



Силабус курсу Стресостійкість та емоційний інтелект

Ступінь вищої освіти – магістр
Галузь знань – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність – 053 – Психологія
Освітньо-професійна програма – «Психологія перемовин та медіація»

Рік навчання: II, Семестр: III

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

Доктор філософії за спеціальністю (PhD) «Психологія» **Суходоля Юлія Олегівна**

Контактна інформація

julyjuliss@gmail.com, +380961457524

Опис дисципліни

Формування у студентів цілісного уявлення про природу, специфіку виникнення та закономірності розвитку стресу, включно з етапами його протікання, методами оцінки, попередження та подолання проявів професійного стресу.

Окрему увагу приділено вивченню феномену емоційного інтелекту як ключової складової особистісного та професійного зростання. Розкриваються основні підходи, сучасні наукові тенденції в дослідженні цього поняття, а також його значення як комплексу здібностей, диспозиційних характеристик і специфічних компетентностей, необхідних для ефективного функціонування особистості у соціальному та сімейному середовищі.

Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1/-	Сутність та природа стресу. Причини виникнення та форми прояву стресу. Динаміка перебігу стресу	Знати історичний експурс виникнення вчення про стрес. Дослідження К. Бернара, У. Кенона, І. Павлова, Г. Сельє про стрес. Класифікація основних підходів та моделей стресу В. Бодрова. Сутність стресу, його види. Об'єктивні та суб'єктивні чинники, психофізіологічні механізми виникнення стресу. Форми та особливості прояву стресу. Оцінка рівня стресу. Неспецифічна реакція організму, адаптаційний синдром, концепція стресу, критична величина стресу, дистрес, еустрес, імунітет. Ступені вираження та стадії розвитку стресу. Загальні закономірності розвитку стресу. Чинники розвитку стресу. Негативні наслідки тривалого стресу. Механізми перебігу стресу. Інтенсивність стресу, тривалість стресу, індивідуальна сприйнятливність до стресора, стресостійкість. Негативні наслідки тривалого стресу. Індивідуальна чутливість до стресу. Повсякденні складності (мікростресори), критичні життєві події (макростресори), хронічні травматичні стресори. Тривога, тривожність, страх в картині стресу і стресового розладу особистості. Опір, фрустрація,	Питання

		виснаження, психосоматичні захворювання, депресія.	
1/1	Професійний стрес	Знати загальні закономірності професійного стресу. Професійні стреси представників окремих професій. Загальні підходи до профілактики і корекції стресу. Антистресори. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Методи зняття психоемоційного напруження. Профілактика професійного вигорання психологів. Техніки адаптації та саморегуляції. Раціональна психотерапія. Особливості психокорекції та психологічної самопомоги. Концепції психічної саморегуляції. Види психічної саморегуляції. Позитивне мислення та здоров'я людини. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.	Тести, питання
1/-	Емоційний інтелект у професійному розвитку: Теорії, компоненти та вплив на лідерські компетентності.	Знати моцний інтелект: сутність та значення у професійному розвитку. Розкриття сутності емоційного інтелекту та його значення у професійному та особистісному розвитку. Аналіз основних теорій емоційного інтелекту, їх авторів та концептуальних засад. Роль емоційного інтелекту у створенні гармонійного освітнього середовища та розвитку лідерських компетентностей. Структура та компоненти емоційного інтелекту. Огляд ключових складових емоційного інтелекту: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Розгляд особливостей розвитку кожного компонента та їхнього впливу на ефективність лідерства. Методи оцінки рівня емоційного інтелекту та шляхи його вдосконалення.	Питання, тести
1/1	Емоційний інтелект у комунікації та конфліктології: Роль у ефективному спілкуванні, управлінні конфліктами та розвитку емоційної компетентності.	Емоційний інтелект у міжособистісній комунікації. Роль емоційного інтелекту в ефективному спілкуванні. Техніки активного слухання, емпатії та невербальної комунікації. Методи покращення взаємодії в освітньому середовищі. Вплив емоційного інтелекту медіатора на . Конфліктологія та емоційний інтелект. Емоційний інтелект як інструмент управління конфліктами. Техніки конструктивного вирішення конфліктних ситуацій в освітньому середовищі. Методи розвитку емоційної компетентності особистості.	Питання

Літературні джерела

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
2. Гоулман Д. Соціальний інтелект / пер з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб Сімейного дозвілля, 2020. 400 с.
3. Занюк, С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. для студ. гуманіт. ф-тів ВНЗ / С. С. Занюк. - Луцьк: Ред.-вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. - 180 с.
4. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. Автореферат дис-ертації на здобуття наук. ступеня доктора психологічних наук. Острог, 2020. 38 с.
5. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 2019. No 1(15). С. 60-72.

6. Кириленко, Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. - К.: Либідь, 2017. - 256 с.
7. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості. Київ: Ніка-Центр, 2007. 431 с.
8. Людмила Ракітянська. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект» історико-філософський аналіз. Неперервна професійна освіта: теорія і практика (серія: педагогічні науки). Випуск № 3-4 (56-57), 2018. С. 36-42.
9. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 458 с.
10. Марія Шпак. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. № 1 (2). С. 282-288.
11. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. 2012. Вип. 8. Т. VI. С. 147-155.
12. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2016. 244 с.
13. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с
14. Психологія стресу: навчальний посібник / Т.В Циганчук. Київ: Кафедра, 2016. 216с.
15. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
16. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. - К.: Кондор, 2016. - 278с.
17. Савонова Г. І. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти. Лисичанськ, 2021. 70 с.
18. Feldman Barrett L. How emotions are made: the secret life of the brain. Boston : Houghton Mifflin harcourt, 2017. 448 p.
19. Mayer J. D., Salovey P., Emotional Intelligence and the Construction and Regulation of Feelings. Applied and Preventive Psychology. 1995. Vol. 4, Issue 3. Pp. 197-208.

Інтернет-ресурси

1. Публічна бібліотека імені Лесі Українки (Київ). URL: <http://lukl.kiev.ua/index.php>
2. Українська електронна бібліотека. URL: lib.com.ua
3. Психологіс - енциклопедія практичної психології. URL: <http://psychologis.com.ua/>
4. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>
5. Бібліотека ім. Л. Каніщенка Західноукраїнського національного університету. URL: <http://library.wunu.edu.ua/index.php/uk/>
6. Бібліотека ім. В.Г. Короленко. URL: <http://korolenko.kharkov.com/>
7. Нормативно-правова база України. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/>
8. Студентська електронна бібліотека. URL: <http://www.lib.ua-ru.net/>
9. Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека. URL: <https://library.te.ua/>

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Стресостійкість та емоційний інтелект» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Для екзамену

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
20%	20%	20%	40%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Самостійна робота	Залік
Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (2 практичних занять, - 2 оцінки)	Підсумкова письмова робота, яка охоплює всі теми	Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконані завдання самостійної роботи	40 тестів по 1 балу та 2 теоретичні запитання по 30 балів

Поточне опитування під час заняття:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст теоретичних питань.

Підсумкова оцінка за поточне опитування кожного модуля визначається як середнє арифметичне оцінок, отриманих під час занять в межах кожного модуля (7 занять, 9 тем – 9 оцінок), а також підсумкова письмова робота, яка охоплює всі теми.

Тренінг:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його використовує під час виконання завдань тренінгу, виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні окремих завдань тренінгу не вистачає достатньої глибини та аргументації його використання, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, загалом виявляє творчий підхід до виконання завдань;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та загалом його використовує при виконанні завдань тренінгу, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому суттєві неточності та помилки, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його використовує, недостатньо розкриває зміст завдань тренінгу, допускаючи при цьому суттєві неточності, не виявляє творчого підходу до виконання завдань;

1–59 – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст завдань тренінгу, не бере участі у колективних завданнях під час проведення тренінгу.

Підсумкова оцінка – визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконані завдання під час тренінгу.

Самостійна робота:

90–100 балів – зміст самостійної роботи повністю відповідає встановленим вимогам, містить елементи самостійного дослідження, свідчить про високий рівень опанування навчального матеріалу, студент на високому рівні виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – зміст самостійної роботи в основному відповідає встановленим вимогам, можуть бути несуттєві недопрацювання за окремими завданнями, свідчить про належний рівень опанування навчального

матеріалу, студент належно виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–74 балів – поставлені завдання виконані на недостатньому рівні; наведені авторські напрацювання є загальними і слабо обґрунтованими, свідчать про недостатній рівень опанування навчального матеріалу; студент припускається значних помилок у виконанні завдань, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

1–59 балів – завдання практично не виконані; відсутні авторські напрацювання; грубі помилки у вирішенні завдань роботи, що свідчать про низький рівень опанування навчального матеріалу; студент не виявляє творчого підходу до виконання завдань.

Підсумкова оцінка за самостійну роботу визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконані завдання самостійної роботи.

Модульна робота, залік

Включає види контролю, при яких засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу оцінюється від 0 до 100 балів як сума балів за виконані завдання. Заліковий білет складається із:

тестів: 40 тестів, за правильну відповідь на кожен із яких студент може отримати 1 бал, що в підсумку дає максимально 40 балів;

1 бал – на тест надано правильну відповідь.

теоретичні (проблемні) питання: 2 теоретичні питання, за відповідь на які студент може отримати від 0 до 20 балів по кожному питанню.

15–20 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, всебічно, самостійно та аргументовано його викладає під час відповіді, глибоко та всебічно розкриває зміст завдання.

1–14 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але не в повному обсязі, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст питання, допускаючи при цьому суттєві неточності, відповіді на запитання нечіткі.

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)