

Силабус курсу

Стресостійкість та емоційний інтелект

Ступінь вищої освіти – бакалавр**Спеціальність – 053 Психологія****Освітньо-професійна програма «Психологія»****Рік навчання: 2, Семестр: 3****Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська**

Керівник курсу

ППП

к.е.н., доцент Галушак Валентина Володимирівна

Контактна інформаціяvalyagal@ukr.net +38 (099)9093611**Опис дисципліни**

Курс «Стресостійкість та емоційний інтелект» передбачає формування у студентів теоретичних знань та вироблення практичних навичок, які пов'язані з розвитком уявлення про стресостійкість та емоційний інтелект, їхні компоненти та необхідні особистісно-професійні якості, які впливають на самоуправління стресовими станами та розвиток емоційного інтелекту; набуття практичних навичок щодо керування власними емоціями та емоціями інших людей для ефективного здійснення професійної діяльності. Метою вивчення дисципліни є формування уявлення про закономірності та етапи розвитку стресу, про класифікацію типів психологічних захистів, методів діагностики та рівнів сформованості емоційного інтелекту, витоки його стресозахисного та адаптаційного потенціалу.

Структура курсу

Години (лек./ прак.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2/1	Тема 1. Предмет і завдання психології стресу. Види стресу.	Формування базових уявлень про стрес його причини виникнення стресу та форми виявлення.	Тести, питання
4/2	Тема 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу. Поняття про стресостійкість.	Вміти активізовувати та розвивати самоконтроль в структурі стресостійкості. Враховувати емоційні компоненти стресостійкості, аналізуючи емоційний інтелект та емоційну компетентність.	Кейси
2/1	Тема 3. Форми прояву стресу і методи його оцінки.	Знати та володіти формами виявлення поведінкових, інтелектуальних, фізіологічних та емоційних ознак стресу. Враховувати методи оцінки стану серцево-судинної, вегетативної нервових системи при стресі. Вміти використовувати психологічні тести для оцінки причин стресу і характеристик його прояву.	Тестові завдання, питання, ситуативні завдання
2/1	Тема 4. Поняття регуляції психічних станів. Види і форми самоуправління	Знати та володіти методами прямого та опосередкованого керування психічними станами. Орієнтуватися у методах навіювання і самонавіювання як	Тестові завдання, кейси

	стресовими станами.	універсальних щодо керування життєдіяльністю людини. Використовувати традиційні та нетрадиційні форми саморегуляції психічних станів.	
4/2	Тема 5. Методи профілактики і корекції стресу. Формування стресостійкості.	Вміти застосовувати методи оптимізації рівня стресу, формувати особистісні ресурси стресостійкості. Знати класифікацію методів нейтралізації стресів. Використовувати основні способи саморегуляції, здійснювати нейтралізацію стресів за допомогою методів психотерапії, усувати причини стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.	Тестові завдання, кейси
4/2	Тема 6. Загальні уявлення про емоційний інтелект.	Знати термінологію, вміти пояснювати сутність емоційного інтелекту. Визначати емоційний компонент як головну складову емоційного інтелекту. Освоїти підходи до цілеспрямованого формування емоційного інтелекту.	Тестові завдання, кейси
2/1	Тема 7. Поведінковий компонент як складова емоційного інтелекту.	Здійснювати аналіз внутрішніх та зовнішніх компонент емоційного інтелекту й особливості їх виявлення як динамічної єдності.	Тестові завдання, питання
2/1	Тема 8. Управління власними емоціями та емоціями інших людей як засобом конструктивної взаємодії.	Готовність до виявлення та розуміння причинно-наслідкових зв'язків розвитку емоційного інтелекту. Уміти оцінювати рівень сформованості емоційного інтелекту. Вміти аналізувати особливості цілеспрямованого формування власного емоційного інтелекту.	Тестові завдання, питання, ситуативні завдання
2/1	Тема 9. Розвиток здатності до розуміння та управління емоціями в онтогенезі.	Знати методи вимірювання емоційного інтелекту та розуміти роль емоційного інтелекту у житті та професійній діяльності людини.	Тести, питання
4/2	Тема 10. Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту	Знати закони очевидної реальності; збереження емоційної цінності, значущості, рушійної сили емоційного впливу; урахування наслідків; полегшення навантаження і збільшення ефекту.	Тестові завдання, кейси

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: <https://surl.li/cyidzd>
2. Блінов О.А. Психологія бойового стресу : автореферат дис. ... доктора психол. наук: 19.00.04. Київ, 2020. 43 с. <http://surl.li/nmcxen>
3. Емоції на роботі. Як вони сприяють нашій успішності / Фослейн Ліз, Даффі Моллі Вест; пер. з англ. Валерія Глінка. Київ: Наш формат, 2020. 264 с.
4. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ...д-ра психол. наук

: [спец.] 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія; 053 Психологія»; Ун-т Григорія Сковороди. Переяслав, 2021. 47 с. <http://surl.li/pyfoen>

5. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 1. С. 112-116. <http://surl.li/zwkwqz>

6. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки».

7. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с. <http://surl.li/oswnox>

8. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О.Ю.Овчаренко Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: <https://surl.li/aqoapu>

9. Смачило І.І. Ключові аспекти управління емоційним інтелектом. Матеріали доп. всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнародною участю «Актуальні проблеми менеджменту та публічного управління в умовах інноваційного розвитку економіки», Тернопіль, 2020. С. 178-180.

10. Смачило І.І. Управління емоційним інтелектом в умовах воєнного стану. Матеріали доп. V всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю «Актуальні проблеми менеджменту та публічного управління в умовах сучасних викликів», Тернопіль, 2024. С. 89-92.

11. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта. Київ: Віхола, 2022. 288 с.

12. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Бардин Наталія, Жидецький Юрій, Когут Ярослав, Пряхіна Наталія, Ясінський В'ячеслав. Львів, 2020. 119 с. <http://surl.li/rfhqdo>

13. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.

14. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf

15. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 70(6), 2022. С. 182–189. <http://surl.li/ejdxih>

16. Хессон Джил. Кишенькова книжка емоційного інтелекту. Київ: Фабула, 2020. 172 с.

17. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурнокомпонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології*. Т. IX, вип.10. 36. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280-287.

18. MacCann C, Jiang Y, Brown LE, Double KS, Bucich M, Minbashian A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2020 Feb; 146(2):150.

19. Ugoani J. Salovey-Mayer Emotional Intelligence Model for Dealing with Problems in Procurement Management. *American Journal of Marketing Research*. 2020 Sep 7; 6 (3):28-36.

20. Zeidner M.R., Roberts D. What we know about Emotional Intelligence. How it Affects Learning, Work, Relationships and our Mental Health. Massachusetts, Institute of Technology, 2020. 442 p.

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції інституту за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

Політика щодо відвідування. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

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

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40 %	40 %	5%	15%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Оцінюється як середнє арифметичне з оцінок, отриманих по темах	Підсумкова модульна контрольна робота по темах Теоретичні питання (2 питання по макс 25 балів) Тестові завдання (5 тестів по 5 бали за тест) – макс. 25 балів Ситуативне завдання 1 – макс. 25 балів	Тренінг – макс. 100 балів. Виконання завдань під час тренінгу – макс. 20 балів.	Сукупність питомої ваги кожної складової: -80% - підготовка презентації; -20% - захист презентації

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)