

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЯВИЩ

Рівень вищої освіти	<u>II (магістерський) рівень вищої освіти / III (освітньо-науковий) рівень</u>
Освітньо-професійна програма	Клінічна психологія / Психологія забезпечення ментального здоров'я / Психологія
Кафедра	Клінічної психології
Кількість кредитів	3 кредити ЄКТС
Форма контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Розробники курсу	Тетяна РЯХОВСЬКА
Контактна інформація	Ryakhovska@gmail.com

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

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.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

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).

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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).

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.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Курс реалізується у дистанційному форматі. У межах курсу передбачено прослуховування 10 лекцій.

Контроль засвоєння теоретичного матеріалу здійснюється за рахунок, перевірки самостійної роботи, виконання практичних завдань, групової навчально-дослідної роботи, тестування. Підсумковий контроль – доповідь за результатами групової навчально-дослідної роботи.

Під час онлайн-комунікації здобувачі зобов'язані дотримуватися правил академічної етики, коректної професійної поведінки та принципів взаємної поваги. У процесі навчання забороняється плагіат, та виконання завдань за допомогою ШІ.



ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання окремих видів навчальної роботи

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

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.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

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.

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 нейробіології 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.