

# ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ З ТРЕНІНГОМ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

<b>Тип дисципліни</b>	Вибіркова професійної підготовки
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський)
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Кількість встановлених кредитів ЄКТС</b>	4,0
<b>Форми навчання, для яких викладається дисципліна</b>	Денна/заочна

**Результати навчання.** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: пропонувати власні способи вирішення проблем емоційної сфери особистості; модифікувати висловлювання відповідно до культуральних, емоційних, темпераментальних, когнітивних особливостей співрозмовника; вживати ефективних заходів щодо збереження емоційного здоров'я; розробляти план ефективного тренінгу емоційної стійкості та коучингу з клієнтом; здійснювати психологічний супровід клієнта та визначати цілі, що спрямовані на вирішення запитів клієнта, його основних зон для навчання та розвитку у сфері психології емоцій та емоційної стійкості.

**Зміст навчальної дисципліни.** Значення та сутність емоцій та почуттів. Емоційне реагування та його характеристики. Почуття у житті людини. Емоційні властивості особистості. Порушення емоційної сфери. Стрес-менеджмент. Емоційний інтелект як психологічний феномен. Копінг-поведінка. Методи дослідження емоційної сфери.

**Запланована навчальна діяльність:** аудиторна – не менше 1/3 загального обсягу годин дисциплін.

**Форми (методи) навчання:** лекції (з використанням презентацій та застосуванням техніки зворотного зв'язку); практичні заняття (з використанням елементів тренінгу та коучингу; дискусій, бесіди, мозкового штурму; рольових ігор; роботи в колі); самостійна робота (програма тренінгового заняття, ведення щоденника емоцій).

**Форми оцінювання результатів навчання:** усне опитування; письмове опитування (тестування); оцінювання виконання домашніх завдань.

**Вид семестрового контролю:** залік.

## Навчальні ресурси:

1. Дерев'яно С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посібник / С. П. Дерев'яно. – Чернівці : «Лозовий В. М.», 2016. – 312 с.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 783 с.
3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / Т. С. Кириленко. – Київ : Либідь, 2007. – 256 с.
4. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / І. М. Матійків. – Київ : Педагогічна думка, 2012. – 112 с.
5. Афанасьєва Н. Є Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. / Н. Є. Афанасьєва, Л. А. Перелигіна / Нац. ун-т цивіл. захисту України. – Харків : ХНАДУ, 2015. – 315 с.
6. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
7. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: [http://lib.khnu.km.ua/asp/php\\_f/page\\_lib.php](http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php).

**Викладач:** кандидат психологічних наук, доцент Ігумнова О.Б.