

Київський університет імені Бориса Грінченка

Інститут людини

Кафедра практичної психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та навчальної роботи

 Олексій Жильцов

« 23 »  2022 р.



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Психокорекційна групова робота: Тренінг емоційного інтелекту»

для студентів

спеціальності 053 Психологія

освітнього рівня другого (магістерського)

освітньої програми 053.00.02 Практична психологія

спеціалізації \_\_\_\_\_

Київ – 2022



**Розробник:** Старинська Наталія Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології; Бреус Юлія Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

**Викладач:** Старинська Наталія Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри практичної психології.

Протокол від 30.08. 2021 р. №10



Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Ольга Лозова)

(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми з психології магістерського рівня вищої освіти

\_\_\_\_. \_\_\_\_ . 20\_\_ р.



Керівник освітньої програми \_\_\_\_\_ (Ольга Лозова)

(підпис)

Робочу програму перевірено

01.02.2022 р.

Заступник директора/декана \_\_\_\_\_ (Роман Павлюк)

(підпис)

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	2/60	
Курс	5	5
Семестр	2	2
Кількість змістових модулів з розподілом:	2	2
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	16	8
Модульний контроль	4	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	40	52
Форма семестрового контролю	залік	залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – на основі розкриття основних понять та отримання досвіду розвитку емоційного інтелекту розширити можливості вирішувати психопрактичні проблеми клієнта з використанням науково верифікованих методів та технік.

### **Завдання курсу:**

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.02 Практична психологія підготовки за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Психокорекційна групова робота: Тренінг емоційного інтелекту» забезпечує **формування таких загальних та фахових компетентностей:**

**ЗК 1. Світоглядна.** Наявність ціннісно-орієнтаційної позиції. Загальнокультурна ерудиція, широке коло інтересів. Розуміння сутності і соціальної значущості майбутньої професії. Збереження національних духовних традицій.

**ЗК 2. Громадянська.** Здатність до реалізації прав і обов'язків громадянина України. Повага до Батьківщини, народу, держави, символіки, традицій, мови. Здатність застосовувати демократичні технології прийняття рішень. Уміння діяти з соціальною відповідальністю та громадянською свідомістю.

**ЗК 3. Комунікативна.** Здатність до міжособистісного спілкування, емоційної стабільності, толерантності. Здатність здійснювати ділову комунікацію з метою отримання інформації, необхідної для вирішення завдань діяльності. Вільне володіння українською мовою відповідно до норм культури мовлення. Володіння навичками комунікації іноземною мовою.

ЗК 4. Інформаційна. Здатність до самостійного пошуку та оброблення інформації з різних джерел для розгляду конкретних питань. Здатність до ефективного використання інформаційних технологій в професійній діяльності.

ЗК 6. Самоосвітня. Здатність до самостійної пізнавальної діяльності, самоорганізації та саморозвитку. Уміння застосовувати сучасні психологічні методи і технології для особистісного та професійного зростання. Здатність навчатися, робити кар'єру. Спрямованість на розкриття особистісного потенціалу та самореалізацію.

ЗК 8. Критичне мислення. Уміння застосовувати знання основних критеріїв якості роботи психолога. Здатність оцінювати наслідки використання на практиці психодіагностичних методик і психологічних технологій.

ФК 7. Психокорекційна. Уміння ефективно застосовувати психокорекційні методи та методики, адекватні досліджуваній психічній реальності та завданню вирішення психопрактичної проблеми.

ФК 9. Прогностична. Здатність прогнозувати та програмувати

ФК 10. Психопрактична. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.02 Практична психологія підготовки за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Психокорекційна групова робота: Тренінг емоційного інтелекту» забезпечує оволодіння такими **програмовими результатами навчання:**

ПРН 3-з. Здатність до організації та проведення соціально-психологічного тренінгу.

ПРН 4-з. Володіння методами діагностики та корекції стресу та травматичного стресу.

ПРН 2-у. Уміння доречно застосовувати тренінгові методи та розробляти тренінгові програми.

ПРН 3-у. Навички проведення психокорекційної групової роботи з дітьми та дорослими.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль I.</b>							
<b>Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій</b>							
Тема 1. Емоції та їх роль у професійному житті	12	-	-	2	-	-	10
Тема 2. Розвиток здатності до розуміння власних емоцій	10	-	-	4	-	-	6
Тема 3. Розвиток здатності до управління власними емоціями	12	-	-	4	-	-	8
Модульний контроль	2						
Разом	36	-	-	10	-	-	24
<b>Змістовий модуль II.</b>							
<b>Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту</b>							
Тема 1. Розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей	14		-	4	-	-	6
Тема 2. Розвиток здатності до управління емоціями інших людей	8		-	2	-	-	10
Модульний контроль	2						
Разом	24		-	6	-	-	16
Усього	60	-	-	16	-	-	40

Тематичний план  
для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль I.</b>							
<b>Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій</b>							
Тема 1. Емоції та їх роль у професійному житті	12	-	-	2	-	-	16
Тема 2. Розвиток здатності до розуміння власних емоцій	8	-	-	2	-	-	12
Тема 3. Розвиток здатності до управління власними емоціями	10	-	-	2	-	-	14
Разом	36	-	-	6	-	-	42
<b>Змістовий модуль II.</b>							
<b>Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту</b>							
Тема 1. Розвиток здатності до розуміння та управління емоціями інших людей	14		-	2	-	-	10

Разом	24		-	2	-	-	10
Усього	60	-	-	8	-	-	52

## 5. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I.

#### “Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій”

##### Практичне заняття №1. Емоції та їх роль у професійному житті (2 год).

Розуміння емоцій у психологічній науці. Поняття про базові емоції. Процес виникнення емоцій. Поняття про афективно-когнітивні структури. Позитивні та негативні емоції. Вікові та гендерні особливості емоційних переживань. Вплив емоцій на людину. Поняття про емоційне здоров'я.

**Основні поняття теми:** емоції; настрій; почуття; афект; афективно-когнітивні структури; базові емоції; інтенсивність емоцій; знак емоції; емоційне здоров'я.

##### Практичне заняття № 2-3. Розвиток здатності до розуміння власних емоцій (4 год).

Складові процесу розуміння емоцій. Усвідомлення власних емоцій. Причини виникнення власних емоцій. Стереотипні установки у сфері емоцій. Ресурсний стан і його вплив на ефективність людини.

**Основні поняття теми:** розуміння емоцій; розпізнавання емоцій; ідентифікація емоцій; причини емоцій; ірраціональні думки.

##### Практичне заняття № 4-5. Розвиток здатності до управління власними емоціями (4 год).

Складові процесу управління емоціями. Характеристики вираження емоцій. Управління негативними емоціями. Алгоритм відпрацювання негативної емоції. Техніки зниження емоційного напруження. Вербалізація емоцій. Управління гнівом. Управління страхом.

**Основні поняття теми:** управління емоціями; вербалізація емоцій; придушення, маскування, симуляція емоцій; алекситемія.

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

#### Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту

##### Практичне заняття № 6-7. Розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей (4 год).

Вербальні та невербальні індикатори емоцій. Бар'єри емоційної взаємодії. Прийняття емоцій іншої людини. Техніки емпатійного слухання.

**Основні поняття теми:** когнітивні схеми емоцій; експресія; емоційні бар'єри; емпатія; емпатійне слухання.

## Практичне заняття № 8. Розвиток здатності до управління емоціями інших людей (2 год).

Конструктивна та деструктивна міжособистісна взаємодія. Стереотипні емоційні реакції. Стратегія співробітництва. Можливості зниження емоційного напруження під час взаємодії. Техніки управління емоціями інших людей.

**Основні поняття теми:** конструктивна та деструктивна взаємодія; співробітництво; асертивна поведінка; адаптивна поведінка; Я-висловлювання.

### 6. Контроль навчальних досягнень

#### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів (денна форма навчання)

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	-	-	-	-
Відвідування семінарських занять	1	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	5	5	3	3
Робота на семінарському занятті	10	-	-	-	-
Робота на практичному занятті	10	5	50	3	30
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	10	-	-	-	-
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-
Разом		-	95	-	68
Максимальна кількість балів: 163					
Розрахунок коефіцієнта: Коефіцієнт: 1,63 (163:100= 1,63)					

(заочна форма навчання)

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	-	-	-	-
Відвідування семінарських занять	1	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	3	3	1	1
Робота на семінарському занятті	10	-	-	-	-
Робота на практичному занятті	10	3	30	1	10
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	10	-	-	-	-
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	1	5
Виконання модульної роботи	25	-	-	-	-
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-
Разом		-	48	-	16
Максимальна кількість балів: 64					
Розрахунок коефіцієнта: Коефіцієнт: 64 (64:100= 0,64)					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

### **Змістовий модуль 1. Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій**

Тема 1. (10 год.)

1. Підготуйте анотації 2 статей (1-англомовна, 1 – україно- або російськомовна) щодо концептуалізації поняття емоційного інтелекту.

2. Визначте основні критерії оцінки емоційного здоров'я людини, підберіть відповідні психодіагностичні методики та складіть профіль власного емоційного здоров'я. Заповніть таблицю.

<b>Критерії емоційного здоров'я</b>	<b>Назва психодіагностичної методики</b>	<b>Результати дослідження</b>



## Тема 2. (6 год.)

Заведіть щоденник емоцій, у якому щодня протягом тижня фіксуйте такі показники:

Дата і час	Назва емоції	Знак і оцінка емоції (від -5 до +5)	Подія	Думки

## Тема 3. (8 год.)

Підготуйте свій словник базових емоцій. Зробіть картку на кожен емоцію, яка має містити: невербальні індикатори вираження (можна використати фото), 2-3 слова асоціації, причина виникнення.

## Змістовий модуль 2.

### Тема 1. (6 год.)

Охарактеризуйте бар'єри емоційної взаємодії, запропонуйте способи їх усунення чи профілактики.

### Тема 2. (10 год.)

Складіть програму одного тренінгового заняття щодо управління емоціями інших людей в умовах професійної діяльності (психологів, операторів-консультантів, лікарів, вчителів початкових класів).

## Критерії оцінювання самостійних робіт

Самостійні роботи виконуються у вигляді схем, таблиць, аналізу або систематизації даних, вільного опису. Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість. Максимальна оцінка – 5 балів.

№ з/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів
1.	Виконання завдання	5
Загальна кількість балів		5

## 6.2 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Після вивчення студентами тем навчального курсу, що входять до окремої змістової теми, проводиться модульний контроль. Для його проведення використовуються варіанти модульних контрольних робіт. Зміст завдань охоплює всі питання теми, включаючи винесені на самостійне вивчення.

Складовими частинами варіанту контрольного модульного завдання є: тести, теоретичні питання та ситуаційна вправа. Кожна контрольна робота оцінюється 25 балами, з них: 10 балів – тестові завдання (1 правильна відповідь – 1 бал), 10 балів – теоретичні питання (90-100% відповіді на 2

теоретичні питання), 5 балів – ситуаційна вправа (90-100% розв'язання ситуаційної вправи).

6.3 Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.  
Формою семестрового контролю є залік.

6.4 Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю – не передбачено навчальним планом.

6.5 Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b> балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b> балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

(денна форма навчання)

**Разом:** 60 год., практичні заняття – 16 год., самостійна робота – 40 год., модульний контроль – 4 год.

Назва модуля	Змістовий модуль І			Змістовий модуль ІІ. Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту	
Кількість балів за модуль	Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій				
Практичні заняття	95 б.				
Теми практичних занять	№1 (11 б.)	№ 2-3 (22 б.)	№ 4-5 (22 б.)	№ 6-7 (22 б.)	№ 8 (11 б.)
	Емоції та їх роль у професійному житті	Розвиток здатності до розуміння власних емоцій	Розвиток здатності до управління власними емоціями	Розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей	Розвиток здатності до управління емоціями інших людей
Самостійна робота	56.				
Поточний контроль	Модульна контрольна робота 1 (25 б.)				
	56.				
	Модульна контрольна робота 2 (25 б.)				
	56.				
	Максимальна кількість балів: 163				
	Розрахунок: 163 : 100 = 1,63; Коефіцієнт = 1,63				

## Навчально-методична картка дисципліни

(заочна форма навчання)

**Разом:** 60 год., практичні заняття – 8 год., самостійна робота – 52 год.

Назва модуля	Змістовий модуль І		Змістовий модуль ІІ. Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту	
Кількість балів за модуль	Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій			
Практичні заняття	48 б.			
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4
				16 б.
				№ 4

Теми практичних занять	(11 б.) Емоції та їх роль у професійному житті	(11 б.) Розвиток здатності до розуміння власних емоцій	(11 б.) Розвиток здатності до управління власних емоціями	(11 б.) Розвиток здатності до розуміння та управління емоціями інших людей
Самостійна робота	5б.	5б.	5б.	5б.
<p><b>Максимальна кількість балів: 64</b>  <b>Розрахунок: 64 : 100= 0,64; Коефіцієнт = 0,64</b></p>				

## 8. Рекомендована література

Основна (базова):

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. – Харків: Вид-во Віват, 2018. – 512 с.
2. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. – Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2010. – 304 с.
3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.

Додаткова:

1. Грант А., Сендберг Ш. План Б. Як протистояти біді, стати витривалим і повернути радість. – К.:КМ-БУКС, 2018. – 280 с.
2. Девід С. Емоційна спритність. – Харків: КСД, 2018. – 288 с.
3. Мединська Ю. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій / Ю. Мединська // Практична психологія та соціальна робота. – № 10. – 2013. – С. 11 –15.
4. Міляєва В.Р., Бреус Ю.В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. – Том. X. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 23. – С. 414-422.
5. Хэссон Дж. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 127 с.