



Силабус
навчальної дисципліни
Тренінг емоційної компетентності
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма «Хореографія»
Спеціальність В6 Перформативні мистецтва;
Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки
Рівень вищої освіти перший (бакалавр)

Викладач (і)	Сущинська Тетяна Сергіївна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=2906
Контактний тел.	+380992039751 (Viber, Telegram)
E-mail викладача:	sushchinskaya.tata@gmail.com
Графік консультацій	з 9.00 до 17.00 з понеділка по п'ятницю

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Для денної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	24	26	100	залік

Для заочної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	10	8	132	залік

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: емоційна компетентність, емоційний інтелект, емоції, почуття, емоційні стани, емоційна саморегуляція, тривога, страх, злість, провина, сором, образа, сум, радість, емпатія, емоційна гнучкість, резильєнтність, стресостійкість, профілактика емоційного вигорання.

Мета та предмет курсу:

надати здобувачам вищої освіти знання про емоційну сферу особистості, емоційну компетентність та емоційний інтелект; розкрити психологічні механізми виникнення, усвідомлення і регуляції емоцій; сформувати здатність розпізнавати, аналізувати та конструктивно проживати власні емоції й емоції інших людей, а також застосовувати техніки розвитку емоційної компетентності, саморегуляції та стресостійкості.

Завдання: формування знань про сутність, функції та складові емоційної компетентності; ознайомлення з психологічними та біологічними основами емоцій; засвоєння уявлень про базові й складні емоції та їх прояви; формування вмінь розпізнавати емоції за тілесними реакціями, думками і поведінкою; розвиток навичок емоційної саморегуляції, емпатії, самоспівчуття і стресостійкості; оволодіння вміннями добирати і застосовувати вправи та техніки для розвитку емоційної компетентності; формування здатності використовувати набуті знання у самопізнанні, міжособистісній взаємодії та профілактиці емоційного вигорання.

Зміст курсу:

Тема 1. Поняття про емоційну компетентність.

Поняття про емоційну компетентність. Портрет емоційно-компетентної людини. Емоційна сфера. Функції емоцій. Самооцінка емоційної компетентності. Поняття про емоційний інтелект. Складові емоційного інтелекту. Вправа «Колесо балансу у розвитку видів інтелекту». Переваги високого рівня ЕІ. Індивідуальні особливості переживання емоцій. Зовнішнє вираження емоцій. Рівні розвитку емоційного інтелекту. Способи підвищення емоційного інтелекту. Емоційні реакції. Управління емоціями як усвідомлене реагування. Самоаналіз емоцій. Проблема емоційного виховання в родині: емоційно холодні батьки, заміщення емоцій, викривлення емоцій. Вправи, спрямовані на розвиток EQ. Техніка, «Факти та ілюзії», спрямована на формування вміння відрізняти факти від фантазій в роботі з емоціями і переживаннями.

Тема 2. Біологічні основи емоцій.

Формули емоцій: концепції Симонової, Анохіної, Ліхі, Конлі. Емоції як результат взаємодії: фізіології, когніцій, контексту. Емоційні рівняння, емоційні схеми, «вбудовані» реакції на ситуації. Практична вправа: «Формула моєї емоції», «Розподіл емоцій у тілі». Гормони емоцій: дофамін - мотивація, задоволення; серотонін - стабільність настрою; ендорфін - відчуття щастя, ейфорія; окситоцин - прив'язаність, довіра; кортизол - стрес і напруга; мієлін - передача імпульсів, емоційне навчання. Нейропсихологія емоцій: роль мозку в розпізнаванні й регуляції емоцій. Практичні вправи: «Тілесне сканування емоцій», «Хімія мого настрою», «Візуалізація гормонального впливу на емоції».

Тема 3. Характеристика емоцій.

Чинники впливу на емоційну компетентність. Десять базових емоцій (за К. Ізардом). Колесо емоцій. Будь-де Розширення словника емоцій та почуттів. Джерела емоцій (за П. Екманом). Взаємозв'язок між думками, емоціями і тілесними проявами. Техніка ідентифікації (фіксація факту наявності переживання, розпізнавання емоції) емоції за тілесними реакціями, думками. Техніка «Психологічна скульптура». Техніка «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення». Емоційний самоаналіз. Цінність емоцій та почуттів.

Тема 4. Тривога.

Тривога як базова емоція: визначення, механізми виникнення. Відмінність тривоги від страху і хвилювання. Психофізіологічна природа тривоги. Функції тривоги: захисна, мобілізаційна, інформаційна. Причини виникнення тривожності: когнітивні викривлення, внутрішній критик, дитячий досвід. Види тривожності: ситуативна, генералізована, соціальна тощо. Патологічна тривога: критерії, симптоми, наслідки. Практичні методи подолання тривоги: когнітивно-поведінкові техніки, робота з катастрофізацією, заземлення, дихальні

практики. Вправа «Шкала катастроф», «Розмова з тривогою», «Карта безпечних місць». Ресурсний підхід у роботі з тривогою. Роль підтримуючих фігур.

Тема 5. Страх.

Визначення страху як базової емоції. Біологічне та соціальне походження страху. Види страху: адаптивний, патологічний, раціональний та ірраціональний. Фізіологічні прояви страху: реакції організму та поведінкові особливості. Страх як механізм захисту та його роль у виживанні. Методи подолання страху: когнітивно-поведінкові техніки, техніки релаксації, десенсибілізація, арт-терапія. Практичні вправи: «Гра з тінню», «Мої ресурси у подоланні страху», «Переписування сценарію страху». Робота з дитячими страхами. Техніка «Карта страхів».

Тема 6. Злість.

Природа злості та її фізіологічні механізми. Види злості: адаптивна, деструктивна, пригнічена. Методи конструктивного вираження гніву. Управління гнівом: когнітивні та поведінкові техніки. Тілесні методи роботи зі злістю: фізична активність, дихальні вправи. Техніка «Лист злості». Вправа «Контейнер для гніву». Техніка «Сублімація агресії». Практичні вправи для трансформації злості у продуктивну енергію.

Тема 7. Відраза і огида.

Відраза як базова емоція: еволюційне значення та роль у збереженні фізичних, психологічних і моральних кордонів. Визначення відрази та огиди як емоцій, що сигналізують про порушення норм, меж, чистоти або безпеки. Біологічна основа: участь островкової кори мозку, амігдали, а також роль нейропередавачів у виникненні почуття огиди. Типи відрази: тілесна (реакція на смак, запах, вигляд), міжособистісна (реакція на порушення соціальних меж), моральна (відраза до неетичної поведінки). Відраза як індикатор особистих цінностей. Тілесні прояви: нудота, стискання м'язів обличчя, уникання контакту. Відраза до себе — як симптом заниженої самооцінки, інтроєкції токсичного сорому та критики. Відраза як реакція на травматичні досвіди (особливо після насильства або приниження). Роль психотерапії у роботі з відразою як способом повернення собі тілесної безпеки та цілісності. Практичні вправи: «Образ власних меж» - ідентифікація того, що викликає відразливі реакції. «Тілесна мапа відрази» - локалізація відчуттів у тілі, зв'язок із досвідом. «Трансформація відрази у силу» - робота з метафорами очищення, відновлення меж, ритуалами символічного відпускання. «Робота з внутрішнім образом» - візуалізація внутрішньої постаті, що викликає відразливі емоції, з подальшим діалогом або реконструкцією цього образу.

Тема 8. Провина.

Що таке провина. Емоції, з якими пов'язане почуття провини. Чим провина відрізняється від сорому. Види провини: реальна, невротична, екзистенційна. Як формується почуття провини. Вплив виховання та моральних норм на розвиток відчуття провини. Трикутник Карпмана. Поняття трикутника взаємозалежних ролей у міжособистісній динаміці. Роль Жертви, Переслідувача і Рятівника у трикутнику Карпмана при переживанні провини. Деструктивні патерни у стосунках і самосприйнятті, які підтримуються почуттям провини. Внутрішній критик з точки зору когнітивно-поведінкової терапії: поняття інтроєкції контролюючого голосу, що впливає на самосприйняття. Формування образу Внутрішнього критика, його функції та вплив на виникнення й підтримання провини. Техніки в роботі з Внутрішнім критиком. «Провина того, хто вижив», і робота з нею у психотерапії? Психокорекційні техніки для подолання хронічної провини?

Тема 9. Сором.

Сором як складна соціальна емоція. Визначення, відмінність від провини та збентеження. Психофізіологічна реакція організму на сором. Здоровий сором і його функції: соціальне коригування поведінки, розвиток совісті. Токсичний сором як деструктивне

почуття, що впливає на самооцінку, взаємодію, особистісний розвиток. Джерела токсичного сорому: досвід приниження, критики, батьківські настанови, травми. Сором у дітей та його зв'язок із прив'язаністю. Зв'язок сорому з Внутрішнім критиком. Формування нарративу «зі мною щось не так» як ядра токсичного сорому. Методи роботи з соромом: Техніка зовнішнього діалогу із критичним голосом. Робота з тілом (вправи на зменшення тілесної скутості, «позорної пози»). Арттерапевтичні техніки (малюнок «Моє обличчя перед іншими»). Самоспівчуття як протизага сорому: техніка «Співчутливий свідок». Робота з соромом у дітей: безпечно проговорення, метафори, ігрові методи. Практичні вправи: «Як би я підтримав себе?», «Що б сказав мені той, хто мене любить?», «Образ прийняття».

Тема 10. Емоційна адаптація. Гнучкість і стійкість у складних ситуаціях.

Поняття емоційної гнучкості: здатність адаптувати емоційні реакції до нових або стресових умов. Механізми психологічної адаптації: уникнення, прийняття, переосмислення. Емоційна резильєнтність: здатність зберігати внутрішню рівновагу. Стратегії регуляції в кризових ситуаціях. Практичні вправи: «План емоційного реагування», «Сходинки емоційної стабільності», «Що підтримує мене у бурі».

Тема 11. Образа.

Образа як складна вторинна емоція, що виникає на межі суміші гніву, болю і почуття несправедливості. Образа та позиція Дитини в транзактному аналізі: сприйняття несправедливості, безпомічності, очікування компенсації. Образа як придушений гнів — непряме вираження агресії через мовчазний спротив, дистанціювання або драматизацію. Ірраціональні настанови при образі: «я заслуговую на краще», «він повинен був...», «я ніколи цього не пробачу». Вплив образи на міжособистісні стосунки та психосоматичне здоров'я. П'ять травм ображеної людини (за Ліз Бурбо): відкидання, приниження, зрада, несправедливість, покинутість — і як ці досвіди можуть підсилювати образливість. Техніки та прийоми роботи з образою: Прийом «3 уроки»; Техніка «Спільний ворог» (пошук об'єднуючої мети у конфлікті); Переписування сценарію образи з позиції сили; Техніка «Діалог між Ображеною Дитиною та Турботливим Дорослим»; Арттерапія образи: «Лист ненаписаний», «Малюнок мого болю»; Вправи на розвиток емоційної зрілості: усвідомлення потреб за образом, формулювання запиту без пасивної агресії

Тема 12. Сум, горювання, депресія.

Визначення та відмінності між сумом, горюванням та депресією: емоційна реакція на втрату, адаптаційні процеси та клінічний стан. Стадії горювання за Кюблер-Росс (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття) як універсальна модель реагування на втрату. Індивідуальні варіації перебігу горювання. Роль підтримки та середовища. Психологічна суть суму: функція емоційного відновлення, вказівка на важливість об'єкта втрати. Види смутку: реактивний, екзистенційний, амбівалентний. Сум як частина емоційної зрілості. Депресія: відмінність від «нормального» суму, симптоми, когнітивні викривлення, соматичні прояви. Моделі розуміння депресії: когнітивна (А. Бек), поведінкова, екзистенційна. Техніки проживання втрат: «Лист до втраченого», «Порожній стілець», створення простору пам'яті. Візуальні практики: колаж пам'яті, мандала ресурсу. Техніка «Дорога з темряви» — ресурсна реконструкція історії. Практичні вправи для самопомоги: «Ресурсні джерела підтримки», «Точка опори у тілі», «Слово для себе». Формування мови емоцій для суму. Вправи на внутрішню теплоту та співчуття до себе. Психотерапевтична підтримка: індивідуальна, групова, кризова інтервенція.

Тема 13. Радість.

Радість як базова позитивна емоція, що сигналізує про досягнення, безпеку, прийняття. Біопсихологічна природа радості: участь дофаміну, ендорфінів, серотоніну. Роль радості у формуванні мотивації, стійкості до стресу та соціальної взаємодії. Функції радості: підтримка внутрішнього ресурсу, зниження тривожності, підвищення креативності. Види радості:

ситуативна, екзистенційна, тілесна, альтруїстична. Радість як стан і як навичка — її можна культивувати через практики усвідомленості, вдячності та тілесної присутності. Практики усвідомленої радості: «Щоденник радості», «3 добрих події за день», «Фотоколаж щастя». Техніка «Якоріння радісних емоцій» — створення тілесно-якірних станів для збереження відчуття щастя. Візуалізація щасливих моментів як інструмент саморегуляції. Психологія щастя: що таке стійке щастя? Роль усвідомленості, соціальної підтримки, цінностей. Стратегії досягнення щастя: зміна фокусу уваги, смислотворення, емоційна щедрість. Практичні вправи: «Щасливі спогади», «Щоденник вдячності», «Пошук радості в дрібницях», «Моя мапа радості», «Слово, що дарує радість».

Тема 14. Зацікавленість та натхнення.

Психологічна природа інтересу та натхнення. Визначення інтересу та натхнення як емоційних станів. Біологічні та нейропсихологічні механізми інтересу та натхнення. Роль дофаміну у формуванні мотивації та допитливості. Інтерес як основа пізнання та розвитку. Види інтересу (особистісний, ситуаційний, професійний тощо). Як розвивати інтерес до навчання, роботи та міжособистісної взаємодії. Способи підтримки цікавості в повсякденному житті. Натхнення як джерело творчості та особистісного зростання. Чим натхнення відрізняється від мотивації та емоційного збудження. Фактори, що сприяють та блокують натхнення. Як знаходити натхнення в складних ситуаціях. Взаємозв'язок інтересу, натхнення та емоційної компетентності. Як інтерес і натхнення впливають на рівень емоційного інтелекту. Взаємозв'язок із внутрішньою мотивацією та емоційною регуляцією. Практики усвідомленості для підтримки натхнення та інтересу. Практичні вправи та тренінгові техніки. Техніки розвитку інтересу (метод "5 Чому?", техніка «майндмепінгу» тощо). Арт-терапевтичні практики для активізації натхнення. Групові та індивідуальні вправи на виявлення джерел натхнення. Використання метафоричних карт для усвідомлення своїх захоплень.

Тема 15. Любов і прихильність.

Поняття любові у психології: емоційна, міжособистісна, безумовна. Теорії прихильності: типи прив'язаності (Болбі, Ейнсворт). Любов як емоційний стан, поведінковий акт і внутрішній ресурс. Відмінність любові, закоханості, залежності. Самолюбов і турбота про себе як основа емоційного благополуччя. Техніки формування внутрішнього образу турботливої фігури. Вправи: «Лист від турботливої фігури», «Діалог любові до себе», «Я і мої прихильності».

Тема 16. Заздрість і ревності.

Психологічна суть заздрості та ревності: емоції, що вказують на незадоволені потреби. Заздрість: руйнівна і конструктивна. Механізм порівняння. Ревності як страх втрати уваги, значущості, прив'язаності. Соціокультурний аспект виникнення цих емоцій. Робота із заздрістю через прийняття, самоусвідомлення та переорієнтацію потреб. Техніки: «Що стоїть за заздрістю?», «Ревності очима внутрішньої дитини», «Конкуренція чи натхнення?».

Тема 17. Профілактика емоційного вигорання. Емоційна компетентність у самосприйнятті, взаємодії та прийнятті рішень.

Визначення та причини емоційного вигорання. Фази вигорання (за Фройденбергером). Методи профілактики: баланс роботи та відпочинку, ресурсні практики. Самооцінка і впевненість у собі. Вплив емоцій на прийняття рішень. Емоційні маніпуляції. Емоційна регуляція та емпатія.

Тема 18. Емоції у взаємодії: емпатія, резонанс, зараження.

Що таке емпатія, співпереживання, емоційне зараження. Механізми емоційного резонансу. Поняття “дзеркальних нейронів” у розумінні чужих емоцій. Відмінність між емпатією і симпатією. Межі в емпатичній взаємодії: як не “згоріти” у співпереживанні.

Практичні вправи: «Що я відчуваю – моє чи чуже?», «Які емоції я транслюю?», «Моя емпатична межа».

Тема 19. Емоційна саморегуляція.

Що таке емоційна саморегуляція: визначення, функції, значення. Вікові особливості розвитку навичок регуляції. Методи й стратегії самозаспокоєння: дихання, візуалізація, тілесні техніки. Щоденні ритуали емоційної стабілізації. Техніки: «Сейф безпеки», «Мій особистий анкер спокою», «Ритуал емоційного відновлення».

Тема 20. Емоційна компетентність у прийнятті рішень, конфліктах і самопрезентації.

Роль емоцій у процесі ухвалення рішень: інтуїція, обмеження і ресурси. Емоції в конфліктах: що веде до ескалації, що до регуляції. Самопрезентація: вплив емоційного стану на імідж, стиль спілкування, автентичність. Практика емоційно усвідомленого реагування у складних ситуаціях. Вправи: «Емоційна мапа конфлікту», «Діалог у стилі Я-повідомлення», «Мій ресурс у виборі».

Методи навчання:

Освітній процес відбувається за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, будь-які додатки від Google.

Використовуються лекції із застосуванням мультимедійних технологій, пояснювально-ілюстративний метод, метод проблемного викладу, психоедукація, сократівська бесіда, «воронка питань», «вертикальне поглиблення», метод контрастів, кейс-метод, аналіз і розбір практичних ситуацій, моделювання професійних випадків, групова дискусія, робота в парах і малих групах, метод «акваріум», метод «прес», рофт, створення ментальних карт, групування, скрайбінг, інтелектуальні розминки, portfolio.

Також застосовуються методи, безпосередньо пов'язані зі змістом дисципліни: емоційний самоаналіз, рефлексивні вправи, тренінгові техніки розвитку емоційної усвідомленості, вправи на розпізнавання і вербалізацію емоцій, аналіз тілесних проявів емоцій, моделювання ситуацій емоційного реагування, відпрацювання навичок саморегуляції, емпатії, конструктивного вираження почуттів, техніки самоспівчуття, візуалізаційні та арт-терапевтичні вправи, дихальні й тілесно-орієнтовані практики, рольові вправи, моделювання діалогів, а також виконання практико-орієнтованих завдань, спрямованих на розвиток емоційної компетентності у навчальній, професійній і міжособистісній взаємодії.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Лекційні заняття будуються за логікою поєднання теоретичного та практичного блоків: спочатку розкриваються психологічні, біологічні й соціально-психологічні основи емоційної компетентності, закономірності розвитку емоційної сфери, особливості окремих емоцій і механізмів їх регуляції, а далі пропонуються практичні вправи, техніки, способи самоаналізу й самоспостереження, що дають змогу відразу пов'язати теорію з власним досвідом і майбутньою професійною діяльністю.

Семінарські заняття мають переважно практико-орієнтований характер. У межах семінарів здобувачі вищої освіти не лише обговорюють теоретичні положення, а насамперед виконують вправи і техніки, спрямовані на розпізнавання, вербалізацію, проживання, аналіз і регуляцію емоцій, почуттів та емоційних станів. Особлива увага приділяється опрацюванню власного емоційного досвіду, відпрацюванню технік емоційної саморегуляції, емпатії, самоспівчуття, конструктивного вираження почуттів, а також супервізійному аналізу

виконаних вправ і технік, їх обговоренню, рефлексії та осмисленню можливостей практичного застосування.

Самостійна робота та індивідуально-дослідна робота спрямовані на поєднання теоретичного аналізу з практичним опрацюванням матеріалу. Вони включають аналіз фахової літератури, виконання вправ і технік емоційного самоаналізу, спостереження за власними емоційними реакціями, підготовку рефлексивних завдань, добір і аналіз технік розвитку емоційної компетентності, саморегуляції та профілактики емоційного вигорання.

Курс передбачає обов'язкове відвідування лекції та семінарських занять або їх відпрацювання у формі співбесіди. Завдання для самостійної роботи є обов'язковими для виконання. Вони може бути як у складі групи, так і індивідуальними.

Усі учасники освітнього процесу мають дотримуватися академічної доброчесності. Плагіат у виконаних роботах не допускається. Будь-який запозичений матеріал має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Використання ШІ під час виконання освітніх завдань здобувачами регулюються тезами щодо політики БДПУ у використанні ШІ в освітньому процесі (визначено засіданням методичної ради університету 17.10.2024, протокол № 2).

У процесі вивчення освітньої компоненти «Загальна психологія» дозволяється використання інструментів штучного інтелекту (ШІ) (зокрема ChatGPT, Copilot, Perplexity, Gemini та ін.) з навчальною метою – для пошуку наукової інформації, формулювання запитань, підготовки презентацій, створення інтерактивних матеріалів (Kahoot, Quizizz, LearningApps тощо), а також для рефлексії та самоосвіти.

Разом із тим, використання ШІ має відповідати принципам академічної доброчесності: результати, створені за допомогою ШІ, повинні бути критично осмислені, перевірені та адаптовані студентом; забороняється видавати відповіді або тексти, згенеровані ШІ, за власні без належного опрацювання; у письмових роботах рекомендується вказувати факт використання ШІ (за потреби – у примітці або списку джерел).

Викладач може використовувати інструменти ШІ для розроблення навчальних і діагностичних матеріалів, створення інтерактивних завдань, тестів, візуалізацій, а також для індивідуалізації навчального процесу та підтримки студентів у дистанційному форматі.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

презентації, схеми й таблиці з тем курсу, картки емоцій, електронні матеріали для виконання тренінгових вправ, бланки для емоційного самоаналізу та рефлексії, кейси емоційних ситуацій, добірки практичних технік і вправ для розвитку емоційної компетентності.

Система оцінювання та вимоги:

Поточний та семестровий контроль за умов змішаного навчання та (або) з використанням технологій дистанційного навчання може проводитися на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, додатки від Google.

Форми оцінювання: усне та письмове опитування, експрес-контроль, виступи здобувачів вищої освіти під час обговорення питань, тестування, розв'язування ситуативних задач.

Критерії оцінювання: повнота, усвідомленість, логічність знань; вільне володіння матеріалом; глибина та всебічність розкриття змісту теоретичних питань та практичних завдань; рівень виявлення аналітичних вмій, вмій обґрунтувати основні положення викладеного матеріалу; самостійність та аргументованість відповідей; обґрунтованість

висновків; вміння бачити прикладний аспект (практичне застосування) знань, що висвітлюються, та вміння застосовувати теоретичні знання під час вирішення практичних ситуацій.

Загальна кількість балів за опанований курс.

До балів, які здобувачі освіти отримують під час поточного контролю (максимальна кількість балів - 50) додаються бали за результатами екзамену (максимальна кількість балів - 50). Всього здобувачі можуть отримати 100 балів.

Бали за поточний контроль для денної форми навчання.

Загальну суму балів за поточний контроль, самостійно опановані теми семінарських занять, самостійну роботу та індивідуально-дослідну роботу поділяють на кількість кредитів дисципліни (5): робота на семінарі (13 тем \times 5 балів = 65 балів); самостійно опановані теми семінарських занять (7 тем \times 5 балів = 35 балів); самостійна робота (20 тем \times 5 балів = 100 балів); індивідуально-дослідна робота (10 завдань \times 5 балів = 50 балів). Загальна сума становить 250 балів. Після поділу на 5 здобувач може отримати максимально 50 балів.

Бали за поточний контроль для заочної форми навчання.

Загальну суму балів за поточний контроль, самостійно опановані теми семінарських занять, самостійну роботу та індивідуально-дослідну роботу поділяють на кількість кредитів дисципліни (5): робота на семінарі (4 теми \times 5 балів = 20 балів); самостійно опановані теми семінарських занять (16 тем \times 5 балів = 80 балів); самостійна робота (20 тем \times 5 балів = 100 балів); індивідуально-дослідна робота (10 завдань \times 5 балів = 50 балів). Загальна сума становить 250 балів. Після поділу на 5 здобувач може отримати максимально 50 балів.

Бали за залік для денної та заочної форми навчання.

Залік проходить в усній формі за питаннями (60 питань). Максимальна кількість балів – 25. До результату відповідей за питаннями додаються бали за оформлення та презентацію індивідуально-дослідного завдання (максимальна кількість балів - 25)

Критеріями оцінювання під час заліку є:

№	Критерій оцінювання	Зміст критерію	Макс. бал
1	Теоретична підготовка	Оцінюється повнота, правильність і усвідомленість знань з основних тем курсу: понять емоційної компетентності, емоційного інтелекту, базових і складних емоцій, механізмів емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної гнучкості, стресостійкості та профілактики емоційного вигорання. Враховується логічність, послідовність і наукова коректність відповіді.	10
2	Аналіз емоційної ситуації	Оцінюється вміння аналізувати емоційні стани, розпізнавати емоції за тілесними, когнітивними та поведінковими проявами, визначати можливі причини переживань, особливості емоційного реагування та ресурси людини в конкретній ситуації.	10
3	Добір і обґрунтування технік / вправ	Оцінюється вміння доцільно добирати вправи, техніки і прийоми розвитку емоційної компетентності, саморегуляції, емпатії, самоспівчуття, подолання тривоги, страху, злості, сорому, провини та інших	10

		емоційних станів. Враховується здатність пояснити доцільність, мету й можливості застосування обраних технік.	
4	Практичне виконання та презентація індивідуально-дослідного завдання	Оцінюється змістовність, структурованість, грамотність оформлення, якість презентації індивідуально-дослідного завдання, доречність добору матеріалу, практична спрямованість, уміння представити результати, пояснити їх та відповісти на запитання.	10
5	Професійна аргументація, рефлексія і прикладний аспект	Оцінюється здатність обґрунтовувати власні висновки, бачити практичне застосування знань і технік курсу, рефлексувати власний досвід опрацювання емоцій, пояснювати значення емоційної компетентності для навчальної, професійної т	

За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів.

Відповідність підсумкових рейтингових оцінок у балах оцінкам за шкалою ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Основні:

1. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
2. Дерев'яноко С. П. Психологія емоційного інтелекту : навчально-методичні рекомендації. Чернівці : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
3. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія. Харків : Діса плюс, 2017. 189 с.
4. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
5. Прищак М. Д., Гречановська О. В. Психологія особистості : електронний навчальний посібник комбінованого (локального та мережного) використання [Електронний ресурс]. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с.
6. Психологія емоцій та почуттів : підручник / О. М. Цільмак, Ю. І. Шмаленко, Н. Е. Мілорадова, С. О. Гарькавець та ін. ; за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.

Додаткові:

1. Дроздов О. Ю. Проблеми агресивної поведінки особистості: навч. Посібник. Чернівці, 2000. 156 с.

2. Емоційний розвиток дитини. Збірник психол. тестів, програми тренінгу емоційної зрілості, тренув. вправи для дітей дошк., мол. шкіл. та підл. Віку / упоряд. С. Максименко та ін.. К. : СПДФО О.П. Главняк : Мікрос. СВС, 2004. 111 с.
3. Завгородня О. В., Макіна Л. Б., Сущинська Т. С. Експресивні практики як чинник емоційного благополуччя дошкільника. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №6, Т.2. С. 54-60
4. Завгородня О.В., Макіна Л.Б., Сущинська Т.С. Емоційне благополуччя та експресія дошкільників. Суми : СумДПУ імені АС Макаренка, 2018. С.151-156
5. Завгородня О.В., Макіна Л.Б., Сущинська Т.С. Психологічний супровід емоційного розвитку дитини за допомогою творчих експресивних практик. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості : колективна монографія / відпов. ред. Н.І.Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019, С. 308 - 317.
6. Карпенко З. С. Експресивна психотехніка для дітей. К.,1997. 96 с.
7. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (системний підхід). К. : Стилос, 2000. 336 с.
8. Павелків Р. В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості у дитячому віці. Рівне, 2004. 248 с.
9. Психологія суїциду : посібник / за ред. В. П. Москальця. К. : Академвидав, 2004. 288 с.

Інформаційні ресурси:

1. Курс в Moodle «Тренінг емоційної компетентності»
<https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=2906>
2. <https://www.paulekman.com>