



## Силабус дисципліни Стресостійкість та емоційний інтелект

Ступінь вищої освіти – бакалавр  
Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність – 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Рік навчання: 2, Семестр: 3

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

### Керівник курсу

ПП к.психол.н., доцент **Бригадир Марія Богданівна**  
доцент кафедри психології та соціальної роботи

---

Контактна інформація brygadyr\_m@i.ua +380975274792

### Опис дисципліни

Мета дисципліни полягає у формуванні у майбутніх психологів власного бачення розвитку емоційного інтелекту, оволодіння навичками діагностики власного емоційного інтелекту; самооцінюванні рівня емоційного інтелекту; розвитку свого емоційного інтелекту; застосовуванні емоційного інтелекту як ресурсу для вирішення особистісних та професійних завдань. Тренінг показників EQ полягає у : ідентифікації власних емоцій та емоцій інших, навичок саморегуляції та емоційного самоконтролю інших, емпатійних здібностей, мотивації та лідерських навичок у емоціогенних ситуаціях.

### Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1	Сутність та природа стресу	Критично осмислювати, вибирати та використовувати необхідний науковий, методичний і аналітичний інструментарій непередбачуваних умовах.	Тести, питання
2	Причини виникнення та форми прояву стресу	Ідентифікувати проблеми та обґрунтовувати методи їх вирішення	Кейси, вправи, задачі
3	Динаміка протікання стресу	Демонструвати навички виявлення стресу та обґрунтування рішень	Кейси, вправи

4	Психологічний аналіз соціального інтелекту особистості	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук.	Задачі, тести, вправи, ділові ігри
5	Емоційний інтелект у структурі соціального інтелекту	Здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу.	Задачі, кейси, вправи
6	Методи підвищення рівня емоційного інтелекту	Мати навички прийняття, обґрунтування та забезпечення реалізації управлінських рішень в непередбачуваних умовах, враховуючи вимоги чинного законодавства, етичні міркування та соціальну відповідальність;	Задачі, тести, вправи, ділові ігри
7	Стресостійкість, як особистісна властивість керівника-лідера	Демонструвати вміння взаємодіяти з людьми та впливати на їх поведінку	Тести, питання

### Літературні джерела

1. Guo, P.; Saab, N.; Post, L.S.; Admiraal, W. A Review of Project-Based Learning in Higher Education: Student Outcomes and Measures. *Int. J. Educ. Res.* 2020, 102, 101586.
2. Shpeizer, R. Towards a Successful Integration of Project-Based Learning in Higher Education: Challenges, Technologies and Methods of Implementation. *Univers. J. Educ. Res.* 2019, 7, 1765–1771.
3. Chu, S.K.W.; Zhang, Y.; Chen, K.; Chan, C.K.; Lee, C.W.Y.; Zou, E.; Lau, W. The Effectiveness of Wikis for Project-Based Learning in Different Disciplines in Higher Education. *Internet High Educ.* 2017, 33, 49–60.
4. Castillo-Martínez, I.M.; Ramírez-Montoya, M.S. Research competencies to develop academic reading and writing: A systematic literature review. *Front. Educ.* 2021, 5, 294.
5. Fernández-Luque, A.-M.; Ramírez-Montoya, M.-S.; Córdón-García, J.-A. Training in digital competencies for health professionals: Systematic mapping (2015–2019). *Prof. Inf.* 2021, 30, e300213.
6. Farid, S.; Ahmad, R.; Niaz, I.A.; Arif, M.; Shamshirband, S.; Khattak, M.D. Identification and Prioritization of Critical Issues for the Promotion of E-Learning in Pakistan. *Comput. Hum. Behav.* 2015, 51, 161–171.
7. Valverde-Berrocso, J.; Garrido-Arroyo, M.D.C.; Burgos-Videla, C.; Morales-Cevallos, M.B. Trends in Educational Research about E-Learning: A Systematic Literature Review (2009–2018).

- Sustainability 2020, 12, 5153.
8. Henrie, C.R.; Halverson, L.R.; Graham, C.R. Measuring Student Engagement in Technology-Mediated Learning: A Review. *Comput. Educ.* 2015, 90, 36–53.
  9. Fofonca, E.; Zmorzenski Valduga Schoninger, R.R.; Sílvia da Costa, C. A Mediação Tecnológica e Pedagógica Em Ambientes Virtuais de Aprendizagem: Contribuições das Dimensões da Educomunicação. *Rev. Tempos Espaço. Em Educ.* 2018, 11, 267–278. García, A.; Ramírez, M. Systematic Mapping of Scientific Production on Open Innovation (2015– 2018): Opportunities for sustainable training environments. *Sustainability* 2019, 11, 1781.
  10. Ooi, K.-B.; Hew, J.-J.; Lee, V.-H. Could the Mobile and Social Perspectives of Mobile Social Learning Platforms Motivate Learners to Learn Continuously? *Comput. Educ.* 2018, 120, 127–145.
  11. Bartau, I.; Aierbe, A.; Oregui, E. Mediación parental del uso de Internet en el alumnado de Primaria: Creencias, estrategias y dificultades. *Com. Rev. Cen. Iberoam. Comu. Educ.* 2018, 54, 71–79.
  12. Creswell, J.W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 4th ed.; SAGE Publications: California, CA, USA, 2014.
  13. Ramírez, M.S.; Lugo, J. Revisión sistemática de métodos mixtos en el marco de la innovación educativa. *Comunicar* 2020, 600, 9–20.

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-3) - 1. Усне опитування під час занять (3 теми по 10 балів = 30 балів). 2. Письмова робота 70 балів	30
Модуль 2 (теми 4-7) - 1. Усне опитування під час занять (4 теми по 5 балів = 20 балів). 2. Письмова робота 80 балів	40

КПІЗ (теми 1-7) - 1. Написання КПІЗ, яке включає: виконання завдання шляхом, аналіз та інтерпретація літературних джерел, оформлення роботи згідно вимог = 60 балів 2. Захист КПІЗ = 30 балів 3. Оцінка за тренінг =10 балів	30
--	----

Шкала оцінювання студентів:

<b>ECTS</b>	<b>Бали</b>	<b>Зміст</b>
A	90-100	Відмінно
B	85-89	Добре
C	75-84	Добре
D	65-74	Задовільно
E	60-64	Достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом