

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

## РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### *Психологія та психологічне консультування емоційних явищ*

**Освітній рівень** II (магістерського) рівня вищої освіти / III (освітньо-науковий) рівень  
(назва рівня вищої освіти)

**Галузь знань** 05 Соціальні та поведінкові науки /  
C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини  
(шифр і назва галузі знань)

**Спеціальність** 053 Психологія / С4 Психологія  
(код й найменування спеціальності)

**Освітня програма** Клінічна психологія / Психологія забезпечення ментального здоров'я /  
Психологія


**Розробник:** Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі психологічних наук, доцент

Робоча програма затверджена  
на засіданні кафедр

клінічної психології та соціальної психології

протокол № 10 від 23 червня 2025 року

Завідувач кафедри  
клінічної психології

  
(підпис)

Ірина ЛИСЕНКО  
(ім'я та прізвище)

Завідувач кафедри  
соціальної психології

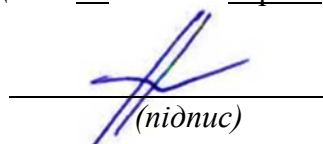
  
(підпис)

Дар'я ТРОФІМОВА  
(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні Ради якості вищої освіти

протокол № 5 від 30 червня 2025 року

Голова РЯВО

  
(підпис)

Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА  
(ім'я та прізвище)

## **ВСТУП**

Робоча програма освітнього компонента «*Психологія та психологічне консультування емоційних явищ*» розроблена на основі Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми освітньої компоненти, затвердженої Вченою Радою Київського інституту сучасної психології та психотерапії від 22 лютого 2024 року, протокол №7.

### **1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Статус освітнього компонента – вибірковий.

Обсяг освітнього компонента – 3.0 кредитів ЄКТС.

Семестровий контроль – залік

#### **Мета та завдання освітнього компонента**

Метою освітнього компонента є: формування професійних компетентностей для роботи з емоційною сферою клієнта, що поєднують теоретичні знання про природу емоцій та практичні навички психологічного консультування.

Завданнями освітнього компонента є:

- Сформувати системне розуміння теоретичних основ психології емоцій, закономірностей їх розвитку та класифікації емоційних розладів;
- Навчити застосовувати методи діагностики емоційних станів та добирати адекватні техніки психологічної допомоги клієнтам з емоційними труднощами;
- Формування навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості як неодмінного компонента роботи практикуючого психолога;
- Сформувати розуміння та навчити дотримуватися етичних стандартів у практиці психологічного консультування.

#### **Результати навчання здобувачів за освітнім компонентом**

Після завершення вивчення освітнього компонента здобувачі вищої освіти здатні:

Пояснювати теоретичні засади психології емоцій, основні підходи до розуміння емоційних явищ та їх функцій.

Розрізняти базові та складні емоції, емоційні стани, афекти, почуття та настрої.

Аналізувати роль емоцій у регуляції поведінки, міжособистісних стосунках і психологічному благополуччі особистості.

Інтерпретувати емоційні переживання клієнта в контексті життєвих ситуацій, особистісного досвіду та соціальних взаємодій.

Застосовувати базові підходи психологічного консультування для роботи з емоційними запитами (тривога, страх, гнів, сором, провина, смуток тощо).

Виявляти труднощі емоційної регуляції та розрізняти нормативні емоційні реакції і дезадаптивні прояви.

Аналізувати кейси психологічного консультування, пов'язані з емоційними проблемами, з урахуванням індивідуальних і контекстуальних чинників.

Дотримуватися принципів професійної етики, емпатійної комунікації та безпечного психологічного простору у роботі з емоціями.

Критично оцінювати можливості та межі психологічного консультування у роботі з інтенсивними та складними емоційними переживаннями.

Аргументувати значення психологічного консультування емоційних явищ для підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку.

## 2. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

### Структура освітньої компоненти

№ теми	Назва розділів і тем	Кількість годин					
		Всього	Аудит.	у тому числі			С.р.
				Лекції	Прак.	Прак. Конт.	
1	Тема 1. Психологія емоційних явищ	41	11	8	2	1	30
2	Тема 2. Психологічне консультування емоційних явищ	49	15	8	4	3	34
<b>Всього годин</b>		<b>90</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

### Зміст освітньої компоненти

#### Тема 1. Психологія емоційних явищ.

*Лекція 1. Психологія емоцій.* Поняття емоцій та почуттів: диференціація та взаємозв'язок. Структура емоційних переживань: когнітивний, фізіологічний та поведінковий компоненти. Класифікація емоцій: базові та вторинні емоційні стани. Біологічні основи емоцій: нейрофізіологічні та еволюційні аспекти. Огляд ключових теорій емоцій (теорії Джеймса-Ланге, Кеннона-Барда, двофакторна теорія Шехтера-Сінгера). *Література [1-3,6,17,24,41]*

*Лекція 2. Онтогенез емоцій.* Розвиток емоцій на ранніх етапах онтогенезу. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі як основа емоційного розвитку. Вікова динаміка та специфіка емоційної сфери на різних етапах життєвого шляху. Чинники, що детермінують онтогенез емоцій: біологічні, соціальні та індивідуально-психологічні. *Література [1-3,8,30,33]*

*Лекція 3. Емоційний інтелект та емпатія: Психологія взаєморозуміння та його межі. Функціональна роль емоцій у повсякденному житті. Концептуалізація емоційного інтелекту: моделі та методи діагностики. Психологічна природа емпатії: когнітивні та афективні аспекти. Механізми та межі взаєморозуміння в міжособистісних стосунках. Література [1-3,13,27,40]*

*Лекція 4. Вираження та прояви емоцій. Вербальні та невербальні засоби вираження емоційних станів. Соціокультурна детермінація експресивної поведінки: норми та обмеження. Психологічні фактори, що впливають на вираження емоцій: дитячий досвід, особистісні риси, ситуаційний контекст. Класифікація емоційних проявів: емоційні реакції, стани (настрій, афект, стрес, фрустрація, пристрасть) та емоційні стосунки. Література [1-3,4,12,21,44]*

*Лекція 5. Нейробіологія емоцій. Роль ключових мозкових структур (лімбічної системи, префронтальної кори) в обробці емоцій. Нейробіологія емоційних розладів як основа для діагностики та терапії. Застосування нейробіологічних знань для розробки індивідуалізованих терапевтичних підходів. Механізми нейропластичності в контексті тренування навичок емоційної регуляції, роботи з травмою та стресовими станами. Література [1-3,19,25,28,37]*

## **Тема 2. Психологічне консультування емоційних явищ.**

*Лекція 6. Аналіз емоційних проявів у контексті психотерапевтичних втручань. Психотерапевтичні методи роботи з емоційними переживаннями: осмислення, визнання та прийняття. Техніки аналізу емоцій: аналіз невербальних проявів, емоційних спогадів, використання діагностичних шкал. Проективні методики в діагностиці емоційної сфери особистості. Створення безпечного терапевтичного простору для переживання та обробки емоцій. Література [1-3,14,31,38]*

*Лекція 7. Розлади емоційної сфери. Ключові діагностичні критерії розладів емоційної сфери. Симптомокомплекси: надмірна тривога, перманентний депресивний стан, емоційна лабільність. Вплив емоційних розладів на соціальне функціонування та когнітивні процеси. Література [1-3,5,11,34]*

*Лекція 8. Психологічна модель розуміння симптомів та походження депресії. Теоретичні підходи до розуміння депресії: психоаналітична, когнітивна та біхевіоральна моделі. Роль анамнестичних даних (особистий та сімейний анамнез) у діагностиці. Аналіз клінічної картини депресії: емоційні, когнітивні та поведінкові симптоми. Принципи побудови індивідуалізованої психотерапії: терапевтичний альянс, адаптація технік, моніторинг динаміки. Література [1-3,7,22,36]*

*Лекція 9. Афективні симптоми тривожних розладів.* Психологічна диференціація понять «тривога» та «тривожність». Феноменологія страху: фобії та рівні інтенсивності реакцій. Роль сорому та провини у генезі та підтримці тривожних станів. Взаємозв'язок гніву, фрустрації та тривоги. Огляд психотерапевтичних підходів до корекції тривожних розладів (КПТ, АСТ, ДПТ, психодинамічна терапія). *Література [1-3,16,18,43]*

*Лекція 10. Емоційна регуляція.* Ієрархічна модель процесу емоційної регуляції: від автоматичних до свідомих стратегій. Поняття емоційної дисрегуляції: причини, наслідки та зв'язок із розладами особистості. Стратегії розвитку та підтримки адаптивних навичок емоційної регуляції. Терапевтичні підходи, спрямовані на корекцію емоційної дисрегуляції. *Література [1-3,15,20,42]*

### **Теми практичних (семінарських) занять освітньої компоненти**

<b>№ з/п</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Кількість годин практичних</b>	<b>Кількість годин практичних контактних</b>
1	<b>Тема 1. Психологія емоційних явищ</b>		
	Семінар 1. Вступ до курсу «Психологія та психологічне консультування емоційних явищ». <i>Література [1-3,6,17,24,41]</i>		0,5
	Семінар 2. Щоденник емоцій: Ефективний практичний інструмент самопізнання і саморегуляції. <i>Література [1-3,6,17,24,41]</i> <i>Практична задача №1:</i> Протягом тижня ведіть щоденник емоцій для аналізу власних емоційних реакцій, їхніх тригерів та впливу на особисте й професійне життя. <i>Література [9,26,32]</i>	2	0,5
2	<b>Тема 2. Психологічне консультування емоційних явищ</b>		
	Семінар 3. Діагностика емоційних явищ. Метод спостереження. <i>Література [1-3,4,12,21,44]</i> <i>Практична задача №2:</i> Розбір клінічного кейсу. Проаналізуйте вербальні та невербальні прояви емоцій підлітка та психолога під час їхньої бесіди, щоб оцінити динаміку їхньої взаємодії та методи емоційної регуляції. <i>Література [29,35]</i>	2	0,5
	Семінар 4. Діагностика емоційних явищ. Аналіз кейсу. <i>Література [1-3,5,7,11,16,18,22,34,36,43]</i>	2	0,5

	<i>Практична задача №3: На основі аналізу клінічного кейсу, класифікуйте скарги клієнтки, запропонуйте попередній діагноз та створіть біо-психо-соціальну модель її стану, визначивши підтримуючі когнітивно-поведінкові патерни. Література [23,39]</i>		
	Семинар 5. Залік у формі навчальної конференції. Презентація Групової навчально-дослідної роботи.		2
<b>Разом</b>		<b>6</b>	<b>4</b>

### Самостійна робота освітньої компоненти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Психологія емоційних явищ. <i>Завдання 1.</i> Скласти конспект за тематичним планом з використанням теоретичного матеріалу лекцій, презентацій, рекомендованої літератури, самостійно визначених додаткових матеріалів. <i>Література [1-44]</i> <i>Завдання 2.</i> Опрацювати теоретичний матеріал для підготовки до практичних занять, контрольного тесту та заліку. <i>Література [1-44]</i> <i>Завдання 3.</i> Систематизувати теоретичний матеріал для написання групової навчально-дослідної роботи – доповіді. <i>Література [1-44]</i>	30
2	Тема 2. Психологічне консультування емоційних явищ. <i>Завдання 1.</i> Скласти конспект за тематичним планом з використанням теоретичного матеріалу лекцій, презентацій, рекомендованої літератури, самостійно визначених додаткових матеріалів. <i>Література [1-44]</i> <i>Завдання 2.</i> Опрацювати теоретичний матеріал для підготовки до практичних занять, контрольного тесту та заліку. <i>Література [1-44]</i> <i>Завдання 3.</i> Систематизувати теоретичний матеріал для написання групової навчально-дослідної роботи – доповіді. <i>Література [1-44]</i>	34
<b>Разом</b>		<b>64</b>

### 3. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби та обладнання: екранні (електронні презентації, віртуальні зали для відпрацювання практичних навичок), комп'ютерні (комп'ютери, планшети, освітні платформи, електронні бібліотеки).

Програмне забезпечення: системне ПЗ (Операційні системи, драйвери), освітні платформи (LMS) для дистанційного навчання, керування курсами (Moodle, Zoom).

## 4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Курс буде викладений у формі лекцій (16 год.) та практичних (6 год.)/практичних контактних занять (4 год.), організації самостійної роботи студентів (64 год.).

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні (лекція, пояснення, бесіда), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (аналіз кейсів, виконання практичних завдань), а також інтерактивні техніки та методики.

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання освітнього компонентає:

*Методи поточного контролю:* Проводиться з метою оцінювання результатів навчання протягом семестру і включає систематичний моніторинг навчальних досягнень здобувачів. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у формі виконання практичних завдань, розв'язання кейсів, проходження тестів та активної участі в обговореннях, в обсязі навчального матеріалу, визначеному для кожного заняття.

- *практичні задачі* (у письмовій роботі студенту необхідно показати і теоретичні знання, і вміння застосовувати їх для розв'язування конкретних задач, психологічних проблем);
- *контрольний тест* (набір стандартизованих завдань з визначеного матеріалу, який встановлює ступінь засвоєння його студентами);

*Методи підсумкового контролю:* Проводиться з метою оцінювання результатів навчання наприкінці семестру, відповідно до навчального плану у вигляді семестрового заліку, в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

- *самостійна робота* (оцінюється під час поточного контролю теми),
- *виконання умов академічної дисципліни* (оцінюється під час поточного контролю теми),
- *групова навчально-дослідна робота – доповідь* (оцінюється під час заліку).

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

*Форми поточного контролю:*

*Практичні задачі 1, 3.* Максимальна оцінка за виконання практичної задачі становить 10 балів. Завдання включає п'ять обов'язкових пунктів, кожен з яких оцінюється за такими критеріями:

«**відмінно**» - **2 бали**: надано повну, точну та добре аргументовану відповідь на поставлене питання. Продемонстровано глибоке розуміння матеріалу та вміння його аналізувати.

«**добре**» - **1 бал**: відповідь є правильною по суті, але містить незначні неточності, є неповною або недостатньо аргументованою.

«**незадовільно**» - **0 балів**: відповідь відсутня, є невірною або не відповідає суті завдання.

Підсумкова оцінка формується шляхом додавання балів, отриманих за кожен із п'яти пунктів завдання. Для отримання максимального балу необхідно надати розгорнуті відповіді на всі п'ять пунктів завдання відповідно до вказаних критеріїв.

Практична задача 2. Максимальна оцінка за виконання практичної задачі становить 20 балів. Завдання включає п'ять обов'язкових пунктів, кожен з яких оцінюється за такими критеріями:

«**відмінно**» - **4 бали**: надано повну, точну та добре аргументовану відповідь на поставлене питання. Продемонстровано глибоке розуміння матеріалу та вміння його аналізувати.

«**добре**» - **2 бали**: відповідь є правильною по суті, але містить незначні неточності, є неповною або недостатньо аргументованою.

«**незадовільно**» - **0 балів**: відповідь відсутня, є невірною або не відповідає суті завдання.

Підсумкова оцінка формується шляхом додавання балів, отриманих за кожен із п'яти пунктів завдання. Для отримання максимального балу необхідно надати розгорнуті відповіді на всі п'ять пунктів завдання відповідно до вказаних критеріїв.

Контрольний тест. Тест включає 20 питань, які орієнтовані на глибоке засвоєння матеріалу, що вивчається. Час виконання тестового завдання – 20 хв. Максимальна сума балів – 20 (**1 бал**: за кожен правильну відповідь).

*Форма підсумкового семестрового контролю:*

Групова навчально-дослідна робота – доповідь. Дозволяє набути навичок дослідної роботи по темі курсу, аналізувати й закріплювати теоретичний матеріал, оволодівати навичками публічного виступу, презентації, дискусії, аргументації та переконання. Практичне заняття проводиться у форматі навчальної конференції. Доповідь подається в усній (в супроводі візуального контенту у вигляді презентації) та письмовій формі (конспект). Усна форма: студент повинен чітко і лаконічно проінформувати аудиторію про тему і мету доповіді, викласти всю отриману в процесі дослідження інформацію і підвести підсумки виконаної роботи. Час усної доповіді 10 хв. Письмова форма: подається у вигляді систематизації актуальної на сьогоднішній день інформації по питанню, що висвітлюється (формат – конспект). Обсяг письмової доповіді від 2 до 5 друкованих сторінок. Критерії оцінювання враховують самостійний пошук,

відбір та систематизацію інформації, розкриття питання (проблеми), ознайомлення студентської аудиторії з цією інформацією (подання інформації), її аналіз та узагальнення, оформлення, повні відповіді на запитання аудиторії.

«**відмінно**» - **10 балів**: питання розкрито повністю, студент впевнено володіє матеріалом, може відповісти на додаткові питання на тему роботи.

«**добре**» - **6 балів**: питання розкрито частково, студент демонструє невпевнене володіння матеріалом, не може відповісти на додаткові запитання.

«**задовільно**» - **2 бали**: питання не розкрито.

«**незадовільно**» - **0 балів**: робота не виконана.

Підсумкова оцінка самостійної роботи. Враховує вивчення навчальної та наукової літератури; матеріалів лекцій, з урахуванням порядку вивчення розділів курсу, що знаходяться у суворій логічній послідовності; систематизацію прочитаного матеріалу; підготовку до контрольних тестів та заліку; виконання практичних завдань. Критерії оцінювання самостійної роботи є:

«**відмінно**» - **10 балів**: студент міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст навчальної дисципліни, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і виконує роботу, вільно використовує набуті теоретичні знання при виконанні самостійної роботи, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

«**добре**» - **8 балів**: студент добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його в самостійній роботі; має практичні навички, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного в самостійній роботі;

«**задовільно**» - **4 бали**: студент в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але в роботі плутає поняття, практичні завдання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; виявляє неточності у знаннях при виконанні роботи, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю;

«**незадовільно**» - **0 балів**: студент не опанував навчальний матеріал дисципліни, не відображає в роботі правильні результати, визначення, висновки в роботі не сформовані з опорою на теоретичні знання, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, практичні навички не виявляються.

Виконання умов академічної дисципліни. Вчасне виконання практичних завдань та контрольних тестів з дотриманням всіх вимог: ступінь розкриття сутності питання; оформлення власних висновків; дотримання вимог до оформлення; академічна доброчесність при виконанні практичних завдань та складанні контрольного тесту. Оцінювання виконання умов академічної дисципліни базується на комплексному підході, що включає своєчасність, якість та академічну доброчесність.

«**відмінно**»: - **20 балів**: усі практичні завдання та контрольні тести виконано та здано у встановлені терміни; завдання виконані у повному обсязі, сутність питань

розкрита глибоко та всебічно; власні висновки є аргументованими, логічними та демонструють критичне осмислення матеріалу; усі роботи оформлені згідно з встановленими вимогами; повністю дотримано принципів академічної доброчесності.

**«добре» - 15 балів:** більшість завдань здано вчасно, можливі незначні затримки (1-2 роботи) з поважних причин; сутність питань розкрита правильно, але можуть бути незначні неточності або недостатня глибина аналізу; власні висновки є правильними, але можуть бути недостатньо аргументованими; роботи оформлені згідно з вимогами, але наявні незначні та несистематичні помилки в оформленні; дотримано принципів академічної доброчесності.

**«задовільно» - 10 балів:** допущено неодноразові затримки при здачі завдань без поважних причин; завдання виконані не в повному обсязі, сутність питань розкрита поверхово; висновки є слабкими, частково або повністю неаргументованими; наявні численні помилки в оформленні робіт; зафіксовано незначні порушення академічної доброчесності (напр., некоректне цитування), які були виправлені після зауваження.

**«незадовільно» - 0 балів:** більшість завдань не здано або здано зі значним порушенням термінів; завдання виконані частково або не виконані; сутність питань не розкрита, продемонстровано нерозуміння матеріалу; висновки відсутні або є хибними; роботи не відповідають вимогам до оформлення; зафіксовано грубі порушення принципів академічної доброчесності.

### Оцінювання окремих видів навчальної роботи

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
<b>Поточне оцінювання</b>		
Практична задача 1, 3	10	20
Практична задача 2	20	20
Контрольний тест	20	20
<b>Сума балів</b>		<b>60</b>
<b>Підсумкове оцінювання з формою контролю залік</b>		
Групова навчально-дослідна робота – доповідь	10	10
Підсумкова оцінка самостійної роботи	10	10
Виконання умов академічної дисципліни	20	20
<b>Сума балів</b>		<b>40</b>
<b>Загальна сума балів</b>		<b>100</b>

### Розподіл балів освітнього компонента з формою контролю залік

Поточне оцінювання (бали)	Залік (бали)	Сума балів
<b>60</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Для оцінювання результатів навчання застосовується 100-бальна шкала оцінювання.

Сума балів	Оцінка ECTS	Національна оцінка	
		Екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)	
74-81	C	Добре (в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок)	
64-73	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	
60-63	E	Задовільно (задовольняє мінімальні критерії)	
35-59	FX	Незадовільно (із можливістю повторного складання)	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (із обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	

### 6. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Культурні та соціальні аспекти емоцій: як культура впливає на вираження та переживання емоцій.
2. Гендерні відмінності у переживанні та вираженні емоцій.
3. Позитивні емоції та їх роль в психічному благополуччі.
4. Емоції і мотивація: Як емоції впливають на цілі та поведінку.
5. Гнів та агресія: природа, прояви, способи регуляції.
6. Психологія горя та втрати: стадії переживання, фактори ризику, психологічна допомога.
7. Сором та провина: відмінності, соціальні функції, наслідки для особистості.
8. Радість та щастя: психологічні та фізіологічні аспекти, шляхи досягнення.
9. Любов та прихильність: психологічні механізми, види, динаміка розвитку.
10. Заздрість та ревності: природа, причини, наслідки для міжособистісних стосунків.
11. Етичні принципи психологічного консультування з питань емоцій.
12. Методи діагностики емоційних станів у психологічному консультуванні.
13. Техніки роботи з емоціями в різних психотерапевтичних підходах
14. Психологічне консультування при переживанні травматичних подій: особливості роботи з горем, страхом, провиною.
15. Робота з агресією та гнівом у психологічному консультуванні: техніки саморегуляції, тренінги асертивності.
16. Розвиток емоційної компетентності клієнта як мета психологічного консультування.
17. Психологічна допомога у подоланні тривожних розладів: специфіка консультування при панічних атаках, фобіях, генералізованому тривожному розладі.

18. Особливості консультування з питань міжособистісних стосунків, пов'язаних з емоційними проблемами.

## **7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

### **Підручники:**

1. Варій, М. Й. (2007). Загальна психологія: Підручник. Центр учбової літератури. (Розділи, присвячені емоційно-вольовій сфері).
2. Лазуренко О. О. Психологія емоцій: підручник / - К.: Книга плюс. - 2018. - 264 с.
3. Цільмак О.М. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл.

### **Навчальні посібники:**

4. Фрізен, У., Екман, П. (2010). Психологія емоцій. Я знаю, що ти відчуваєш.
5. Barlow, D. H. (Ed.). (2014). Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual. Guilford Press.
6. Barrett, L. F. (2018). How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Mariner Books.
7. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. Guilford Press.
8. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Basic Books.
9. Cameron, J. (2016). The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity. Tarcher Perigee. (Хоча книга про творчість, її методика «Ранкові сторінки» є формою щоденника емоцій).
10. Davis, M. H. (1994). Empathy: A Social Psychological Approach. Westview Press.
11. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). (2022). American Psychiatric Association. (Ключове джерело для діагностичних критеріїв).
12. Ekman, P. (2003). Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. Times Books.
13. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
14. Greenberg, L. S. (2015). Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings. American Psychological Association.
15. Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of Emotion Regulation. Guilford Press.
16. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. Guilford Press. (Для розуміння підходів до роботи з тривогою).
17. Izard, C. E. (2010). The Psychology of Emotions. Springer.
18. Leahy, R. L. (2005). The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You. Harmony.

19. LeDoux, J. E. (2015). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.
20. Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Manual, Second Edition*. Guilford Press. (Особливо модуль емоційної регуляції).
21. Matsumoto, D. (Ed.). (2001). *The Handbook of Culture and Psychology*. Oxford University Press. (Розділи про культурні відмінності в експресії емоцій).
22. McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. Guilford Press.
23. Morrison, J. (2014). *The First Interview: A Guide for Clinicians*. Guilford Press. (Допомагає структурувати інформацію з кейсу).
24. Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding Emotions*. Blackwell Publishing.
25. Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. W. W. Norton & Company.
26. Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford Press.
27. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
28. Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Guilford Press.
29. Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2017). *Clinical Interviewing*. John Wiley & Sons. (Розділи про невербальну поведінку та спостереження).
30. Sroufe, L. A. (2000). *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*. Cambridge University Press.
31. Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. HarperCollins.

### **Інформаційні ресурси:**

32. Блоги та статті за запитами «emotion journal», «how to keep a feeling diary».
33. Веб-сайт «The Attachment Project» для огляду теорії прив'язаності.
34. Веб-сайти Національного інституту психічного здоров'я (NIMH) та Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO) з оглядами розладів настрою.
35. Відеозаписи терапевтичних сесій (наприклад, з навчальних архівів APA) для практики спостереження.
36. Інститут Бека (Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy) – статті та ресурси про когнітивну модель депресії.
37. Курс "The Science of Well-Being" від Єльського університету на Coursera (часто торкається нейробиології позитивних емоцій).
38. Матеріали Міжнародного товариства емоційно-фокусованої терапії (ICEEFT).
39. Публікації кейсів у журналах «Clinical Case Studies» або «Journal of Psychotherapy Integration».
40. Публікації консорціуму з досліджень емоційного інтелекту в організаціях (Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations).

- 41.Статті з "APA PsycArticles" та «Psychology Today» на теми «emotion theory», «classification of emotions».
- 42.Статті та блоги про емоційну регуляцію на ресурсах як «Psychology Today» та «PositivePsychology.com». Anxiety & Depression Association of America (ADAA) – освітні матеріали про тривожні розлади.
- 43.Anxiety & Depression Association of America (ADAA) – освітні матеріали про тривожні розлади.
- 44.Paul Ekman Group (PEG) – веб-сайт з ресурсами про мікро вирази та вираження емоцій.