

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет економіки та управління**  
**Кафедра менеджменту**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**  
**ЕМОЦІЙНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ**

*підготовки бакалавра*

Луцьк – 2026

**Силабус освітнього компонента «ЕМОЦІЙНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ» підготовки бакалавра**

**Розробник:** Ющишина Л. О., доцент кафедри менеджменту, кандидат економічних наук, доцент.

**Погоджено:**


Гарант ОПП Менеджмент



Волинець І. Г.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри менеджменту протокол № 9 від 27 січня 2026 р.**

Завідувач кафедри:



Хомюк Н. Л.

## I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	D Бізнес, адміністрування та право D3 Менеджмент Менеджмент Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання 2
		Семестр 2
		Лекції 10 год.
		Практичні (семінарські) 20 год.
		Самостійна робота 110 год.
		Консультації 10 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання		Українська
Сторінка курсу в MOODLE		<a href="https://moodle.vnu.edu.ua/course/view.php?id=3264">https://moodle.vnu.edu.ua/course/view.php?id=3264</a>

## II. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові – Ющишина Лариса Олексіївна

Науковий ступінь – кандидат економічних наук

Вчене звання – доцент

Посада – доцент кафедри менеджменту

Контактна інформація: 0303381598 [Yushchyshyna.Larysa@vnu.edu.ua](mailto:Yushchyshyna.Larysa@vnu.edu.ua)

Дні занять: <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

## III. Опис освітнього компонента

### 1. Анотація освітнього компонента.

Освітній компонент «Емоційний менеджмент» належить до вибіркового компонента, спрямований на формування навиків розпізнавати і контролювати свої, а також чужі емоції; усвідомлено управляти собою, розвивати емоційну компетентність та емоційний інтелект, їх складові у процесі прийняття рішень менеджерів різних рівнів управління та у взаємозв'язку з процесами трудової діяльності; розуміти емоції інших людей, позитивно впливати на емоційну атмосферу контакту; справлятися зі стресом на роботі, з важкими стосунками в колективі, з хвилюванням і страхом перед важливими подіями, з апатією, складністю зробити перший крок і прокрастинацією; трансформувати негативні емоції у позитивні; керувати емоціями при спілкуванні з іншими людьми.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Емоційний менеджмент» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня.

### 2. Мета і завдання освітнього компонента

Мета викладання освітнього компонента – засвоєння теоретичних знань та формування у майбутніх менеджерів високого рівня емоційної компетентності та поглиблення розуміння ролі емоцій і того, як вони впливають на професійну діяльність.

Основними завданнями освітнього компонента є: формування здобувачами здатностей до систематизації знань про емоції, почуття, емоційні стани; знання сутності емоційної компетентності та емоційного інтелекту, їх складових та місця у процесі прийняття управлінських рішень; розуміння ролі емоційного інтелекту в алгоритмі ухвалення управлінських рішень; вміння організувати роботу у напрямку ситуативного менеджменту для швидкої ліквідації проявів емоцій, і стратегічному, що передбачають необхідність зміни умов, які призводять до виникнення тих чи інших емоцій; вміння розпізнавати справжні причини виникнення емоцій; знання причин появи емоцій і свої реакції на них, знати як запобігти виникненню негативних емоцій, вміти перенаправляти енергію емоцій в інше русло; засвоєнню на практикумах-тренінгах основних моделей ефективної стратегії поведінки професіонала-лідера, вміння приймати правильні рішення, що сприятимуть цілісності організації, її успішності на ринку праці та послуг, а також даватимуть

змогу гармонійніше налагоджувати взаємини в колективі, розбудовувати емоційно наснажене, комунікативно конструктивне, творче професійне життя.

**3. Soft skills.** Освоєння освітнього компонента «Емоційний менеджмент» сприятиме освоєнню таких **soft skills** як: емоційний інтелект, стресостійкість, емпатія, комунікативні навички, гнучкість, адаптивність, саморегуляція, лідерські якості.

#### 4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бал
<b>Змістовний модуль 1. Емоції та їх сприйняття</b>						
Тема 1. Основні концепції, проблематика та зміст курсу «Емоційний менеджмент»	14	2		12		ФО (2), ПЗ(4), Т(4) / 10
Тема 2. Емоційно-вольова сфера особистості.	14		2	11	1	РС(4), РМГ(2), Т(4) / 10
Тема 3. Рефлексивні методики сприйняття емоцій	14		2	11	1	РМГ(2), ПЗ(4), Т(4) / 10
Тема 4. Емоційний інтелект та емоційна компетентність в системі менеджменту	14	2	2	11	1	РС(2), ПЗ(4), Т(4) \ 10
Тема 5. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу.	14		2	9	1	РМГ(2), ПЗ(4), Т(4) / 10
Разом за модулем 1	70	4	8	54	4	50
<b>Змістовний модуль 2. Компоненти емоційного реагування</b>						
Тема 6. Емпатійне лідерство	14	2	2	9	1	ПЗ(2), РМГ(2), Т(4) / 8
Тема 7. Емоційна складова комунікації	12	2	2	9	1	Е(2), ПЗ(2), Т(4) / 8
Тема 8. Експресія як зовнішній вираз емоцій	13		2	8	1	ФО(2), К(2), Т(4) / 8
Тема 9. Стрес та його подолання	13	2	2	10	1	РС(2), ПЗ(2), Т(4) / 8
Тема 10. Емоційне вигорання : причини виникнення, динаміка та шляхи запобігання	15		2	10	1	ПЗ(2), РМГ(2), Т(4) / 8
Тема 11. Прокрастинація як соціально-психологічне явище	13		2	10	1	РМГ(2), Е(4), Т(4) / 10
Разом за модулем 2	80	6	12	56	6	50
Всього годин / Балів	150	10	20	110	10	100

Форма контролю\*: фронтальне опитування (ФО), есе чи реферат (Е), тести (Т), розгляд ситуаційних завдань (РС), РМГ – робота в малих групах, виконання практичних завдань (ПЗ), розгляд кейсів (К).

#### 5. Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота з освітнього компонента «Емоційний менеджмент» передбачає підготовку до аудиторних (практичних) занять – опрацювання лекційного матеріалу та самостійне опрацювання окремих тем (питань) освітнього компонента, розв'язання практичних та тестових завдань, розв'язання кейсів, підготовку до усіх видів контролю.

Питання та завдання для самостійної роботи визначені відповідними темами освітнього компонента та містяться в електронному курсі у веб-середовищі системи управління навчанням Moodle: <https://moodle.vnu.edu.ua/course/view.php?id=2125>

#### IV. Політика оцінювання

**Політика викладача щодо здобувача освіти.** Відвідування занять є обов'язковим. Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів робіт, передбачених силабусом. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час згідно із затвердженим графіком.

За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, участь в наукових заходах тощо) навчання може відбуватись в цей період в онлайн формі або за індивідуальним планом за погодженням із викладачем.

Здобувач освіти повинен старанно виконувати завдання, брати активну участь в освітньому процесі.

**Політика щодо академічної доброчесності** окреслюється Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату в науковій та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, докторантів, науково-педагогічних і наукових працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки (<https://surl.li/imczm>) та Кодексом академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки (<http://surl.li/aagxg>).

**Політика щодо дедайнів та перескладання.** У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми.

**Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті** визначається Положенням про визнання результатів, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (<https://surl.li/lxdgxa>) та Положенням про підготовку здобувачів за дуальною формою здобуття освіти у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (<https://surl.li/mresta>).

**Можливість отримати додаткові (бонусні бали).** Здобувачам освіти можуть бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю максимум 15 балів за такі види робіт: опубліковану наукову статтю у фахових виданнях України чи рецензованих закордонних журналах – 10 балів; публікацію тез – з виступом на конференції 5 балів, без виступу – 3 бали; підготовку та участь у всеукраїнському етапі предметних олімпіад, всеукраїнському та міжнародних конкурсах студентських наукових робіт – 7 балів; перемогу у всеукраїнському етапі предметних олімпіад, всеукраїнському та міжнародних конкурсах студентських наукових робіт – 15 балів; подачу проектних заявок на участь в студентських програмах обміну, стипендійних програмах, літніх та зимових школах тощо – 7 балів.

#### V. Підсумковий контроль

Порядок організації поточного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти регламентується Положенням про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (<https://surl.li/vtzfet>).

Семестровий залік виставляється здобувачам освіти на підставі результатів виконання усіх видів запланованої навчальної роботи впродовж семестру за 100-бальною шкалою.

Перездача підсумкового контролю освітнього компонента проводиться у вигляді тестування та усного опитування. Тестові запитання складено відповідно до структури курсу та містять 50 запитань. Кожне запитання оцінюється в 1 бал. Усне опитування включає 2 запитання, кожне запитання оцінюється в 25 балів. Максимальна оцінка 100 балів.

Терміни проведення підсумкового семестрового контролю встановлюються графіком освітнього процесу.

##### *Перелік питань на залік*

1. Визначення та фізіологічні механізми емоцій.
2. Емоції та їх загальна характеристика.
3. Види та форми емоцій.
4. Функції емоцій
5. Характеристика емоційних проявів.

6. Класифікація емоцій та почуттів.
7. Почуття як вид емоційних станів. Головна відмінність емоцій і почуттів.
8. Настрій як емоційний стан.
9. Компоненти емоційного реагування.
10. Рівні емоційного реагування.
11. Емоційність як відкритий прояв емоцій і почуттів.
12. Афект як найсильніший вид емоційної реакції.
13. Емоційний інтелект : сутність та значення.
14. Основні елементи емоційного інтелекту.
15. Емоційний капітал менеджера.
16. Емоційна компетентність.
17. Емоційна складова міжособистісних комунікацій.
18. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу.
19. Психологічні прийоми у спілкуванні менеджера.
20. Технології управління емоціями.
21. Ефективні практики ситуаційного менеджменту.
22. Стратегічний емоційний менеджмент.
23. Рефлексивні методики сприйняття емоцій.
24. Техніки розвитку емоційного інтелекту.
25. Емоційний інтелект та ефективність управлінської роботи (взаємозв'язок).
26. Оцінювання та розвиток EQ менеджера.
27. Емоційне лідерство.
28. Емоційна складова комунікації.
29. Емотивна комунікація та її соціальна функція.
30. Алекситимія, її симптоми та причини.
31. Експресивні та вісцеральні засоби вираження емоцій.
32. Комунікативний контроль.
33. Поняття та форми експресії.
34. Емпатія та самоемпатія.
35. Самосвідомість та внутрішній світ людини.
36. Сутність поняття страх та механізми його виникнення.
37. Види фобій.
38. Сутність, види та основні причини стресу.
39. Фізіологічні та психологічні аспекти стресу.
40. Стресові розлади та їх наслідки.
41. Методи подолання стресу.
42. Поняття стрес-менеджменту.
43. Психологічні та соціальні підходи до боротьби зі стресом
44. Методи профілактики стресів.
45. «Синдром вигорання» як складний психофізіологічний феномен.
46. Симптоми та стадії вигорання.
47. Причини виникнення та способи запобігання «синдрому вигорання».
48. Емоційне вигорання: сутність, причини, способи запобігання його виникнення.
49. Прокрастинація як соціально-психологічне явище.
50. Види та основні причини виникнення прокрастинації.

### **Шкала оцінювання**

Оцінювання результатів складання підсумкового контролю у вигляді заліку здійснюється у порядку, передбаченому прийнятою в Університеті системою контролю знань за 100-бальною шкалою з переведенням у лінгвістичну оцінку.

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90 – 100	Зараховано
82 – 89	
75 – 81	
67 – 74	
60 – 66	
0 – 59	Незараховано (необхідне перекладання)

**Критерії оцінювання результатів навчання:**

*60-100 балів (зараховано):* здобувач володіє понятійним і фактичним апаратом освітнього компонента в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, здатний виконувати завдання, передбачені силабусом, ознайомлений з основною рекомендованою літературою; при виконанні завдань припускається помилок, але демонструє спроможність їх усувати.

*0-59 балів (незараховано):* здобувач володіє понятійним і фактичним апаратом освітнього компонента на елементарному рівні, теоретичний зміст курсу не освоєний, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених силабусом завдань не виконано або містять грубі помилки.

**VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси**

1. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. URL: <https://www.ourboox.com/bp/1682223/>
2. Терен Р. Влада емоцій. Як керувати своїми почуттями. Київ : Сварог, 2023. 302 с.
3. Ющишина Л.О. Психологічні особливості конфліктів у студентській групі в процесі спільної навчальної діяльності. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 7-8 квітня 2022 р.). С.195–198.
4. Ющишина Л. Емоційний світ українців під час війни. Together united: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції (Луцьк, 20 травня 2022 р.) Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С.74-78.
5. Ющишина Л., Шматковська Т., Юхимчук А. Особливості управління процесом формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі сучасного підприємства. Економічний часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. №2(38). С-93–107. DOI: <https://doi.org/10.29038/2786-4618-2024-02-97-103>
6. Ющишина Л. О. Психологічні аспекти переговорної діяльності в управлінській практиці. Актуальні питання економіки, управління, технологій та права : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Черкаси, 1 серпня 2025 р). Research Europe, 2025. С.56–58. DOI: <https://doi.org/10.64076/eecsr250801.06>
7. Yushchyshyna L., Turkin K. Facilitation Techniques as an Effective Means of Establishing Group Discussion. Економічний часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки. 2022. № 2 (30). С.72–80. URL: <https://doi.org/10.29038/2786-4618-2022-02-72-80>
8. Yushchyshyna L., Khomiuk N. Psychological Adaptation of Managers to Cultural Hybridity in the Process of Transnational Interactions. Економічний часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. No2(42). С.146–154. DOI: <https://doi.org/10.29038/2786-4618-2025-02-146-154>

*Інтернет-ресурси*

1. Інформаційні ресурси у цифровому репозитарії бібліотеки ВНУ імені Лесі Українки. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua>
2. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>