та чинники виникнення	11	2	4			5	7					7
Тема 12. Емпатія . Види емпатії. Емоційне вигорання.	14	4	4			6	9	1	1			7
Тема 13. Характеристика емоційних станів, що виникають у процесі діяльності. Емоції в творчій діяльності	31	6	6			19	44	2	1			40
Разом за розділом 3	92	20	24			50	85	3	2			80
Разом за навчальний рік	180	40	50			90	180	10	8			162

4. Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин денна	Кількість годин заочна
Тема 1. Поняття про емоційну сферу людини	2	

Тема 2 Основні напрямки дослідження емоцій в психології	2	1
Тема 3. Методи дослідження емоційної сфери особистості Психологічна діагностика емоційної сфери особистості	6	1
Тема 4. Функції емоцій	6	1
Тема 5 Емоції в структурі особистості	2	
Тема 6. Види почуттів	4	1
Тема 7. Класифікація та властивості емоцій .	4	1
Тема 8 . Емоційне реагування в ситуаціях міжособистісної взаємодії	4	1
Тема 9. Експресивний компонент емоційного реагування	4	
Тема 10. Вікові особливості емоційної сфери. . Еустрес та дистрес.Засоби опанування.	2	
Тема 11 Властивості емоцій. Емоційні розлади. Типи та чинники виникнення	4	
Тема 12. Емпатія . Види емпатії. Емоційне вигорання.	4	1
Тема 13. Характеристика емоційних станів, що виникають у процесі діяльності. Емоції в творчій діяльності	6	1
Разом	50	8

5. Завдання для самостійної роботи

Форми організації самостійної роботи	Форми виконання самостійної роботи	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
Підготовка до лекцій та практичного заняття	Опрацювання конспекту лекцій , джерел навчальної інформації (навчальної літератури) за темою та додаткової літератури	15	112
	Написання конспекту лекцій	3	
	Складання тлумачного словника англійською мовою за темою лекції (13 тем)	3	
	Підготовка до практичних занять шляхом вивчення літератури й конспекту	24	
Виконання самостійних завдань	Виконання завдань для самостійної роботи на сайті дистанційної освіти (4 тестові завдання)	20	20
	Складання реферату для ДФЗО, або контрольна робота для ЗФЗО	10	15
	Складання доповіді з обраної тематики	15	15
ВСЬОГО:		90	162

6. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

7. Методи навчання

Освітні технології (проблемне навчання, аудіовізуальні технології, технологія студентоцентрованого навчання тощо).

У залежності від виду занять використовуються такі методи:

– на лекціях – різні види бесід, розповідь, пояснення, лекція; пояснювально-ілюстративний, репродуктивний та метод проблемного викладу; ілюстрація та демонстрація;

– на практичних заняттях – тестування (педагогічне та психологічне), тренінг, виконання практичних завдань (вправ) репродуктивного та творчого характеру, моделювання й аналіз педагогічних ситуацій, мікрОВикладання;

– у ході самостійної навчально-пізнавальної діяльності – вивчення навчальної та наукової літератури; аналіз, систематизація, класифікація, конспектування освітньої інформації; виконання вправ, пошук відповідей на запитання, складання таблиць.

8. Методи контролю

Поточний контроль – виконання завдань (вправ), виступ, публічний захист виконаних завдань, усне опитування, експрес-опитування.

Підсумковий контроль – іспит.

9. Схема нарахування балів

Для допуску до складання підсумкового контролю (заліку, або екзамену) здобувач вищої освіти повинен набрати не менше 37 балів з навчальної дисципліни під час поточного контролю, самостійної роботи, індивідуального завдання.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

для екзамену

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання													Разом	Контроль на робота, передбачена навчальним планом	Екзамен (залікова робота)	Сума
Розділ 1				Розділ 2				Розділ 3							40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13				
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	50	10		

T1, T2 ... T10- теми змістових модулів

Шкала оцінювання

Підсумкове складання екзамену (заліку)

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка	
	для чотирирівневої шкали оцінювання	для дворівневої шкали оцінювання
90 – 100	відмінно	зараховано
70-89	добре	
50-69	задовільно	
1-49	незадовільно	не зараховано

10. Рекомендована література

1. Бенеш, Г.. Психологія: dtv-Atlas : довідник/ Г. Бенеш ; пер. з нім. Р. Д. Обухова ; наук. ред. пер. д-р психол. наук. В. О. Васютинський ; худ.: Г. Заальфельд, К. Заальфельд. - Київ: Знання-Прес, 2007. - 512 с.:
2. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ, Либідь, 2007. 256 с.
3. Остапенко І.В. Стратегії та технології активізації самоідентифікування молоді: методичний посібник / І.В. Остапенко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 92 с.
4. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2017. 72 с
5. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Малихіна Ольга Андріївна. - Київ, 2021. - 292 с.
6. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками. Бердянськ: БДПУ, 2015. 131 с
7. Лазуренко О.О. Психологія емоцій. Підручник. – Київ: Книга плюс, 2018.
8. Лазуренко О.О. Формування емоційної компетентності майбутнього лікаря. – К., 2017.
9. Бещук-Венгурська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів : методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. 39

Додаткова (допоміжна) література

1. Москаленко В.В. Соціальна психологія: Підручник. – К: Центр навч. літ-ри, 2005. – 624с. навч. посібник/ Т. Д. Кричківська; Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя. - Київ: КНТ, 2016. - 165 с.:

2. Вольнова Л.М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. – Ч. II. Практична частина. – 2-ге вид., перероб і доповн. – К., 2016. – 193 с.

3. Ватутіна К. Д. Взаємозв'язок типу акцентуації характеру та професійного вигорання у вихователів : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. М. Грединарова. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 88 с.

4. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.

5. Данилюк І.В., Зольникова С.В. Казкотерапія Як метод психологічного впливу на особистість.

URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/683128.pdf>

6. Кричківська О., Хренова В., Гончар Н. Інклюзивне навчання в умовах воєнного стану. Наука і техніка сьогодні. 2022. № 6 (6). С. 188–197

7. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн. модульно-рейтинговий курс. 2-ге вид., випр. і доп. К. : ВД «Професіонал», 2007. 544 с

8. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.

9. Гавриленко І.М., Недюха М.П., Яковенко Ю.І. Г 12 Соціальний розвиток: Навчальний посібник. 2-е вид., перероб. і доп. – Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС., 2017. – 580 с.

10. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність лікаря: теоретичні підходи дослідження, проблема формування. – К., 2018.

11. Mayer, J.D., Salovey, P. The intelligence of emotional intelligence // Intelligence – N.Y., 1993. – 433-442 p.

12. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. & Sitarenios, G; Emotional intelligence as standard intelligence // Emotion, 2001. – V 1. – 232-242 p.

10. Інформаційні ресурси

1. Онлайн бібліотека з психології та саморозвитку.

http://www.koob.ru/practic_psychology/

2. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського
<http://www.nbuv.gov.ua>.

3. Харківська державна наукова бібліотека ім. В.Г. Короленка
<http://korolenko.kharkov.com>.

4. Студентська електронна бібліотека <http://chitalka.info/psy.html>

Додаток 1

Додаток до робочої програми навчальної дисципліни _____
(назва дисципліни)

Дію робочої програми продовжено: на 20 ____/20 ____ н. р.

Заступник директора інституту ННІ «УІПА»

(підпис) Сергій ПЕТРОВ
(прізвище, ініціали)

«____» _____ 20____ р.

Голова науково-методичної комісії _____ факультету

(підпис) _____
(прізвище, ініціали)

«____» _____ 20____ р.