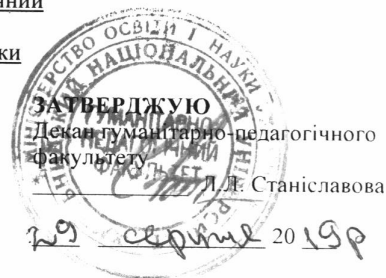


ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра психології та педагогіки



СИЛАБУС

Навчальна дисципліна Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості

Освітньо-професійна програма Психологія

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Загальна інформація

Позиція	Зміст інформації
Викладач(і)	Ігумнова Ольга Борисівна
Профайл викладача	http://psy.khnu.km.ua/igumnova-olga-borysivna/
E-mail викладача(ів)	igumnovaolga@ukr.net
Контактний телефон	+380679000833
Сторінка дисципліни в ІСУ	https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=6877
Навчальний рік	2020-2021
Консультації	Очні: згідно розкладу; он-лайн: за необхідністю та попередньою домовленістю

Характеристика дисципліни

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проект	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
				Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
						Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
О	Д	1	2	6,0	180	68	34		34		112				+

Анотація навчальної дисципліни

Підвищення емоційної культури, здатність до усвідомлення та управління емоціями, розвиток адаптивних здібностей, емоційна стійкість є запорукою життєвих досягнень, збереження здоров'я та гармонійного функціонування особистості. Дисципліна «Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості» спрямована на ознайомлення студентів з особливостями емоційних явищ та механізмами їх виникнення, емоційними типами особистоті, порушеннями емоційної сфери, методами діагностики емоційної сфери, шляхами і засобами управління емоціями та розвитку емоційної стійкості. Вивчення дисципліни сприяє професійному становленню фахівців професій типу «людина-людина», підвищенню життєвої компетентності та особистісному вдосконаленню. При викладанні дисципліни використовуються традиційні та інноваційні технології, зокрема: лекції-візуалізації; практичні заняття з використанням елементів тренінгу та коучингу, рольових ігор, робота в колі; самостійна робота (підготовка тренінгового заняття, ведення щоденника емоцій, проходження методик психодіагностики емоційної сфери).

Пререквізити – загальна психологія, основи тренінгової роботи та коучингу, соціально-психологічна практика; **кореквізити** – основи психологічного консультування, основи психологічної корекції, основи психотерапії, кваліфікаційна дипломна робота.

Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни – ознайомити студентів з сутністю та особливостями емоційних явищ, механізмами виникнення емоцій, характеристиками різноманітних емоцій та почуттів, емоційними типами особистості та порушеннями емоційної сфери, методиками психологічного дослідження емоційної сфери, шляхами і засобами управління емоціями та розвитку емоційної стійкості.

Завдання дисципліни – надати студентам знання сутності емоційних явищ, механізмів виникнення емоцій; розуміння відмінностей різноманітних емоцій, модальностей емоційності, емоційних властивостей та порушень емоційної сфери; оволодіння методами та засобами управління емоціями; знання конструктивних копінг-стратегій, методів емоційного коучингу, засобів саногенного мислення, методів дослідження емоційної сфери; оволодіння навичками усвідомлення власних емоцій, засобами управління емоціями та розвитку емоційної стійкості.

Очікувані результати навчання

Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем емоційної сфери особистості у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання; формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних, емоційних, темпераментальних, характерологічних, когнітивних особливостей співрозмовника; складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника, що стосуються психології емоцій та емоційної стійкості; вживати ефективних заходів щодо збереження емоційного здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії; 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.

Тематичний і календарний план вивчення дисципліни

№ тижня	Тема лекції*	Тема практичного заняття*	Самостійна робота студентів		
			Зміст	Год.	Література
1	2	3	4	5	6
1	Значення та сутність емоцій та почуттів	Емоційна стійкість як життєвий ресурс	1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Дати визначення понять «ситуація», «психологічна ситуація», «складна ситуація», «емоціогенна ситуація». 3. Введення щоденника емоційного самоаналізу. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: «Шкала тривоги Дж. Тейлора».	6	[2] с.99-118; 130-139; [3] с.6-24; [7] с.7-14; 20-45; [10] с.27-38.
2	Теорії виникнення емоцій		1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Самостійно опрацювати питання «Мозкові механізми виникнення емоцій». 3. Введення щоденника емоцій з аналізом емоціогенної ситуації. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна». 5. Оформлення тренінгового заняття.	8	[2] с. 66-99; [3] с. 24-58; [7] с. 45-86; [10] с.41-71.
3	Емоційне реагування та його характеристики	Усвідомлення емоцій та почуттів	1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Підготовка до тестового контролю матеріалу. 3. Введення щоденника емоційного самоаналізу. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів».	6	[2] с. 41-58; [3] с. 58-63; [7] с.86-88; [10] с. 73-94.

1	2	3	4	5	6
4	Складові емоційного реагування		<p>Підготовка до практичного заняття за темою.</p> <p>2. Самостійно опрацювати питання «Поведінковий (експресивний) компонент емоційного реагування».</p> <p>3. Введення щоденника емоцій з аналізом емоціогенної ситуації.</p> <p>4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика САН (самопочуття, активність, настрої).</p>	8	[2] с. 13-36; [3] с.63-68; [7] с.88-97; [10] с.112-119; 182-188; 196-203; 249-254; 342-361.
5	Почуття у житті людини	Управління емоційними станами	<p>1. Підготовка до практичного заняття за темою.</p> <p>2. Заповнити таблицю «Порівняльна характеристика емоцій та почуттів».</p> <p>3. Введення щоденника емоційного самоаналізу.</p> <p>4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика «Експрес-діагностика неврозу» Хека-Хесс.</p>	6	[2] с. 282-297; [3] с. 102-127; [7] с.14-20; [10] с. 91-96.]
6	Емоційна обізнаність		<p>1. Підготовка до практичного заняття за темою.</p> <p>2. Самостійно опрацювати питання «Характеристика комунікативних емоцій».</p> <p>3. Введення щоденника емоційного самоаналізу.</p> <p>4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика діагностики рівня невротизації О. А. Вассермана.</p>	8	[1] с.59-86; [2] с.139-200; 297-335; [3] с. 68-102; [7] с. 40-45; 70-78; [10]с.103-112;138-141;146-152;190-195;213-219;240-248;300-308;362-366; 410-425.
7	Емоційні властивості особистості	Подолання негативних емоцій	<p>1. Підготовка до практичного заняття за темою.</p> <p>2. Введення щоденника емоційного самоаналізу.</p> <p>3. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика диференціальних емоцій К. Ізарда.</p> <p>4. Підготовка до тестового контролю матеріалу.</p>	6	[2] с. 224-241; [3] с. 128-136; [7] с.126-130; [10] с. 23-34.
8	Емоційні типи особистості		<p>1. Підготовка до практичного заняття за темою.</p> <p>2. Самостійно опрацювати питання «Розвиток здатності до розуміння та розпізнавання емоцій в онтогенезі».</p> <p>3. Введення щоденника емоцій з аналізом емоціогенної ситуації.</p> <p>4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа.</p>	6	[2] с. 352-378; [3] с.147 -154; [7] с. 106-110; 141-146.
9	Порушення емоційної сфери	Ресурси емоційної стійкості	<p>1. Підготовка до практичного заняття за темою.</p> <p>2. Самостійно опрацювати питання «Емоційна сфера при різних патологіях».</p> <p>3. Введення щоденника емоційного самоаналізу.</p>	6	[2] с. 415-437; [3] с. 170-178; [7] с.146-150; [10] с.96-101.

1	2	3	4	5	6
			4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика діагностики депресивних станів В. Жмурова.		
10	Стрес як психологічний феномен		1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Порівняти поняття: «емоційний стрес» і «біологічний стрес»; «саморегуляція» та «самоконтроль»; «психологічний вплив» та «емоційний вплив». 3. Введення щоденника емоцій з аналізом емоціогенної ситуації. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика «Оціночна шкала стресових подій» Холмса–Раге.	6	[2] с. 202-224; [3] с. 71-90; [7] с.153-174; [18] с. 9-19.
11	Стрес-менеджмент	Стрес-менеджмент	1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Самостійно опрацювати «Напрямки стрес-менеджменту». 3. Введення щоденника емоційного самоаналізу. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: експрес-діагностика стану стресу К. Шрайнера . 5. Підготовка до тестового контролю матеріалу.	6	[1] с.109-127; [7] с.179-192; [9] с. 19-40; [18] с. 65-102; [20] с. 75-98; [25] с.35-45.
12	Стратегії управління емоціями		1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Підібрати вправи щодо управління окремими емоціями, наприклад, гнівом, страхом, сумом, радістю тощо. 3. Введення щоденника емоцій з аналізом емоціогенної ситуації. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика «Визначення стану фрустрації» В. Бойко.	8	[1] с.130-140; [2] с.130-140; 267-282; [7] с.174-179; 192-206; 217-227; [25] с.45-65.
13	Емоційний інтелект як психологічний феномен	Коучинг емоційної компетентності	1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Опрацювати самостійно питання: «Особливості розвитку емоційного інтелекту засобами арттерапії». 3. Введення щоденника емоційного самоаналізу. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: опитувальник «Емоційний інтелект» (EQ) Н. Холла.	6	[1] с. 16-22; [2] с. 241-266; [6] с. 12-31; [7] с.149-153; [8] с. 12-33; [22] с. 73-89. [25] с.6-20.
14	Емоційний коучинг		1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Підготувати приклади реалізації методів розвитку EI. 3. Введення щоденника емоційного самоаналізу. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова.	6	[1] с. 159-169; [6] с. 56-76; [8] с. 150-183; [9] с.94-108;116-131; [25] с.6-20; 173-189.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
15	Копінг-поведінка	Копінг-стратегії та копінг-ресурси	1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Скласти власну «скарбничку оптимізму». 3. Ведення щоденника емоційного самоаналізу. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, С. Фолкмана.	6	[2] с. 10-28; [14] с. 45-64; [18] с. 177-179; [9] с.108-116;[25] с.66-88.
16	Саногенне мислення		1. Підготовка до практичного заняття за темою. 2. Навести приклади 5-7 когнітивних помилок. 3. Введення щоденника емоцій з аналізом емоціогенної ситуації. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: методика виявлення саногенного (патогенного) мислення Л. Рубцової. 5. Підготовка до тестового контролю матеріалу.	8	[2] с. 10-28; [7] с. 206-212; [9] с.131-135; [14] с. 10-44; [18] с. 110-132;[25] с.153-173.
17	Методи дослідження емоційної сфери	Діагностика емоційної сфери	1. Підготовка та оформлення щоденника емоцій. 2. Ессе на тему «Мої зміни після тренінгу». 3. Оформлення щоденника емоційного самоаналізу. 4. Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери: опитувальник «Характеристики емоційності» Є. Ільїна та підготовка до захисту методик психодіагностики емоційної сфери.	6	[1] с. 179-255; [2] с. 437-454; [7] с. 242-260; [18] с. 179-208; [25] с. 192-202.

Примітка: * Лекції проводяться щотижня – дві години, практичні заняття – по чотири години через тиждень.

Політика дисципліни

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітньої програми та навчального плану. Студент зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відвідувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Набутті особою знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення про порядок перезарахування результатів навчання у ХНУ (<http://khnu.km.ua/root/files/01/06/03/006.pdf>). Виконуючи самостійну роботу з дисципліни, студент має дотримуватися політики доброчесності. У разі наявності плагіату він отримує незадовільну оцінку і має виконати завдання за новою темою.

Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожен вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінювання навчальних досягнень студентів денної форми навчання складається з таких елементів: тестовий контроль, усне опитування, оцінювання тренінгового заняття, оцінювання виконання методик психодіагностики емоційної сфери та ведення щоденника емоційного самоаналізу, семестровий контроль (іспит). Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав семестровий контроль (іспит), вважається невстигаючим.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота		Самостійна робота студента				Семестровий контроль
Усне опитування		Тренінгове заняття	Тестовий контроль		Методики діагностики емоційної сфери	Щоденник емоційного самоаналізу
T1-8	9-17		1	2		
ВК:	0,1	0,2	0,2		0,1	0,4

Умовні позначення: Т – тема; ВК – ваговий коефіцієнт.

Пропущене заняття студент зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичного навчання у семестрі.

Критерії оцінювання за видами робіт

Практичне заняття (усне опитування)

Оцінювання знань студентів під час практичного заняття здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	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 <i>похибки</i> .
Добре	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 <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених 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	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує 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.

Тренінгове заняття

Кожен студент має розробити і провести тренінгове заняття для групи. На першому практичному занятті студентом визначається тема та дата проведення тренінгового заняття відповідно до тематичного плану практичних занять із урахуванням того, що одна тема тренінгового заняття проводиться двома–трьома студентами (залежно від кількості студентів у групі). Програма заняття має бути оформлена відповідно до вимог, представлених у Модульному середовищі для навчання та методичних вказівок до дисципліни. Електронний варіант тренінгового заняття відповідно до вимог подається не пізніше ніж за два тижня до дати проведення тренінгового заняття. Захист тренінгового заняття відбувається на практичному занятті, що відповідає його темі згідно робочої програми навчальної дисципліни за критеріями, що наведені нижче.

Критерії оцінювання тренінгового заняття

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання тренінгового заняття
Відмінно	Чітко і правильно витримані структура і процедура проведення заняття. Вправи відповідають змісту теми та меті заняття. Дотримані терміни здачі електорного варіанту тренінгового заняття та технічні вимоги до оформлення. Застосовані оригінальні та різноманітні вправи та методи. Студент вільно володіє вправами та теоретичним матеріалом, використано роздаткові матеріали. Створена необхідна робоча атмосфера, дотримані часові рамки проведення заняття. Найважчий зворотній зв'язок з групою, у разі необхідності, наявна корекція виконання та роз'яснення завдань.
Добре	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.
Задовільно	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.
Незадовільно	Суттєві порушення у структурі, процедурі проведення та оформленні заняття. Вправи не відповідають темі та меті заняття. Відсутнє розуміння змісту та мети обраних вправ. Виявлено невміння керувати групою, порушення етичних принципів.

Тестовий контроль

Тестування відбувається у Модульному середовищі для навчання ХНУ. Студент може пройти тест письмово за умови здачі заборгованості або відсутності технічних можливостей для комп'ютеризованого проходження тесту.

На тестування відводиться 15 хвилин. Тематичний тест складається з 10 тестових завдань, кожне з яких оцінюється одним балом. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 10. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, наведена у таблиці.

Сума балів за тестові завдання	0–4	5–6	7–8	9–10
Оцінка за 4-бальною шкалою	2	3	4	5

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

Щоденник емоційного самоаналізу

Ведення щоденника емоційного самоаналізу здійснюється студентом систематично протягом вивчення навчальної дисципліни та включає аналіз п'яти емоційних ситуацій. Представлення аналізу однієї–двох емоційних ситуацій здійснюється на практичному занятті. Вимоги та рекомендації до ведення щоденника емоційного самоаналізу представлені у Модульному середовищі для навчання та методичних вказівках до дисципліни.

Критерії оцінювання щоденника емоційного самоаналізу

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання
Відмінно	Систематичне ведення щоденника емоційного самоаналізу з аналізом емоцій за усіма сферами діяльності: сім'я, навчання, хобі, спілкування з друзями тощо. Охайне та естетичне оформлення. Представлені та описані п'ять негативних емоцій за усіма пунктами. Аналіз однієї–двох емоційних ситуацій з її переструктуруванням представлено на практичному занятті.
Добре	Систематичне ведення щоденника емоційного самоаналізу з аналізом емоцій за усіма сферами діяльності. Охайне та естетичне оформлення. Представлені та описані три–чотири негативних емоції за усіма пунктами. Допущено дві–три несуттєві помилки при аналізі емоційних ситуацій. Аналіз емоційних ситуацій та їх переструктурування не був представлений на практичному занятті.
Задовільно	Ведення щоденника емоційного самоаналізу фрагментарне, часткове, з аналізом емоцій лише за деякими сферами діяльності. Оформлення неохайне. Представлені та описані одна–дві негативних емоції. Допущено суттєві помилки при аналізі емоційних ситуацій. Аналіз емоційних ситуацій не був представлений на практичному занятті.
Незадовільно	Ведення щоденника емоційного самоаналізу фрагментарне, часткове, з вибіркоким аналізом емоцій або відсутнє. Оформлення неохайне. Аналіз емоційних ситуацій частковий з суттєвими помилками або відсутній.

Методики психодіагностики емоційної сфери

Виконання та оформлення методик психодіагностики емоційної сфери відбувається студентом послідовно протягом навчального семестру. Вимоги та рекомендації до виконання та оформлення методик представлені у Модульному середовищі для навчання та методичних вказівках до дисципліни. Оцінка за виконання методик психодіагностики емоційної сфери виставляється на заключному занятті шляхом усного звіту студента про виконану роботу (до п'яти хвилин).

Критерії оцінювання виконання методик психодіагностики емоційної сфери

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання
Відмінно	Оформлення – охайне та естетичне. Представлені та описані всі методики психодіагностики емоційної сфери. Висновки щодо власних індивідуальних особливостей чіткі і логічні. Студент демонструє вільне володіння методиками психодіагностики емоційної сфери. При захисті допущено дві-три несуттєві похибки.
Добре	Оформлення – охайне. Не виконано від 1 до 3 психодіагностичних методик. Висновки щодо власних індивідуальних особливостей надто загальні. Студент добре орієнтується у змісті та особливостях методик психодіагностики емоційної сфери. Допущено дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Оформлення – неохайне, значні порушення вимог до форматування тексту. Не виконано від 4 до 7 психодіагностичних методик. Висновки щодо власних індивідуальних особливостей нелогічні, незрозумілі або відсутні. Зміст та особливості виконання психодіагностичних методик розкрито неповно. Допущено неточності і суттєві помилки під час захисту.
Незадовільно	Оформлення – неохайне. Не виконано 8 та більше психодіагностичних методик. Висновки і рекомендації часткові або відсутні. При захисті студент не орієнтується у методиках діагностики емоційної сфери.

Семестровий контроль (іспит)

Семестровий контроль (іспит) відбувається у письмовій формі. Після перевірки письмової роботи викладач може запитати студента про зміст тої чи іншої відповіді.

Екзаменаційний білет складається з таких елементів: два теоретичних питання, п'ять тестових завдань та одне завдання практичного характеру. Кожне завдання оцінюється за чотирибальною інституційною шкалою. Узагальнена оцінка за іспит виводиться як середньоарифметичне з усіх завдань та округлюється відповідно до інституційної шкали.

Оцінювання теоретичних завдань. При оцінюванні беруться до уваги наступні критерії: правильність, повнота, глибина та усвідомленість відповіді, а також послідовність викладення відповіді, вміння формулювати та викладати думки, аргументувати свою позицію.

Критерії оцінювання теоретичних завдань

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі, грамотно, логічно і обґрунтовано відповів на поставлені теоретичні питання, вміло використовуючи понятійний апарат. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Зміст питань розкрито повно, показано володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але твердження не завжди обґрунтовані, у змісті і формі питань є окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	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.
Незадовільно	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний.

Оцінювання тестового завдання. Тестове завдання передбачає репродуктивне відтворення знань шляхом відбору правильної відповіді із запропонованих. Завдання не передбачають виходу за межі чітко окресленого кола понять і допускають лише одну правильну відповідь. За кожну правильну відповідь нараховується один бал. Максимальна кількість балів за тестове завдання – 5.

Відповідність кількості балів за тестове завдання оцінці за інституційною шкалою

Сума балів за тестові завдання	0-2	3	4	5
Оцінка за інституційною шкалою	2	3	4	5

Оцінювання практичного завдання. Професійна спрямованість практичного завдання передбачає вміння творчо застосовувати набуті знання та навички, передбачати та вирішувати проблемні ситуації, які можуть зустрітись в майбутній професійній діяльності.

Критерії оцінювання практичного завдання

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент повно і правильно, грамотно і логічно відповів на питання практичного завдання, використовуючи теоретичні знання, написав детальні і обґрунтовані висновки. У відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Студент повно і правильно відповів на питання практичного завдання, використовуючи теоретичні знання, написав правильні, але недостатньо детальні і недостатньо обґрунтовані висновки. У відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент неповно відповів на питання практичного завдання, у відповіді допустив неточності і суттєві помилки. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання.
Незадовільно	Студент не відповів або відповів неправильно на питання практичного завдання, не зміг використати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань.

Підсумкова оцінка за семестр згідно з інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до Електронного журналу. При цьому за інституційною шкалою ставиться відповідна оцінка, а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання	
A	4,75 – 5,00	5	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навичок.
B	4,25 – 4,74	4	Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками.
C	3,75 – 4,24	4	Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками.
D	3,25 – 3,74	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.
E	3,00 – 3,24	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання.
FX	2,00 – 2,99	2	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни.
F	0,00 – 1,99	2	Незадовільно – необхідна серйозна робота і повторне вивчення дисципліни.

Питання для підсумкового контролю з дисципліни

1. Охарактеризуйте поняття емоцій, почуттів, емоційної реакції, переживання.
2. Охарактеризуйте види емоцій за класифікацією Б. І. Додонова.
3. Визначте функції емоцій і почуттів та їх значення в житті людини.
4. Дайте характеристику основним властивостям емоцій.
5. Розкрийте основні підходи до класифікації емоцій.
6. Розкрийте сутність теорії диференціальних емоцій К. Ізарда.
7. Розкрийте сутність інформаційної теорії емоцій П. В. Симонова.
8. Розкрийте сутність пізнавальної теорії емоцій М. Арнольд-Р. Лазаруса.
9. Розкрийте сутність психоаналітичної теорії емоцій.
10. Розкрийте сутність теорії В.Кеннона-П.Барда.
11. Розкрийте сутність «Периферичної» теорія В. Джемса-Г.Ланге.
12. Розкрийте сутність «Асоціативної» теорія В. Вундта.
13. Дайте характеристику когнітивним теоріям емоцій.
14. Дайте характеристику фрустраційним теоріям емоцій.
15. Дайте характеристику психоаналітичним теоріям емоцій.

16. Дайте характеристику теорії диференціальних емоцій.
17. Охарактеризуйте основні мозкові механізми емоційних реакцій.
18. Охарактеризуйте основні підходи до сутності емоційного реагування.
19. Охарактеризуйте філогенетичні аспекти емоційного реагування.
20. Розкрийте основні характеристики емоційного реагування.
21. Охарактеризуйте рівні емоційного реагування.
22. Охарактеризуйте переживання як імпресивий компонент емоційного реагування.
23. Охарактеризуйте фізіологічний компонент емоційного реагування.
24. Охарактеризуйте поведінковий компонент емоційного реагування.
25. Визначте роль когнітивної оцінки ситуації у виникненні емоцій.
26. Визначте роль почуттів у структурі особистості.
27. Дайте характеристику властивостям почуттів.
28. Охарактеризуйте види почуттів.
29. Дайте характеристику основним почуттям особистості.
30. Дайте характеристику емоціям очікування та прогнозу.
31. Дайте характеристику фрустраційним емоціям.
32. Дайте характеристику комунікативним емоціям.
33. Розкрийте сутність емоційних властивостей особистості.
34. Розкрийте сутність емоційності як типу темперамента.
35. Охарактеризуйте основні типи емоційності.
36. Розкрийте сутність модальності емоційності.
37. Визначте причини емоційних порушень.
38. Охарактеризуйте патологічні емоційні стани.
39. Охарактеризуйте емоційну сферу при різних патологіях.
40. Дайте визначення поняття емоційного стресу та його основних стадій.
41. Охарактеризуйте фізіологічні механізми стресу.
42. Розкрийте сутність конструктивного та деструктивного стресу.
43. Дайте визначення поняття та основних шляхів стрес-менеджмента.
44. Розкрийте сутність основних методів стрес-менеджменту.
45. Розкрийте особливості впливу стреса на організм людини.
46. Розкрийте особливості засобів відновлення емоційної рівноваги.
47. Охарактеризуйте стратегію управління емоціями: контроль експресії.
48. Охарактеризуйте стратегію управління емоціями: подолання небажаних емоцій.
49. Охарактеризуйте стратегію управління емоціями: стимулювання бажаних емоцій.
50. Розкрийте особливості управління емоціями гнівом, страхом, меланхолією, радістю.
51. Розкрийте суть передумов розвитку емоційного інтелекту.
52. Охарактеризуйте основні моделі емоційного інтелекту.
53. Дайте характеристику компонентам емоційного інтелекту.
54. Охарактеризуйте особливості емоційного коучингу.
55. Розкрийте суть методів емоційного коучингу.
56. Визначте алгоритм роботи коуча з розвитку навичок емоційного інтелекту.
57. Визначте поняття копінг-поведінки та його функцій.
58. Охарактеризуйте основні моделі копінг-поведінки.
59. Охарактеризуйте структурні складові копінг-процесу.
60. Охарактеризуйте основних копінг-стратегії особистості.
61. Розкрийте суть та види копінг-ресурсів особистості.
62. Розкрийте суть особистісних копінг-ресурсів.
63. Розкрийте поняття саногенного та патогенного мислення.
64. Охарактеризуйте ознаки саногенного та патогенного мислення.
65. Охарактеризуйте основні типи когнітивних помилок.
66. Фізіологічні показники та діагностика емоцій.
67. Охарактеризуйте психологічні методи дослідження емоційної сфери.
68. Розкрийте суть фізіологічних методів дослідження емоційних станів.
69. Розкрийте суть методів дослідження емоційної сфери особистості.
70. Охарактеризуйте психологічні методики вивчення емоційних станів.

Рекомендована література

Основна література

1. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посібник / С. П. Дерев'янка. – Чернігів : «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. Перелігіна / Нац. ун-т цивіл. захисту України. – Харків : ХНАДУ, 2015. – 315 с.

Додаткова література

6. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
7. Вербина Г. Г. Психология эмоций : учеб. пособ. / Г. Г. Вербина / Чуваш. ун-т. – Чебоксары, 2008. – 308 с.
8. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Г. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Паблишерз 2010. – 301 с.
9. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем / Д. Дубравин. – Киев : Айпио, 2015. – 138 с.
10. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб. : Питер, 2008. – 464 с.
11. Інтерактивні методи навчання : навч. посіб. / за заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха. – Щецін : Вид-во WSAP, 2005. – 170 с.
12. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузікова. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008.– 384 с.
13. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – Київ : МАУП, 2004. – 192 с.
14. Орлов Ю. М. Саногенное мышление / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2003. – 96 с.
15. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 509 с.
16. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб. : Питер, 2001. – 256 с.
17. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность / М. Рейнольдс ; перев. с англ. – М. : Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003. – 112 с.
18. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. / В. І. Розов. – Київ : Кондор, 2003. – 278 с.
19. Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! / Нина Рубштейн. – М. : Эксмо, 2008. – 256 с.
20. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод Ретри). – М. : Институт Психотерапии, 2001. – 336 с.
21. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е. М. Семенова. – М. : Психотерапия, 2006. – 256 с.
22. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.
23. Стейн С. Дж. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. – Днепропетровск : Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.
24. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение / Джоан Ходоров ; пер.с англ. – М. : «Когито-Центр», 2009. – 221 с.
25. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман ; пер. с англ. – СПб. : Питер, 2010. – 334 с.