

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК
2025 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості

Галузь знань – С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Спеціальність – С4 Психологія

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Психологія

Обсяг дисципліни – 5 кредитів ЄКТС, **Шифр дисципліни** ОФП.03

Мова навчання – українська

Статус дисципліни: обов'язкова (фахової підготовки)

Факультет – здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – психології та педагогіки

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проєкт*	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття								Самостійна робота, у т.ч. ІРС	Залік
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	1	2	5	150	66	32		34		84			+	
З	1	2	5	150	14	6		8		136			+	

Робоча програма складена на основі Освітньо-професійної програми за спеціальністю С4 Психологія

Робочу програму склала Овст канд. психол. наук, доцент Ольга ІГУМНОВА

Схвалена на засіданні кафедри психології та педагогіки

Протокол від 28 серпня 2025 р. № 1 Зав. кафедри Комар Таїсія КОМАР

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради ФЗПФКС Павлюк Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2025

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості» є складовою обов'язкової частини дисциплін фахової підготовки фахівців першого (бакалаврського) освітнього рівня за спеціальністю С4 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія.

Пререквізити – ОЗП.01 Загальна психологія, ОЗП.04 Основи тренінгової роботи та коучингу, ОФП.01 Вступ до фаху.

Постреквізити – ОФП.06 Психодіагностика з основами математичної статистики, ОФП.07 Психодіагностика з основами математичної статистики (курсова робота), ОФП.09 Психологія стресу, ОФП.24 Психодіагностична практика, ОФП.27 Кваліфікаційна робота.

Відповідно до освітньої програми дисципліна сприяє забезпеченню:

компетентностей: ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов; ФК08. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни); ФК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку; УК01. Здатність до збереження та самозбереження здоров'я, здійснення аналізу та самоаналізу психофізичного стану індивіда; УК02. Здатність створити спільно з клієнтом можливості для безперервного навчання під час тренінгової діяльності та коучингу, що допомагатиме досягати значних акме-результатів у різних сферах життєдіяльності.

програмних результатів навчання: ПРН10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника; ПРН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника; ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії; ПРН20. Розробляти план ефективного тренінгу та коучингу з клієнтом, здійснювати психологічний супровід клієнта та визначати цілі, спрямовані на вирішення запитів клієнта щодо його основних зон для навчання та розвитку.

Мета дисципліни. Оволодіння студентами знаннями про природу та механізми емоцій, їхні функції у психічному житті людини, ролі в регуляції поведінки та міжособистісних взаємин; формування навичок усвідомлення й управління власними емоціями та емоційними станами інших людей; розвиток емоційної стійкості, стресостійкості та здатності до саморегуляції в умовах соціальної нестабільності та професійних викликів.

Предмет дисципліни. Психологічні закономірності виникнення, розвитку та функціонування емоцій; особливості їх впливу на когнітивні процеси, поведінку та міжособистісну взаємодію; механізми формування емоційної стійкості, методи розвитку навичок саморегуляції та подолання негативних емоційних станів.

Завдання дисципліни. Засвоєння студентами базових понять і теорій психології емоцій та емоційної регуляції; формування розуміння функцій емоцій у житті людини, їх ролі в адаптації, комунікації та діяльності; оволодіння знаннями про вплив емоцій на когнітивні процеси, поведінку та психічне здоров'я; розвиток практичних навичок емоційної грамотності, ідентифікації й аналізу власних емоційних станів і станів інших; засвоєння технік формування емоційної стійкості та стресостійкості; опанування інструментів психологічної саморегуляції; формування здатності до застосування знань і навичок для збереження та розвитку ментального здоров'я в професійній і особистій сферах.

Результати навчання. Після вивчення дисципліни студент повинен: формулювати та аргументувати власні думки щодо ролі емоцій у житті людини, їхніх функцій у поведінці та спілкуванні; дискутувати та відстоювати позицію з урахуванням культуральних особливостей прояву та інтерпретації емоцій; логічно й доступно презентувати результати аналізу емоційних станів у професійному та освітньому середовищі; розробляти та реалізовувати програми психопрофілактики емоційного вигорання, формування емоційної стійкості та навичок саморегуляції; проводити лекції, тренінги, бесіди, круглі столи з питань емоційного

благополуччя, стресостійкості та розвитку емоційної грамотності; застосовувати сучасні форми психологічної допомоги у сфері емоційної регуляції залежно від потреб замовника; володіти техніками саморегуляції та методами збереження психічного й фізичного здоров'я; застосовувати знання про емоційні стани для підтримки ментального здоров'я оточення; визначати потребу у супервізії під час роботи з інтенсивними емоційними переживаннями клієнтів; розробляти й реалізовувати програми тренінгів з розвитку емоційної стійкості; визначати цілі та завдання тренінгової роботи, спрямовані на формування навичок емоційної грамотності та стресостійкості клієнтів; здійснювати психологічний супровід клієнтів у процесі подолання негативних емоційних станів і розвитку емоційної стійкості.

3. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на					
	Денна форма			Заочна форма		
	лекцій	практ.	СРС	лекцій	практ.	СРС
Тема 1. Сутність, функції та класифікації емоцій і почуттів	2	4	4	2	2	9
Тема 2. Історичні та сучасні теорії виникнення емоцій	2		4			9
Тема 3. Особливості емоційного реагування та його характеристики	2	4	5			9
Тема 4. Структура емоційного реагування	2		6			9
Тема 5. Психологічна роль почуттів у житті людини	2	4	6	2	2	9
Тема 6. Емоційна обізнаність та її розвиток	2		5			9
Тема 7. Емоційні властивості та темперамент як основа емоційної регуляції	2	4	5			9
Тема 8. Типологія емоційної сфери особистості	2		5			9
Тема 9. Порушення емоційної регуляції та їх психологічні наслідки	2	4	5	2	2	8
Тема 10. Стрес як психофізіологічний та психологічний феномен	2		5			8
Тема 11. Методи стрес-менеджменту та профілактика емоційного вигорання	2	4	6			8
Тема 12. Стратегії управління емоціями та техніки саморегуляції	2		5			8
Тема 13. Емоційний інтелект як психологічний феномен	2	4	5	2	2	8
Тема 14. Емоційний коучинг у розвитку особистості	2		5			8
Тема 15. Копінг-стратегії та копінг-поведінка	2	6	5			8
Тема 16. Саногенне мислення як ресурс емоційної стійкості	2		8			8
Разом за 2-й семестр	32	34	84	6	8	136

4. Програма навчальної дисципліни

4.1 Зміст лекційного курсу

Перелік лекцій для студентів *денної* форми здобуття освіти

№ лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
<i>Другий семестр</i>		
1	Сутність, функції та класифікації емоцій і почуттів Поняття про почуття, емоції, емоційні реакції, переживання та їх класифікація. Фізіологічна основа. Види та функції емоцій і почуттів. Властивості емоцій. <i>Літ.: [1] с.9-20; 93-99; [2] с.64-72; 130-139; [4] с.12-22; 28-37</i>	2
2	Історичні та сучасні теорії виникнення емоцій Особливості класичних і сучасних концепцій емоцій. Емоції в теоріях особистості. Когнітивні теорії емоцій. Оцінка їх значення для розуміння емоційної сфери. Мозкові механізми виникнення емоцій. <i>Літ.: [1] с.52-66; [4] с. 23-27; [11] с. 9-16; [25] с.41-51</i>	2
3	Особливості емоційного реагування та його характеристики Сутність та особливості емоційного реагування. Філогенетичні аспекти емоційного реагування. Основні характеристики емоційного реагування. Рівні емоційного реагування. <i>Літ.: [1] с.67-71; [4] с.41-45; [23] с. 5-19</i>	2
4.	Структура емоційного реагування Переживання як імпресивний компонент емоційного реагування. Фізіологічний компонент емоційного реагування. Поведінковий (експресивний) компонент емоційного реагування. Когнітивна оцінка ситуації як найважливіший передвісник емоцій. <i>Літ.: [1] с.72-84; [2] с. 92-99; [4] с.46-54; [11] с. 26-42</i>	2
5	Психологічна роль почуттів у житті людини Характеристика вищих почуттів (моральних, інтелектуальних, естетичних) та афектів у структур особистості. Класифікація почуттів. Роль почуттів у структурі особистості. Властивості почуттів. Аналіз їх впливу на діяльність, поведінку та міжособистісні стосунки. <i>Літ.: [2] с. 358-370; [4] с.235-244; [11] с. 7-19</i>	2
6	Емоційна обізнаність та її розвиток Емоції та почуття у житті людини. Формування здатності розпізнавати та усвідомлювати власні емоції. Характеристика різноманітних емоцій. Характеристика емоцій очікування та прогнозу. Характеристика фрустраційних емоцій. Характеристика комунікативних емоцій. Значення емоційної грамотності для розвитку особистості та професійної діяльності. <i>Літ.: [1] с.85-92; 117-124; [3] с. 118-140; [4] с.80-120; [11] с.59-86</i>	2
7	Емоційні властивості та темперамент як основа емоційної регуляції Зв'язок між індивідуально-типологічними властивостями особистості й емоційними реакціями. Вплив темпераменту на інтенсивність та тривалість емоцій. Емоційна збудливість. Емоційна ригідність – лабільність. Емоційна стійкість. Експресивність. <i>Літ.: [1] с.100-109; [2] с.100-109; [4] с.155-162; [23] с.19-28</i>	2

8	Типологія емоційної сфери особистості Огляд класифікацій типів емоційності. Характеристика людей з різними емоційними профілями та особливостями їх соціальної взаємодії. Модальності емоційності. <i>Лім.: [1] с.110-116; [4] с.382-414;359-380; [23] с. 39-46</i>	2
9	Порушення емоційної регуляції та їх психологічні наслідки Основні види емоційних порушень (тривожність, депресивні стани, емоційна лабільність, алекситимія). Їх вплив на міжособистісні стосунки й психічне здоров'я. Причини емоційних порушень. Порушення емоційних реакцій. Патологічні емоційні стани. <i>Лім.: [1] с.186-190; [2] с. 67-92; [3] с. 85-114; [4] с.108-120; 269-298; 302-317</i>	2
10	Стрес як психофізіологічний та психологічний феномен Природа та характеристики стресу, його прояви й різновиди. Механізми впливу на організм і психіку людини. Основні стадії розвитку стресу та фізіологічні механізми його перебігу. Позитивний та негативний потенціал стресових реакцій. <i>Лім.: [1] с.190-196; [2] с. 370-376; [3] с. 48-53; 69-85; 152-161; [4] с.132-142; [5] с.52-62</i>	2
11	Методи стрес-менеджменту та профілактика емоційного вигорання Стрес-менеджмент, основні шляхи та засоби. Основні методи стрес-менеджменту. Практичні підходи до управління стресом та відновлення емоційної рівноваги. Психологічна профілактика та подолання емоційного вигорання. <i>Лім.: [1] с.125-130; [2] с.110-120; [3] с. 363-382; [4] с.143-154; [11] с. 109-114</i>	2
12	Стратегії управління емоціями та техніки саморегуляції Основні стратегії управління емоціями та механізми їх застосування у повсякденному житті й професійній діяльності. Способи контролю експресії, подолання небажаних емоційних станів і стимулювання позитивних емоцій. Застосування технік самоконтролю в різних життєвих і професійних ситуаціях. <i>Лім.: [1] с.155-185; [2] с.52-63; [3] с.177-239; [4] с.60-69; [11] с.114-127</i>	2
13	Емоційний інтелект як психологічний феномен Передумови розвитку емоційного інтелекту та його сучасні моделі. Структура та складові емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій, емпатія та управління емоційними станами. Методи діагностики та розвитку емоційної компетентності. <i>Лім.: [2] с. 241-266; [3] с. 328-351; [4] с.319-346; [9] с. 45-59; [11] с. 159-169</i>	2
14	Емоційний коучинг у розвитку особистості Особливості та методи емоційного коучингу як інструменту розвитку особистості. Алгоритм роботи коуча по розвитку навичок емоційного інтелекту. Використання коучингових підходів до розвитку емоційної стійкості. <i>Лім.: [3] с. 423-450; [4] с. 88-94; 96-105; [11] с.282-300; [27] с.82-95</i>	2
15	Копінг-стратегії та копінг-поведінка Копінг-поведінка як психологічна категорія. Сучасні моделі копінг-поведінки. Основні копінг-стратегії особистості. Суть та види копінг-ресурсів особистості. Особистісні та соціальні копінг-ресурси. Аналіз адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій подолання життєвих труднощів та розвитку психологічної стійкості. <i>Лім.: [3] с.54-63; [4] с. 349-357; [21] с. 77-89; [33] с.84-93; [36] с.95-103</i>	2

16	Саногенне мислення як ресурс емоційної стійкості Поняття саногенного та патогенного мислення. Основні принципи, ознаки та особливості саногенного мислення. Типи когнітивних помилок. Концепція саногенного мислення як способу конструктивної переробки емоційних переживань та збереження ментального здоров'я. <i>Літ.: [3] с. 64-68; [4] с.55-59; [7] с. 60-72; [10] с. 10-32; [20] с. 30-44</i>	2
Разом:		32

4.1.2. Перелік оглядових лекцій для студентів заочної форми здобуття освіти

№ лекції	Теми лекцій	Кількість годин
<i>Другий семестр</i>		
1-5	Теоретико-методологічні основи психології емоцій. Літ.: [1] с.9-20; 52-66;67-84; 93-99; [2] с. 64-72; 92-99; 358-370; [4] с.12-37; 41-54; 235-244; [11] с. 7-19; 26-42; [23] с. 5-19; [25] с.41-51	2
6-9	Індивідуально-особистісні особливості емоційної сфери. Літ.: [1] с.85-92; 100-124; 186-190; [2] с. 67-92; 100-109; [3] с. 85-114; 118-140; [4] с.80-120; 155-162; 269-298; 302-317; 359-414; [11] с.59-86	2
10-16	Прикладні аспекти розвитку та регуляції емоцій. Літ.: [1] с. 125-130; 155-185; 190-196; [2] с. 52-63; 110-120; 241-266; 370-376; [3] с. 48-85; 152-161; 177-239; 328-351; 363-382; [4] с. 55-69; 132-142-154; 319-357; [5] с.52-62; [7] с. 60-72; [9] с. 45-59; [10] с. 10-32; [11] с. 109-127; 159-169; [20] с. 30-44; [21] с. 77-89; [33] с.84-93; [36] с.95-103	2
Разом:		6

4.2. Зміст лабораторних/практичних/семінарських занять

4.2.1. Перелік практичних занять для студентів денної форми здобуття освіти

№ п/п	Тема практичного (тема/зміст лабораторного /семінарського) заняття*	Кількість годин
1	<i>Емоційна стійкість як життєвий ресурс (теоретична частина)</i> <i>Література: [1] с.125-131; [4] с.58-67; [23] с.19-39; [36] с. 53-76</i>	2
	<i>Емоційна стійкість як життєвий ресурс (практичне частина)</i> <i>Література: [1] с.125-131; [4] с.58-67; [23] с.19-39; [36] с. 53-76</i>	2
2	<i>Усвідомлення емоцій та почуттів (теоретична частина)</i> <i>Література: [3] с. 118-140; [4] с.76-120; [11] с.59-86; [23] с.19-28</i>	2
	<i>Усвідомлення емоцій та почуттів (практичне частина)</i> <i>Література: [3] с. 118-140; [4] с.76-120; [11] с.59-86; [23] с.19-28</i>	2
3	<i>Управління емоційними станами (теоретична частина)</i> <i>Література: [1] с.155-185; [3] с.177-239; [4] с.60-75; 91-95; [11] с.114-119</i>	2
	<i>Управління емоційними станами (практичне частина)</i> <i>Література: [1] с.155-185; [3] с.177-239; [4] с.60-75; 91-95; [11] с.114-119</i>	2
4	<i>Подолання негативних емоцій (теоретична частина)</i> <i>Література: [2] с.52-63; [4] с. 99-106; 111-120; [11] с.119-127</i>	2

	<i>Подолання негативних емоцій (практичне частина)</i> <i>Література: [2] с.52-63; [4] с. 99-106; 111-120; [11] с.119-127</i>	2
5	<i>Ресурси емоційної стійкості (теоретична частина)</i> <i>Література: [3] с.64-68; [4] с.55-5976-79; [7] с.60-72; [10] с.10-32; [36] с.76-108</i>	2
	<i>Ресурси емоційної стійкості (практичне частина)</i> <i>Література: [3] с.64-68; [4] с.55-5976-79; [7] с.60-72; [10] с.10-32; [36] с.76-108</i>	2
6	<i>Стрес-менеджмент (теоретична частина)</i> <i>Література: [1] с.125-130; [2] с.110-120; [3] с. 363-382; [4] с.132-153; [11] с.109-114</i>	2
	<i>Стрес-менеджмент (практичне частина)</i> <i>Література: [1] с.125-130; [2] с.110-120; [3] с. 363-382; [4] с.132-153; [11] с.109-114</i>	2
7	<i>Коучинг емоційної компетентності (теоретична частина)</i> <i>Література: [1] с.155-185; [3] с.423-450;[4] с.169-179; [11] с.282-300</i>	2
	<i>Коучинг емоційної компетентності (практичне частина)</i> <i>Література: [1] с.155-185; [3] с.423-450;[4] с.169-179; [11] с.282-300</i>	2
8	<i>Копінг-стратегії та копінг-ресурси (теоретична частина)</i> <i>Література: [3] с.54-63; [4] с. 180-186; 349-357; [21] с. 77-89; [33] с.84-93</i>	2
	<i>Копінг-стратегії та копінг-ресурси (практичне частина)</i> <i>Література: [3] с.54-63; [4] с. 180-186; 349-357; [21] с. 77-89; [33] с.84-93</i>	2
9	<i>Захист ІДЗ (тренінгове заняття)</i>	2
	Разом:	34

4.2.2. Перелік практичних занять для студентів заочної форми здобуття освіти

№	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	<i>Усвідомлення емоцій та їх роль у житті людини.</i> <i>Література: [1] с.155-185; [3] с. 118-140; 177-239; [4] с. 60-75; 91-95; 76-120; [11] с.59-86; 114-119; [23] с.19-28</i>	2
2	<i>Управління емоційними станами.</i> <i>Література: [1] с.155-185; [2] с.52-63; [3] с.177-239; [4] с.60-75; 91-106; 111-120; [11] с.114-127</i>	2
3	<i>Практичні технології розвитку емоційної компетентності.</i> <i>Література: [1] с.125-130; [2] с.110-120; [3] с.64-68; 363-382; [4] с.55-79; 132-153; [7] с.60-72; [10] с.10-32; [11] с.109-114; [36] с.76-108</i>	2
4	<i>Ресурси психологічної стійкості</i> <i>Література: [1] с.155-185; [3] с. 54-63; 423-450;[4] с.169-186; [11] с.282-300; [21] с. 77-89; [33] с.84-93</i>	2
	Разом:	8

4.3. Зміст самостійної (у т. ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота студентів усіх форм здобуття освіти полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, тестового контролю, здійсненні й оформленні ІДЗ (тренінгового заняття). Студенти **заочної** форми здобуття освіти виконують контрольну роботу. Вимоги до її

виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний студент отримує на кафедрі у період настановної сесії. Крім цього до послуг студентів сторінка кафедри у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни, варіанти контрольних робіт та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

Зміст самостійної роботи студентів денної форми здобуття освіти

Номер тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
<i>Другий семестр</i>		
1	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій з Т1. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т1.	4
2	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій з Т2. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т1.	4
3	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т3. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т2.	5
4	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т4. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т2 3. Вибір теми ІДЗ (тренінгове заняття).	6
5	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т5. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т3. 3. Підготовка до тестового контролю матеріалу за темами 1-5	6
6	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т6. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т3. 3. Виконання ІДЗ (тренінгове заняття).	5
7	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т7. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т4. 3. Виконання ІДЗ (тренінгове заняття).	5
8	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т8. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т4. 3. Виконання ІДЗ (тренінгове заняття).	5
9	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т9. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т5. 3. Виконання ІДЗ (тренінгове заняття).	5
10	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т10. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т5. 3. Підготовка до тестового контролю матеріалу за темами 6-10.	5
11	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т11. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т6. 3. Виконання ІДЗ (тренінгове заняття).	6
12	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т12. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т6. 3. Виконання ІДЗ (тренінгове заняття).	5
13	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т13. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т7. 3. Виконання ІДЗ (тренінгове заняття).	5
14	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т14. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т7. 3. Підготовка до захисту ІДЗ (тренінгове заняття).	5
15	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т15. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т8. 3. Підготовка до захисту ІДЗ (тренінгове заняття).	5
16	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т16. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т8. 3. Підготовка до тестового контролю матеріалу за темами 11-16.	4

17	1. Підготовка до захисту ІДЗ (тренінгове заняття)	4
Разом		84

4.3.1 Орієнтовна тематика індивідуального домашнього завдання (тренінгове заняття) для самостійної роботи студентів*

1. Усвідомлення власних емоцій у повсякденному житті.
2. Фізіологічні прояви емоцій: як тіло сигналізує про стан.
3. Виявлення тригерів негативних емоцій.
4. Усвідомлення та підсилення позитивних емоцій.
5. Емоційна мапа: локалізація емоцій у тілі.
6. Рефлексія емоційної інтенсивності та їх вплив на поведінку.
7. Техніки релаксації для стабілізації емоцій.
8. Контроль експресії емоцій у складних ситуаціях.
9. Подолання небажаних емоційних станів.
10. Стимулювання позитивних емоцій через самонавіювання.
11. Картування стресових факторів: план дій для саморегуляції.
12. Когнітивно-поведінкові методи управління емоціями.
13. Тілесно-орієнтовані техніки емоційної стабільності.
14. Моделювання стресових ситуацій та відпрацювання стратегій емоційної регуляції.
15. Самоаналіз навичок усвідомлення власних емоцій.
16. Розвиток емпатії через спостереження за іншими.
17. Управління емоціями у конфліктних ситуаціях.
18. Емоційний коучинг для себе: постановка цілей розвитку.
19. Виявлення сильних і слабких сторін емоційного інтелекту.
20. Моделювання коучингової сесії для розвитку емоційної стійкості.
21. Корекція когнітивних спотворень у власних емоційних оцінках.
22. Визначення та класифікація власних копінг-ресурсів.
23. Аналіз адаптивних і неадаптивних стратегій подолання труднощів.
24. Ресурсна скарбничка: формування особистісних та соціальних ресурсів.
25. Планування дій у кризових ситуаціях з використанням копінг-стратегій.
26. Саногенне мислення: перетворення негативних думок у конструктивні.
27. Виявлення та подолання патогенного мислення у професійній діяльності.
28. Розвиток психоемоційної стійкості через саногенне мислення.
29. Самоаналіз емоційної стійкості у стресових ситуаціях.
30. Персональна програма розвитку емоційної стійкості: інтеграція емоційного інтелекту, копінгу та саногенного мислення.

Примітка: * студент може запропонувати власну тему, яка узгоджується із викладачем;

На самостійне опрацювання студентів виносяться визначені у методичних рекомендаціях до практичних занять та самостійної роботи питання з кожної теми. Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням індивідуального завдання здійснюється викладачем згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Вимоги до виконання контрольної роботи (для студентів заочної форми здобуття освіти) та індивідуального домашнього завдання (для студентів денної форми здобуття освіти) викладені в Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни.

5. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні інтерактивних, ігрових та мультимедійних технологій навчання у традиційних та інноваційних формах*, зокрема: проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції із застосуванням техніки зворотного зв'язку (інтерактивні); практичні заняття з використанням дискусій, мозкового штурму; елементів тренінгу та коучингу; ділових (рольових) ігор тощо; самостійна робота (опрацювання теоретичного матеріалу, індивідуальне домашнє завдання (тренінгове заняття). Використання

інформаційно-комунікаційних та технології дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

Примітка: *у процесі вивчення освітнього компонента передбачається можливість проведення гостьових і/або виїзних занять, спрямованих на розширення теоретичних знань і формування практичних навичок у реальних умовах професійної діяльності.

6. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою та графіком освітнього процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування кожного студента для перевірки засвоєння теоретичного матеріалу тем та оцінювання результатів роботи на практичних заняттях;
- тестовий контроль для перевірки засвоєння теоретичного матеріалу тем;
- перевірка виконаного індивідуального домашнього завдання (тренінгове заняття), що сприяє набуттю теоретичних знань і практичних навичок.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і **підсумкового** контролю, який проводиться з усього матеріалу дисципліни за білетами, попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю, поки не виконає обсяг роботи, передбачений Робочою програмою. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

7. Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію та навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно працювати на занятті, брати участь у дискусіях щодо прийнятих рішень при виконанні здобувачами задач).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачені Робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час практичних занять, тестування й виконання індивідуального домашнього завдання. Виконання індивідуального завдання завершується його здачею на перевірку у терміни, встановлені графіком самостійної роботи та захистом на останньому занятті.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені Робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах (<https://courses.prometheus.org.ua>, <https://www.coursera.org>),

які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених Робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

8. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця (робота) може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою, здобувач денної форми здобуття освіти з навчальної дисципліни, підсумковим контролем для якої є іспит, може набрати до 60 балів (здобувач заочної форми – до 50 балів). Позитивну підсумкову оцінку здобувач може отримати, якщо за результатами поточного та підсумкового контролів набере від 60 до 100 балів. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення...), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти:

Аудиторна робота				Контрольні заходи			Самостійна робота	Семестровий контроль	Разом
Другий семестр									
Практичне заняття (мінімум – 4 контрольні точки)				Тестовий контроль (ТК)			ІДЗ** Тренінгове заняття	Іспит	
T*1-4	T5-8	T9-12	T13-16	T1-5	T6-10	T11-16			
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)									
3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	6-10	6-10	6-10	24-40	60-100***
12-20				18-30			6-10	24-40	

Примітка: * Т – тема навчальної дисципліни; ** ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання;

***За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи й оцінювання результатів навчання студентів заочної форми здобуття освіти

Аудиторна робота	Самостійна, індивідуальна робота						Семестровий контроль	Разом
Другий семестр								Сума балів
Практичне заняття	Контрольна робота			Тестовий контроль			Іспит	
T*1-3	Теоретичне питання 1	Теоретичне питання 2	Практичне завдання	T1-5	T6-10	T11-16		
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)								
3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	6-10	6-10	30-50	60-100**
3-5	9-15			18-30			30-50	

Примітка: * Т – тема навчальної дисципліни;

**За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

**Критерії оцінювання за видами робіт
Оцінювання на практичних заняттях**

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією й уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення; результати самостійних робіт.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений критерій
Відмінно (високий) 5	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний виклад відповіді (як в усній, так і у письмовій формі), якісне зовнішнє оформлення роботи. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре (середній) 4	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента має будуватися на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно (достатній)	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених

3	програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній) 2	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекидає їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Оцінювання результатів тестового контролю

Кожен з трьох тестів, передбачених робочою програмою, складається із 20 тестових завдань. Максимальна сума балів, яку може набрати студент за результатами кожного тестування, складає 10.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів:

Таблиця – Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	0-11	12-13	14	15-16	17	18-20
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість отриманих балів	0	6	7	8	9	10

На тестування відводиться 20 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

У випадку, коли студент не виконав індивідуальний план з дисципліни у заплановані терміни без поважних причин, то під час відпрацювання заборгованості при позитивній відповіді йому виставляється оцінка «задовільно».

Критерії оцінювання результатів ІДЗ (тренінгове заняття)

<i>Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей</i>	Узагальнений критерій оцінювання
Максимальний (високий) бал (відмінно) 10	Чітко і правильно витримані структура і процедура проведення заняття. Вправи відповідають змісту теми та меті заняття. Дотримані терміни здачі електронного варіанту тренінгового заняття та технічні вимоги до оформлення. Застосовані оригінальні та різноманітні вправи та методи. Здобувач вільно володіє вправами та теоретичним матеріалом, використано роздаткові матеріали. Створена необхідна робоча атмосфера, дотримані часові рамки проведення заняття. Наявний зворотній зв'язок з групою, у разі необхідності, наявна корекція виконання та роз'яснення завдань.

Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре) 8	Незначні порушення у структурі або процедурі проведення заняття. Виникали незначні складнощі у керуванні групою та орієнтації у нестандартних ситуаціях. Незначні порушення часових рамок проведення вправ. Відсутні роздаткові матеріали або обрані одноманітні вправи та методи. Виникали незначні складнощі у володінні вправами або тренінгової ситуацією.
Мінімальний (достатній) бал (задовільно) 6	Порушення у структурі і процедурі проведення заняття. Виникали значні складнощі у керуванні групою, студент був дезорієнтований при проведенні вправ, недотримання часового регламенту. Загальне ставлення до проведеної роботи недбале, пасивне, відсутній зворотній зв'язок з групою.

Оцінювання якості виконання контрольної роботи студентами заочної форми здобуття освіти

Контрольна робота передбачає виконання таких завдань – 2 теоретичних і практичне. Зміст завдань наведено в методичних рекомендаціях до виконання контрольної роботи. При оцінюванні контрольної роботи враховуються якість її виконання, кожне завдання оцінюється максимально 5 балів, загальна максимальна сума балів становить 15.

Таблиця – Розподіл балів між завданнями контрольної роботи здобувача вищої освіти

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал	Потенційні позитивні бали* (середній бал)	Максимальний (високий) бал
Теоретичне питання	3	4	5
Теоретичне питання	3	4	5
Практичне завдання	3	4	5
Всього балів	9	-	15

Примітка. *Позитивний бал за контрольну роботу, відмінний від мінімального (9 балів) та максимального (15 балів), знаходиться в межах 10-14 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) контрольної роботи.

Кожне завдання контрольної роботи здобувача вищої освіти оцінюється з використанням нижченаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (щодо визначення достатнього, середнього та високого рівня досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей).

Таблиця - Критерії оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений критерій оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання
Відмінно (високий) 5	Зміст питань розкрито повно і грамотно, правильно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. Дотримані всі вимоги оформлення контрольної роботи. При написанні допущено дві-три несуттєві похибки.
Добре (середній) 4	Зміст питань розкрито повно. Показано володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі питань можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Дотримані не всі вимоги оформлення контрольної роботи. Допущено дві-три несуттєві помилки.

Задовільно (достатній) 3	Зміст питань розкрито неповно. Виявлено знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією. Відповідь будується на рівні репродуктивного мислення, слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.
Незадовільно (недостатній) 2	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.

Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Складання іспиту відбувається за попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри білетами. Відповідно до цього в екзаменаційному білеті пропонується поєднання питань як теоретичного (в т.ч. у тестовій формі), так і практичного характеру.

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів денної форми навчання (40 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)	Максимальний (високий) бал (відмінно)
Теоретичне питання № 1	6	8	10
Теоретичне питання № 2	6	8	10
Практичне завдання	12	16	20
Разом:	24	-	40

Примітка. *Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів заочної форми навчання (50 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)	Максимальний (високий) бал (відмінно)
Теоретичне питання № 1	8	12	15
Теоретичне питання № 2	8	12	15
Практичне завдання	14	17	20
Разом:	30	-	50

Примітка. *Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (30 балів) та максимального (50 балів), знаходиться в межах 31-49 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

Для кожного окремого виду завдань підсумкового семестрового контролю застосовуються критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти, наведені вище.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік

A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного та підсумкового контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

9. Питання для самоконтролю результатів навчання

- 1.Поняття емоцій, почуттів, емоційної реакції та переживання
- 2.Функції емоцій і почуттів та їх значення в житті людини
- 3.Основні властивості емоцій
- 4.Підходи до класифікації емоцій
- 5.Розкрийте сутність теорії В.Кеннона-П.Барда
- 6.Когнітивні теорії емоцій
- 7.Фрустраційні теорії емоцій
- 8.Психоаналітичні теорії емоцій
- 9.Теорія диференціальних емоцій
- 10.Мозкові механізми емоційних реакцій
- 11.Підходи до розуміння сутності емоційного реагування
- 12.Філогенетичні аспекти емоційного реагування
- 13.Основні характеристики емоційного реагування
- 14.Рівні емоційного реагування
- 15.Переживання як імпресивний компонент емоційного реагування
- 16.Фізіологічний компонент емоційного реагування
- 17.Поведінковий компонент емоційного реагування
- 18.Роль когнітивної оцінки ситуації у виникненні емоцій
- 19.Роль почуттів у структурі особистості
- 20.Властивості почуттів
- 21.Види почуттів
- 22.Основні почуття особистості
- 23.Емоції очікування та прогнозу

24. Фрустраційні емоції
25. Комунікативні емоції
26. Емоційні властивості особистості
27. Емоційність як тип темпераменту
28. Основні типи емоційності
29. Модальність емоційності
30. Причини емоційних порушень
31. Патологічні емоційні стани
32. Емоційна сфера при різних патологіях
33. Емоційний стрес та його основні стадії
34. Фізіологічні механізми стресу
35. Конструктивний та деструктивний стрес
36. Поняття та основні шляхи стрес-менеджменту
37. Методи стрес-менеджменту
38. Вплив стресу на організм людини
39. Засоби відновлення емоційної рівноваги
40. Стратегії управління емоціями: контроль експресії
41. Стратегії управління емоціями: подолання небажаних емоцій
42. Стратегії управління емоціями: стимулювання бажаних емоцій
43. Управління емоціями гніву, страху, меланхолії, радості
44. Передумови розвитку емоційного інтелекту
45. Моделі емоційного інтелекту
46. Компоненти емоційного інтелекту
47. Особливості емоційного коучингу
48. Методи емоційного коучингу
49. Алгоритм роботи коуча з розвитку навичок емоційного інтелекту
50. Копінг-поведінка та її функції
51. Моделі копінг-поведінки
52. Структурні складові копінг-процесу
53. Основні копінг-стратегії особистості
54. Копінг-ресурси особистості: суть та види
55. Особистісні копінг-ресурси
56. Саногенне та патогенне мислення
57. Ознаки саногенного та патогенного мислення
58. Основні типи когнітивних помилок
59. Психологічні методи дослідження емоційної сфери
60. Фізіологічні методи дослідження емоційних станів

10. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни «Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1. Курс «Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості». URL: <https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=6877>

2. Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості : методичні *рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності С4 «Психологія»* / О. Б. Ігумнова, Т. В. Комар, В. К. Гаврилькевич, З. О. Антонова, Н. В. Ханецька. Хмельницький : ХНУ, 2025. 38 с.

3. Методичні вказівки до контрольної роботи для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання з дисципліни «Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості». URL: <https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=6877>

11. Рекомендована література

Основна:

1. Лазуренко О.О. Психологія емоцій: підручник. К: Книга плюс, 2018. 264 с.

2.Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

3.Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024. 711 с.

4.Цільмак О. М. Психологія емоцій та почуттів: підручник. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.

Додаткова:

5.Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники : збірник / упорядник Євгенія Скіндер-Влас. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2024. 148 с.

6.Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Львівська політехніка, 2021. 236 с.

7.Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка, 2021. 416 с.

8.Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

9.Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків, 2019. 512 с.

10.Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук, 2022. 56 с.

11.Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посібник. Чернівці : Лозовий В. М., 2016. 312 с.

12.Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка. 2016. 219 с.

13.Ігумнова О, Гаврилюк Ю. Дослідження проявів тривожних станів студентів-психологів. Науковий журнал «Psychology Travelogs». № 1. 2024. С. 6-15. <https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/151>.

14.Ігумнова О., Гаврилькевич В., Судаченко Н. Техніки майндфулнес у подоланні стресу майбутніх управлінців. Науковий журнал «Psychology Travelogs». № 1. 2025. С. 254-263. <https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/283/271>.

15.Ігумнова О., Джигун Л. Грібова Ю. Техніки когнітивно-поведінкової терапії як інструмент підтримки психологічної стійкості майбутніх психологів. Науковий журнал «Psychology Travelogs». № 1. 2025. С. 6-15. <https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/260/247>.

16.Ігумнова О., Калинич А. Дослідження емоційного інтелекту та тривоги у студентів-психологів. Науковий журнал «Psychology Travelogs». № 4. 2024. С. 168-179. <https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/241>.

17.Ігумнова О., Федчук В., Апанович Т. Інноваційні психологічні технології у підтримці психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю під час воєнних викликів. Науковий журнал «Наукові перспективи», серія «Психологія» № 9(63). 2025.

18.Ігумнова О.Б., Михайлов А.Р. Особливості психологічної корекції аутоагресії у юнацькому віці. Науковий журнал «Габітус». Вип. 31. 2021. С. 88-95. <http://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/16.pdf>.

19.Ігумнова О.Б., Шлінчак Т. Особливості проявів та профілактики емоційного вигорання викладачів ЗВО. Науковий журнал «Psychology Travelogs». № 2. 2023. С. 51-61. <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/14336>.

20.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

21.Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачеве : РВУ МДУ, 2017. 465 с.

22.Кузікова С. Б. К. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.

23.Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

24.Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко,

В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

25.Напреєнко О. К., Петров К. О. Психічна саморегуляція. К. : Здоров'я, 2018. 238 с.

26.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Загальна редакція: Н. Пророк. Зібрання в 3-х томах. Київ, 2019.

27.Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. С. О. Богданов, А. М. Гірник, О. В. Залеська, І. В. Іванюк, В. В. Соловійова, В. М. Чернобровкін, Панок В. Г. К.: Пульсари, 2017. 208 с.

28.Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми, 2019. 540 с.

29.Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія. Л.М.Карамушка, О.В.Креденцер, К.В.Терещенко та ін. Київ–Львів : Вікторія Кундельська. 2021. 278 с.

30.Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Львів: Свічадо, 2018. 100 с.

31.Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій практикум з дисципліни «Психологія». Харків, 2017. 42 с.

32.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

33.Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

34.Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

35.Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 1 і 2, за редакцією Леоніда Ніколаєва, Київ, 2024 р. 164 с.

36.Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

37.Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с.

38.Ihumnova O. Popovych I., Prytuliak O., Dushka A., Beregova N., Ihumnova O., Dzhyhun L. Players of male football teams' resilience: comparative analysis of content Parameters. Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol. 22 (issue 7), Art 199, pp. 1581 - 1589, July 2022. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07199>.

39.Ihumnova O., Vasylenko O., Komar T., Pavlyuk Y., Beregova N., Dzhyhun L., Havrylkevych V. (2024). Training of Future Psychologists: Providing Sustainable Rehabilitation Services to War Victims. European Journal of Sustainable Development, 13 (1), P. 249-262. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n1p249>.

12. Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека університету. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.

2. Інституційний репозитарій ХНУ. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/?locale=uk>.

3. Модульне середовище для навчання. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/>.

13. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальноновживаних програм і операційних систем.