ЗАТВЕРДЖЕНО
Методичною радою
університету
від 26.02.2020
(протокол №5)

Силабус
навчальної дисципліни
Тренінг емоційної стійкості
2024-2025 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: І рівень

Викладач (і)	Стрільчук Оксана Володимирівна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/strilchuk-oksana-volodymyrivna/
Контактний тел.	0963048251
E-mail викладача:	bumby@ukr.net
Графік консультацій	Четвер 13.00-14.00/субота 12.00-13.00 через тиждень

Обсяг курсу на поточний навчальний рік (заочна форма навчання):

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
4/120	0	32	88	залік

Семестр: весняний
Мова навчання: українська
Ключові слова: емоції, стрес, емоційна регуляція, установки, емоційний інтелект, ресурс, комунікація, концентрація, емоційний баланс, планування, медитативні практики, дихальні практики, ресурсні психотерапевтичні методи.

Мета курсу: отримати розуміння психології емоцій, їх впливу на повсякденне життя особистості та поведінкові реакції. Розвинути навички емоційної стійкості, навчити учасників ефективно управляти стресом, підтримувати емоційний баланс та розвивати адаптивність у складних життєвих ситуаціях.

Предмет вивчення: основні прийоми та техніки емоційної саморегуляції, знання та психологічні навики протистояння негативним зовнішнім факторам та стресам.

Компетентності та програмні результати навчання:

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач	Програмні результати навчання

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. Розуміння інформації, її кількісний та якісний аналіз, здійснення узагальнення та інтерпретації, критичне оцінювання й висновки.	**ПРН1.** Розуміти наукову інформацію та вміти здійснювати її попередній аналіз, синтез, узагальнення, інтерпретацію та оцінювання; обґрунтовувати власну позицію.
ЗК2. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності. Використання теоретичних знань (філософських, психофізіологічних, психолого-педагогічних) для формування практичних навичок та умінь з метою надання кваліфікованої психологічної допомоги особистості.	**ПРН2.** Надавати кваліфіковану психологічну допомогу клієнтам на основі засвоєних теоретичних знань та сформованих практичних навичок і умінь.
ЗК3. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога. Знання фактів, розуміння закономірностей та механізмів виникнення, розвитку й прояву психічних явищ та феноменів у контексті вирішення професійних завдань.	**ПРН3**. Розуміти закономірності та особливості розвитку й функціонування психічних явищ і феноменів у контексті вирішення професійних завдань.
ЗК4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. Здатність до застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у професійній діяльності.	**ПРН4.** Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій.
ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним. Здатність працювати самостійно. Приймати обґрунтовані рішення, обирати оптимальні професійні дії та елементи самооргнанізації для розв'язання завдань професійної діяльності.	**ПРН5.** Аналізувати власні якостей й поведінку та об'єктивно їх оцінювати на основі критичності та самокритичності.
ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. Здатність працювати самостійно, приймати обґрунтовані рішення, обирати оптимальні професійні дії та елементи самоорганізації для розв'язання завдань професійної діяльності.	**ПРН6.** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати обґрунтовані рішення щодо їх розв'язання.
ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї. Здатність до системного мислення, креативності, генерування нових ідей, пошуку варіантів нестандартного	**ПРН7.** Вміти гнучко, креативно, нестандартно мислити, продукувати нові ідеї та підходи до розв'язання професійних завдань. **ПРН8.** Встановлювати та підтримувати конструктивні професійні зв'язки з колегами, громадськістю, засобами масової інформації; вміти формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію відповідно до особливостей співрозмовника в умовах міжособистісної взаємодії; продуктивно працювати у команді у процесі вирішення професійних завдань. **ПРН9.** Дотримуватись принципів моралі, етичних норм, правил культури поведінки у

розв'язання професійних завдань. **ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії, здатність працювати в команді.** Здатність до налагодження конструктивних професійних зв'язків з колегами, громадськістю, засобами масової інформації для розв'язання професійних завдань; здатність працювати в команді. **ЗК9. Здатність діяти на основі етичних міркувань.** Здатність до використання принципів, норм етики, правил культури поведінки, правової культури у стосунках з людьми на основі загальнолюдських, національних та громадянських цінностей, норм суспільної моралі. **ЗК10. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.** Емпатійно взаємодіяти, вступати в комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культурні чи гендерно-вікові особливості. **ЗК11. Реалізація власних прав і обов'язків як члена суспільства**. Здатність усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;. **ЗК12. Використання різних видів та форм активності для збереження фізичного та психічного здоров'я.** Володіння навичками аналізу своєї діяльності та застосування методів когнітивної та емоційної регуляції власної діяльності, фізичних та психічних станів. **ФК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.** Знання про етапи розвитку та становлення психології як науки; про психічні явища, їх виникнення, розвиток та прояви; основні поняття, категорії психологічної науки; закономірності психічного та психофізіологічного розвитку; особливості вікового розвитку;	стосунках з людьми на основі загальнолюдських, національних та громадянських цінностей. ПРН10. Демонструвати уміння взаємодіяти з особами, що мають культурні, гендерно-вікові особливості, з гетерогенними групами на засадах емпатії, толерантності й поваги. **ПРН11.** Демонструвати соціально-відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям. **ПРН12.** Розуміти важливості збереження фізичного та психічного здоров'я (власного й оточуючих) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії. **ПРН13.** Розуміти основні поняття, категорії, методи, етапи розвитку та становлення психологічної науки; факти, механізми та закономірності психічних явищ, особливості психічного розвитку особистості та його можливих порушень протягом онтогенезу; особливості міжособистісної взаємодії у соціальних групах та спільнотах. **ПРН14.** Розуміти соціально-психологічні проблеми та вміти самостійно й правильно підбирати доцільні теоретичні й емпіричні методи планування, організації та проведення психологічних досліджень; формулювати науковий апарат дослідження, володіти навичками збору матеріалу, вміти дотримуватися процедури дослідження. **ПРН15.** Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій; аналізувати, систематизувати, інтерпретувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження; формулювати аргументовані висновки та рекомендації для вирішення соціально-психологічних проблем; вміти

виникнення, формування та прояви порушень психічного розвитку; механізми міжособистісної взаємодії в різних соціальних групах та спільнотах. **ФК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.** Здатність до самостійного визначення наукового апарату; планування організації та проведення наукового дослідження; аналізу та систематизації одержаних результатів; їх опрацювання із застосуванням методів математичної статистики; формулювання аргументованих висновків та рекомендацій. **ФК3. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.** Здатність до діагностичної діяльності, використання адекватних методик для оцінки змін у розвитку психіки, особливостей поведінки та шляхів психологічної корекції. **ФК4. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).** Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу особам, які потребують психокорекційного втручання з метою вирішення їх психологічних проблем; перебувають у кризовій ситуації з метою їх адаптації до нових умов життєдіяльності. **ФК5. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.** Здатність здійснювати просвітницько-профілактичну роботу з підвищення психологічної культури населення; попереджувати відхилення у психічному розвитку та поведінці особистості в цілому та на запит; надавати консультативно-методичну допомогу клієнтам та органам державного управління на замовлення.	презентувати результати власних досліджень. **ПРН16.** Складати та реалізувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта; програми групової психологічної корекції. **ПРН17.** Застосовувати доцільні форми й методи просвітницької роботи для підвищення психологічної культури населення; складати та реалізовувати програми психопрофілактичних дій; надавати консультативно-методичну допомогу клієнтам за запитом; здійснювати експертну діяльність на замовлення органів державного управління. **ПРН18.** Розробляти та впроваджувати корекційно-розвивальні програми на основі моніторингу індивідуального розвитку особистості клієнта та причин, що його ускладнюють та застосовування засобів своєчасного попередження відхилень у психічному розвитку та поведінці особистості, змін девіантної поведінки на соціально прийнятну; запобігати та конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти; орієнтувати клієнтів на здоровий спосіб життя та збереження психічного здоров'я; мотивувати клієнта до самовиховання й саморозвитку. **ПРН19.** Застосувати навички та уміння побудови ефективного міжособистісного спілкування з клієнтами, колегами, громадськістю, засобами масової інформації, іншими суб'єктами міжособистісної взаємодії у процесі професійної діяльності на принципах гуманізму й довіри; ефективно виконувати різні ролі у команді в процесі вирішення фахових завдань, демонструвати лідерські якості. **ПРН20.** Знати, розуміти та дотримуватись етичних принципів професійної діяльності психолога; усвідомлювати межі своєї

ФК6. Здатність до моніторингу змісту й умов індивідуального розвитку клієнта та визначення причини, що його ускладнюють. Здатність своєчасно попереджати відхилення у психофізичному (психічному) розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках; запобігати конфліктним ситуаціям та здійснювати психолого-педагогічні заходи, які сприяють подоланню життєвих криз особистості, різних форм девіантної поведінки; формувати соціально корисні життєві перспективи, мотивацію до самовиховання й саморозвитку, орієнтацію на здоровий спосіб життя, захист власного психічного здоров'я та психічного здоров'я оточуючих. **ФК7. Здатність до ефективного міжособистісного спілкування у процесі професійної діяльності.** Організація ефективного міжособистісного спілкування як уміння вислуховувати, сприймати та розуміти інформацію; здійснювати зворотній зв'язок із співрозмовниками; користуватися навичками невербальної та невербальної комунікації; спостерігати та оцінювати співрозмовників і себе у процесі спілкування. **ФК8. Здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики.** Знання та дотримання принципів Етичного кодексу психолога (відповідальності, компетентності, конфіденційності, захисту інтересів клієнта тощо), норм психологічної етики. **ФК9. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, рефлексії результатів професійної діяльності.** На основі рефлексії власних професійних навичок та умінь самостійно ставити цілі, підбирати шляхи та засоби	компетентності; поважати гідність клієнта; захищати від будь-яких форм фізичного або психологічного насильства. **ПРН21.** Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, особистісну та професійну рефлексія, самостійне формулювання цілей саморозвитку та підбір шляхів й засобів особистісного та професійного самовдосконалення. **ПРН22.** Визначати та вміти розв'язувати конкретні проблеми клієнтів, спираючись на сучасні досягнення психологічної науки та зважаючи на реалії сьогодення. **ПРН23.** Аналізувати стан соціально-психологічного клімату груп та визначати шляхи його оптимізації, тенденції розвитку міжгрупових відносин; застосовувати засоби для забезпечення соціально-психологічного благополуччя суб'єктів взаємодії.

самовдосконалення та підвищення рівня професіоналізму. **ФК10. Уміння адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності.** Обізнаність в реаліях сьогодення; використання сучасних досягнень психологічної науки для розв'язання конкретних поточних проблем клієнтів. **ФК11. Здатність оцінювати і підтримувати психологічно безпечне середовище.** Дослідження психологічного клімату груп; визначення тенденцій розвитку міжгрупових відносин; створення оптимальних умов для ефективної адаптації суб'єктів діяльності та їх позитивного ставлення до соціального оточення і самих себе.	

Зміст курсу:

Модуль 1. Поняття емоційної стійкості та емоційної саморегуляції.

Тема 1. Психологічний зміст емоційної стійності. Теоретичні засади психологічної саморегуляції. Ознайомлення з поняттям емоційної стійкості та її значенням у житті людини. Поняття емоційної нестабільності. Критерії емоційної стабільності та нестабільності особистості. Обговорення викликів, з якими стикаються студенти, та ролі емоційної стійкості у їх подоланні. Самооцінка рівня власної емоційної стійкості.

Тема 2. **Стрес та його вплив на організм**. Поняття про стрес, Етапи розвитку стресу. Дистрес та еустрес. Основні відмінності між стресом та іншими психопатологічними порушеннями емоційної сфери особистості. Психологічні критерії переживання стресу, фізіологія стресу та способи зниження рівня його прояву. Визначення джерел стресу у студентському середовищі. Психологічні практики: дихальні вправи для зниження напруги внаслідок переживання стресу.

Тема 3. **Управління емоціями.** Роль емоцій в житті особистості згідно концепції П. Екмана та К. Е. Ізарда. Основні види емоцій. Розпізнавання та аналіз власних емоцій під час виконання навчальних та робочих завдань. Техніки контролю негативних емоцій. Стратегії контролю негативних емоцій у навчальних та робочих ситуаціях. Практика: "Стоп-реакція" для швидкої емоційної стабілізації. Практика: Техніка "Пауза" для управління емоціями під час важливих подій.

Тема 4. Розвиток усвідомленості та концентрації. Усвідомленість як інструмент емоційної стійкості. Вплив інформаційних технологій на концентрацію людини. Поняття потокового

стану та його роль у погіршенні навчальної продуктивності. Поняття майндфулнес та його користь для студентів. Практика: вправи на підвищення рівня концентрації та уваги. Психологічна суть медитації, її роль для покращення фокусування під час навчання. Психологічні медитативні практики.

Модуль 2. **Формування ресурсного стану особистості.**

Тема 1. Внутрішні ресурси особистості як передумова емоційної стійкості. Поняття внутрішніх ресурсів. Психологічні ресурси особистості, їх види, джерела формування та способи формування. Пошук внутрішніх ресурсів у кризових життєвих ситуаціях. Методи психотерапії орієнтовані на ресурс. Поняття «позитуму». Стратегії підтримки енергії та мотивації протягом виконання навчальних та робочих завдань. Практика: Техніка "візуалізація успіху". Визначення особистих ресурсів та способів їх поповнення. Практика: Створення "Ресурсної карти" для підтримки емоційного балансу(із використанням методу арт-терапії).

Тема 2. Комунікація у стресових ситуаціях. Продуктивні та деструктивні комунікативні стратегії. Конфлікт як деструктивна стратегія емоційної дестабілізації та психологічні техніки його врегулювання. Спілкування в умовах емоційного напруження. Поняття емпатії та активного слухання. Практика: Рольові ігри для відпрацювання навичок ефективної комунікації.

Тема 3. Планування як запорука емоційної стійкості. Основні психологічні стратегії уникнення додаткового стресу та емоційного вигорання. Управління часом та енергією. Основні «пожирачі енергії». Тайм-менеджмент для студентів-психологів. Практика: складання індивідуального плану балансу між навчанням та відпочинком, вправа «Колесо балансу».

Тема 4. Підсумок та планування подальшого розвитку. Повторення ключових технік та інструментів. Завершальна рефлексія та зворотний зв'язок. Підсумкова практика: " Розробка особистого плану розвитку емоційної стійкості".

Методи навчання: Поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій: лекції (тематична/проблемна), практичні, пояснення, ілюстрування, проблемна бесіда, метод ситуацій, дискусія, «мозковий штурм», робота в малих групах, виконання практичних вправ та ін.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Своєчасне виконання самостійної роботи є обов’язковим. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти дотримуються правил академічної доброчесності згідно Положення про академічну доброчесність у БДПУ. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: Вивчення курсу потребує використання офісних програм призначені для основної маси користувачів.

Система оцінювання та вимоги:

Максимальна сума балів буде складати 100.

Максимальна кількість балів за поточне оцінювання – 50 (враховуючи бали за виконання завдань самостійної роботи і творчого завдання)

Максимальна кількість балів за іспит (тестові завдання) – 50 балів.

Форма звітності у І семестрі: іспит

При оцінюванні кожного змістового модуля враховуються такі основні елементи навчальної діяльності студента:

1. **Відповідь на практичному занятті максимально 2 бали.**
2. **Виконання самостійної роботи максимально 6 балів.**
3. **Виконання творчого завдання до 20 балів.**

1. Бали за участь та відповіді на практичному занятті:

2 бали отримує студент, який виявив всебічні, систематичні і глибокі знання навчально-програмового матеріалу теми, послідовно та логічно, у повному обсязі розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, орієнтується у попередньому матеріалі, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки; виявляє ініціативність і активність у роботі з практичним матеріалом; здійснює самоаналіз

1.5 бали отримує студент, який виявив повне знання навчального матеріалу теми, послідовно та логічно, розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки; активний у роботі з практичним матеріалом; здійснює самоаналіз

1 бал отримує студент, який виявив певні знання навчального матеріалу теми, розкрив зміст питання, але не послідовно й не в повному обсязі, володіє термінологією, не завжди правильно відповідає на додаткові питання, має труднощі у формулюванні висновків: виявляє малу активності у роботі з практичним матеріалом; не здійснює самоаналіз

0.5 балів отримує студент, який виявив прогалини у знаннях навчально-програмного матеріалу теми, припускає помилки у розкритті змісту питання, має труднощі у розкритті змісту термінів, формулюванні висновків, не орієнтується у попередньому матеріалі. не виявляє активності у роботі з практичним матеріалом; не здійснює самоаналіз

2. Бали за виконання самостійної роботи з теми (максимально 6 балів):

4 бали – повне, правильне, логічне розкриття теми самостійної роботи.

1 бал – лаконічність, змістовність матеріалу, власна точка зору

1 бал – дотримання норм форматування тексту.

3. Виконання творчого завдання (максимально 20 балів):

10 балів – включення всіх елементів, їх змістовність, відповідність тематики тренінгу;

10 балів – креативність, творчий підхід, дизайн презентації/постера

Система оцінювання

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	**A**
78-89	**B**

65-77	**C**
58-64	**D**
50-57	**E**
35-49	**FX** (з можливістю повторного складання)
1-34	**X** (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Максимальна оцінка навчальних досягнень студента

1) Максимальна сума балів поточного контролю (практичні та самостійні роботи) – 50 балів.
2) Максимальна сума балів підсумкового контролю (екзамен) – 50 балів.
3) Максимальна сума балів за навчальну дисципліну (підсумкове оцінювання) – 100 балів.

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)
Основні

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ. Київ: Наш Формат, 2009. 384 с.
2. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту в дитини. Київ: Інститут соціальної та політичної психології, 2019. 120 с
3. Карпенко О. Емоційна грамотність: шлях до гармонії. Харків: Ранок, 2021. 240 с.
4. Ковач М. Розум під контролем. Як не дати емоціям керувати вашим життям. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 320 с.
5. Лівін М., Полудьонний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. Київ: Наш Формат, 2020. 200 с.
6. Морісс Т. Майстер емоцій. Як подолати внутрішній негатив і навчитися керувати своїми почуттями. Київ: Моноліт-Bizz, 2023. 200 с.
7. Новікова Г. Світ почуттів та емоцій. Зрозуміла психологія. Харків: Віват, 2021. 48 с.
8. Пилипенко О. Є. Емоції. Серія «Навчаємось, граємось, зростаємо». Харків: Віват, 2020. 32 с.
9. Ріверс Л. Плекай свої почуття (і мисли позитивно). Книжка про емоції для дівчаток. Київ: Yakaboo Publishing, 2022. 150 с.
10. Романенко Н. Ресурси для психологічного здоров'я. Харків: Фоліо, 2022. 256 с.
11. Савчук О. Практичний посібник з емоційного інтелекту. Київ: КМ-Букс, 2019. 208 с.
12. Сігель Д. Дж. Практика усвідомленості. Як знайти гармонію у шаленому світі. Москва: Альпіна Паблішер, 2016. 272 с.
13. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Київ: Класика, 2006. 160 с.
14. Шевченко І. Стресостійкість у сучасному світі. Харків: Основа, 2020. 224 с.

Додаткові

1. Атлас Ґ. Емоційний спадок. Як подолати травматичний досвід. Київ: Наш Формат, 2021. 256 с.
2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Київ: Наш Формат, 2018. 480 с.
3. Голідей Р. Зберігайте спокій. Київ: Наш Формат, 2019. 288 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Наш Формат, 2016. 512 с
5. Євченко І. М. Емоційний стан особистості: теоретичне дослідження феномену // Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 45– 50.
6. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. Київ: Наукова думка, 1996. 190 с.
7. Магас Н. Л. Психологічні особливості емоційних переживань стосунків дітей та батьків в умовах воєнного часу // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 60–65.
8. Пінк Д. Сила жалю. Як погляд назад рухає нас вперед. Київ: Наш Формат, 2022. 256 с.

Інформаційні ресурси

1. https://library.bdpu.org.ua/ Бібліотека БДПУ

2. http://www.nbuv.gov.ua/ Національна бібліотека імені В. І. Вернадського

3. http://nplu.org/ Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого

4.http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe C21COM=F&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB Електронна бібліотека "УКРАЇНІКА"

5. https://zounb.zp.ua/ Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека

6. https://kdket.lcloud.in.ua/ebook/224 Навчальна хмара. Електронні підручники.