

Електронне видання  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Сумський державний університет

**Методичні вказівки**  
до практичних і самостійних робіт  
із дисципліни за вибором «Емоційний інтелект як ресурс»  
для студентів денної форми навчання

Суми  
Сумський державний університет  
2021

Методичні вказівки до практичних і самостійних робіт із дисципліни за вибором «Емоційний інтелект як ресурс» для студентів денної форми навчання / укладач Л.О. Колісник. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 45 с.

Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма вивчення навчальної дисципліни «Емоційний інтелект як ресурс» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота», «Менеджмент соціокультурної діяльності», «Журналістика», «Переклад», «Комп'ютерні науки та інформаційні технології», «Прикладна математика», «Електроніка», «Кібербезпека», «Теплоенергетика», «Екологія», «Прикладна механіка» тощо. Навчальна дисципліна «Емоційний інтелект як ресурс» відноситься до циклу дисциплін за вибором професійної та практичної підготовки фахівців перелічених спеціальностей.

Емоційний інтелект у широкому розумінні поєднує в собі здатність людини до ефективного спілкування за рахунок розуміння емоцій інших людей та вміння зважати на їх емоційний стан у процесі взаємодії. Така здатність володіти собою та грамотно організовувати взаємодію є корисною професійною навичкою, що поліпшує ефективність роботи фахівців широкого спектру професій.

Навчальна дисципліна «Емоційний інтелект як ресурс» ознайомлює студентів з теоретичною основою проблеми розвитку емоційного інтелекту та практичною роботою з емоційними станами. Особливу увагу в курсі приділяють практичному відпрацюванню студентами навичок ідентифікації, розумінню та керуванню як власними емоціями, так і емоціями інших людей.

Метою викладання курсу «Емоційний інтелект як ресурс» є розвиток уявлення студентів про емоційний інтелект та його компоненти (емоційний, когнітивний, комунікативний та

поведінковий) та необхідні особистісно-професійні якості, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, а також набуття практичних навичок щодо керування власними емоціями та емоціями інших людей.

Завданням вивчення дисципліни є:

- 1) вивчення розвитку психологічної думки щодо ролі емоцій у житті людини;
- 2) ознайомлення з класичними теоріями емоційного інтелекту;
- 3) формування у студентів навичок розпізнавання емоцій та регуляції емоціями, як власними, так і інших людей.

Викладання та вивчення дисципліни здійснюють у вигляді лекцій, практичних занять з використанням активних методів навчання (з елементами соціально-психологічного тренінгу) та самостійної роботи студентів. Підсумковою формою контролю знань є письмова робота (у вигляді тестових запитань); контроль навичок здійснюють за допомогою перевірки щоденника спостереження.

# ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

## ТЕМА 1

### ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ ЕМОЦІЙ. ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЕМОЦІЇ

#### *Теми для обговорення*

1. Поняття про емоції та їх функції.
2. Психофізіологічні основи емоцій.
3. Види емоцій за Б. І. Додоновим та К. Ізардом.
4. Сутність різних видів емоцій (інтерес, радість, горе, гнів, відроза, зневага, страх, здивування, сором, провина).
5. Стенічні та астенічні емоції. Прості та складні емоції.
6. Почуття. Моральні, естетичні, інтелектуальні почуття. Поняття амбівалентності.

**Ключові терміни:** емоції, почуття, афект, настрої, стрес, фрустрація, негативні емоції, позитивні емоції, амбівалентність емоцій, комунікативна функція, пристосувальна функція, підкріплююча функція, сигнальна функція, оцінювальна функція, організувальна функція, неокортекс, мендалевидне тіло, таламус, лімбічна система, прості емоції, складні емоції, стенічні емоції, астенічні емоції, моральні почуття, естетичні почуття, інтелектуальні почуття.

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Дати порівняльну характеристику емоцій та почуттів.
3. Зазначити список літератури, що була використана для підготовки.

### ***Питання для самоперевірки***

1. Що таке емоції та яку роль вони відіграють у житті людини?
2. Що є психофізіологічною основою емоцій людини?
3. Які існують класифікації емоцій?
4. Дайте характеристику сутності основних емоцій: інтерес, радість, горе, гнів, відраза, зневага, страх, здивування, сором, провина.
5. У чому полягає різниця між стеничними та астеничним емоціями?
6. Як співвідносяться прості та складні емоції? Наведіть приклади.
7. Дайте порівняльну характеристику емоцій та почуттів.
8. У чому сутність явища амбівалентності емоцій? Наведіть приклади.

### **Список основної літератури:**

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – Санкт-Петербург, 2001. – 752 с.
2. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. учеб. заведений : в 3 кн. Кн. 1 : Общие основы психологии. – 4-е изд. / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2001. – 668 с.

### **Список додаткової літератури:**

1. Вилюнас В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – Санкт-Петербург. : Питер, 2007. – 496 с.

## ТЕМА 2

### СПОСІБ ВИНИКНЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ»

#### *Теми для обговорення*

1. Поняття про інтелект, види моделей інтелекту, де зароджувалась ідея про соціальний/емоційний інтелект (Д. Векслер, Л. Терстоун, Г. Гарднер, Д. Гілфорд).
2. Історія виникнення ідеї емоційного інтелекту.
3. Біологічні та соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту.
4. Сутність поняття «емоційний інтелект», різноманіття підходів до його визначення.
5. Співвідношення понять «емоційний інтелект» та «соціальний інтелект».

**Ключові терміни:** *інтелект, розумові здібності, первинні розумові здібності, багатofакторна модель інтелекту, вербальний інтелект, невербальний інтелект, лінгвістичний інтелект, музичний інтелект, логіко-математичний інтелект, просторовий інтелект, тілесно-кінестетичний інтелект, міжособистісний та внутрішньо-особистісний інтелект, алекситимія, соціальний інтелект, емоційний інтелект.*

#### **Методичні вказівки**

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Визначити рівень розвитку соціального інтелекту за методикою Дж. Гілфорда та Г. Салівана, проаналізувати результати та сформулювати рекомендації.
3. Зазначити список літератури, що була використана для підготовки.

## ***Питання для самоперевірки***

1. Що таке інтелект?
2. Які існують підходи до розуміння інтелектуальних здібностей?
3. Що стало передумовою виникнення поняття емоційного інтелекту?
4. У чому полягає сутність явища алекситимії?
5. Опишіть існуючі підходи до розуміння поняття «емоційний інтелект».
6. Як співвідносяться поняття «емоційний інтелект» та «соціальний інтелект»?

## **Список основної літератури**

1. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – №5. – 2008. – С. 83–95.
2. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект. Самое важное. / Т. Бредберри, Дж. Гривз. – Москва. : АСТ Москва, 2008. – 187 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 550 с.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ. : Вища школа, 2003. – 126 с.
5. Райгородский Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Т.3 Психодиагностика взрослых / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2009. – 404 с.

## Список додаткової літератури

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. / Л. Ф. Барретт. – Харків : Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2018. – 480 с.
2. Бхарвани Г. Жизнь с эмоциональным интеллектом / Г. Бхарвани. – Санкт-Петербург. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. – 218 с.
3. Гарскова Г.Г. Введение понятия «Эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Ананьевские чтения: науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 1999. – С. 25–26.

## ТЕМА 3

### ОСНОВНІ МОДЕЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

#### *Теми для обговорення*

1. Уявлення про основні моделі емоційного інтелекту, виділені різними авторами.
2. Характеристика моделі емоційного інтелекту Дж. Мейера, П. Селовея, Д. Карузо.
3. Характеристика моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она.
4. Характеристика моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана.
5. Характеристика моделі емоційного інтелекту К. Петридаса.
6. Характеристика моделі емоційного інтелекту Д. В. Люсіна.

**Ключові терміни:** модель здібностей, модель характеристик/рис, змішана модель, внутрішньоособистісний інтелект, особистісна компетентність, міжособистісний інтелект, соціальна компетентність, адаптивність, асертивність, емоційна експресія, імпульсивність, самооцінка, самомотивація, емпатія, психологічне благополуччя.

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Визначити рівень розвитку емоційного інтелекту за методикою Д. В. Люсіна, проаналізувати результати та сформулювати рекомендації.
3. Зазначити список літератури, що була використана для підготовки.

#### *Питання для самоперевірки*

1. Опишіть класифікацію моделей емоційного інтелекту.

2. Перелічіть відомі вам моделі емоційного інтелекту.
3. Дайте характеристику моделі емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо.
4. Які складові моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она?
5. Як описав модель емоційного інтелекту Д. Гоулман?
6. Опишіть модель емоційного інтелекту К. Петридіса.
7. Як побудована модель емоційного інтелекту Д. В. Люсіна?

### **Список основної літератури**

1. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – №5. – 2008. – С. 83–95.
2. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект. Самое важное. / Т. Бредберри, Дж. Гривз. – Москва. : АСТ Москва, 2008. – 187 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 550 с.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ. : Вища школа, 2003. – 126 с.

### **Список додаткової літератури:**

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. / Л. Ф. Барретт. – Харків : Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2018. – 480 с.
2. Бхарвани Г. Жизнь с эмоциональным интеллектом / Г. Бхарвани. – Санкт-Петербург. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. – 218 с.

3. Гарскова Г.Г. Введение понятия «Эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Ананьевские чтения: науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 1999. – С. 25–26.

## ТЕМА 4

### РЕФЛЕКСІЯ ЯК ДІЯЛЬНІСТЬ САМОПІЗНАННЯ

#### *Теми для обговорення*

1. Сутність поняття «рефлексія».
2. Еволюція уявлень про рефлексію.
3. Основні форми рефлексії.
4. Професійна рефлексія.
5. Способи розвитку рефлексивних вмінь.

**Ключові терміни:** *рефлексія, самоаналіз, рефлексивні навички, ситуативна рефлексія, ретроспективна рефлексія, перспективна рефлексія, професійна рефлексія.*

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Визначити рівень розвитку рефлексивних навичок за методикою А. В. Карпова
3. Зазначити список літератури, що була використана для підготовки.

#### *Питання для самоперевірки*

1. У чому полягає сутність поняття рефлексія?
2. Як відбувалась еволюція уявлень про рефлексію?
3. Опишіть основні форми рефлексії.
4. З яких питань починається рефлексія?
5. Що таке «професійна рефлексія»?
6. У чому полягає користь володіння рефлексивними вміннями?

7. Які існують способи розвитку рефлексивних умінь?
8. Як можна дізнатися про рівень розвитку власних рефлексивних навичок?

### **Список основної літератури:**

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 550 с.
2. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. учеб. заведений : в 3 кн. Кн. 1 : Общие основы психологии. – 4-е изд. / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2001. – 668 с.
3. Райгородский Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Т. 3 Психодиагностика взрослых / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2009. – 404 с.

### **Список додаткової літератури:**

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. / Л. Ф. Барретт. – Харків : Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2018. – 480 с.
2. Бхарвани Г. Жизнь с эмоциональным интеллектом / Г. Бхарвани. – Санкт-Петербург. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. – 218 с.
3. Ярошевский М. Г. Психологический словарь / М. Г. Ярошевский. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Политиздат, 1990. – 494 с.

## ТЕМА 5

### ЕМПАТІЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

#### *Теми для обговорення*

1. Сутність поняття «емпатія». Емоційна чутливість. Емоційна чуйність.
2. Рівні розвитку емпатії.
3. Характеристика емоційно-чутливої особистості.
4. Передумови та причини рівня розвитку емпатії особистості.
5. Дефектне застосування емпатії.
6. Емпатійне розуміння. Емпатійна стійкість.

**Ключові терміни:** *емпатія, егоцентризм, емпатійна сліпота, дуже низький рівень емпатії, занижений рівень емпатії, середній рівень емпатії, високий рівень емпатії, емоційно-чутлива особистість, приховане переконання, вмовляння, навіювання, симпатія, емпатійне розуміння, емпатійна стійкість.*

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Визначити особливості розвитку емпатії за методикою І. М. Юсупова, проаналізувати результати та сформулювати рекомендації.
3. Зазначити список літератури, що була використана для підготовки.

#### *Питання для самоперевірки*

1. У чому полягає сутність поняття «емпатія»?
2. Чому емпатія є основою позитивних міжособистісних стосунків?

3. Дайте характеристику рівнів розвитку емпатії.
4. Опишіть психологічний портрет емоційно чутливої особистості.
5. Що є основною передумовою глибокої емпатії?
6. Яке місце займає емпатія у в структурі якостей особистості?
7. Що та яким чином позначається на рівні розвитку емпатії особистості (що сприяє та перешкоджає її розвитку)?
8. Опишіть прояви помилкового застосування емпатії.
9. У чому полягає різниця між емпатією та симпатією?

### **Список основної літератури:**

1. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект. Самое важное. / Т. Бредберри, Дж. Гривз. – Москва. : АСТ Москва, 2008. – 187 с.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ. : Вища школа, 2003. – 126 с.
3. Райгородский Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Т.3 Психодиагностика взрослых / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2009. – 404 с.

### **Список додаткової літератури:**

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. / Л. Ф. Барретт. – Харків : Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2018. – 480 с.
2. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – Санкт-Петербург, 2007. – 464 с.
3. Кустов А. В. Краткий словарь психиатрических и психологических терминов : для студ. 4 курса мед. ф-та / А. В. Кустов. – Сумы : СумГУ, 1996. – 55 с.

4. Лук А. Н. Эмоции и личность / А. Н. Лук. – Москва : Знание, 1982. – 176 с.
5. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. учеб. заведений : в 3 кн. Кн. 1 : Общие основы психологии. – 4-е изд. / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2001. – 668 с.
6. Юрчук, В. В. Современный словарь по психологии / В. В. Юрчук. – Москва : Элайда, 2000. – 704 с.
7. Ярошевский, М. Г. Психологический словарь / М. Г. Ярошевский. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Политиздат, 1990. – 494 с.

## ТЕМА 6

### РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

#### *Теми для обговорення*

1. Підходи до розвитку емоційного інтелекту.
2. Способи викликання бажаних емоцій.
3. Способи досягнення емоційного балансу.
4. Способи та прийоми контролю емоційних станів.
5. Усунення небажаних емоційних станів. Сутність прийомів «відключення», «переключення», «зниження значимості майбутньої діяльності».
6. Способи зняття емоційної напруги. Керування інтенсивністю емоцій.

*Ключові терміни:* саморегуляція, реактивне управління, проактивне управління, «онлайн-методи», «офлайн-методи», тілесні методи, ментальні методи, метапозиція, ресурсний стан, рефреймінг, емоційне відреагування, емоційна трансформація, емоційне придушення, релаксація, захисні механізми.

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Підготувати пам'ятку про способи емоційної саморегуляції.
3. Зазначити список літератури, що була використана для підготовки.

#### *Питання для самоперевірки*

1. У якому віці можливо розвивати емоційний інтелект?
2. Які існують підходи до розвитку емоційного інтелекту?

3. Які вам відомі способи викликання бажаних емоцій?
4. Як досягнути емоційного балансу?
5. Опишіть способи та прийоми контролю емоційних станів.
6. У чому полягає сутність прийомів «відключення», «переключення», «зниження значимості майбутньої діяльності» при усуненні небажаних емоцій?
7. Як зняти емоційну напругу?
8. Опишіть процедуру рефреймінгу.
9. Що означає «відреагувати емоцію соціально прийнятним способом»? Наведіть приклад.
10. Перелічіть основні правила релаксації.

### **Список основної літератури:**

1. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект. Самое важное. / Т. Бредберри, Дж. Гривз. – Москва. : АСТ Москва, 2008. – 187 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 550 с.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – Санкт-Петербург, 2001. – 752 с.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ. : Вища школа, 2003. – 126 с.
5. Райгородский Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Т.3 Психодиагностика взрослых / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2009. – 404 с.
6. Тримаскина И. В. Тренинг эмоционального интеллекта и развития личной эффективности. / И. В. Тримаскина,

Д. Б. Тарантин, С. В. Матвиенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 157 с.

### Список додаткової літератури:

1. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // *Нейро News*. – 2008. – № 2. – С. 36–40
2. Ерофеева А. В. Условия развития эмоционального интеллекта студентов средствами иностранного языка / А. В. Ерофеева // *Мир науки, культуры, образования*. – 2012. – № 6. – С. 148–152.
3. Зарицька В. В. Професійно–формувальні передумови розвитку емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія : збірник наукових праць*. – Харків, 2009. – Вип. 32. – С. 108–118.
4. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / П. Куттер / Пер. с нем. Панкова С.С. – Москва : ООО Издательский дом «София», 2004. – 256 с.
5. Леви В. Приручение страха / В. Леви. – Москва : Метафора, 2009. – 192 с.

## ТЕМА 7

# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ

### *Теми для обговорення*

1. Особливості емоційного інтелекту в системі професійно важливих якостей.
2. Мотивація досягнення та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом.
3. Особистісна та ситуативна тривожність.
4. Самооцінка та її роль у структурі емоційного інтелекту.
5. Психологічна гнучкість у побудові стосунків.

**Ключові терміни:** мотивація досягнення, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, самооцінка, завищена самооцінка, занижена самооцінка, адекватна самооцінка, психологічна гнучкість.

### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Написати есе на тему «Роль емоційного інтелекту в моїй майбутній професійній діяльності».
3. Зазначити список літератури, що була використана для підготовки.

### *Питання для самоперевірки*

1. Яку роль відіграє емоційний інтелект у системі професійно важливих якостей?
2. Як пов'язана мотивація досягнення з емоційним інтелектом?

3. У чому полягає різниця між особистісною та ситуативною тривожністю?
4. Яке позитивне значення тривожності?
5. Які існують способи зменшення інтенсивності тривожності?
6. Яка роль самооцінки в структурі емоційного інтелекту?  
Наведіть приклади вияву психологічної гнучкості в побудові стосунків у професійному середовищі.

### **Список основної літератури:**

1. [Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 550 с.](#)
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ. : Вища школа, 2003. – 126 с.
3. Тримаскина И. В. Тренинг эмоционального интеллекта и развития личной эффективности. / И. В. Тримаскина, Д. Б. Тарантин, С. В. Матвиенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 157 с.

### **Список додаткової літератури:**

1. Бхарвани Г. Жизнь с эмоциональным интеллектом / Г. Бхарвани. – Санкт-Петербург. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. – 218 с.
2. Кириченко А. А. Эмоциональный интеллект EQ в деловом мире / А. А. Кириченко, О. Ф. Балацкий // Екологічний менеджмент у загальній системі управління : тези Восьмої щорічної всеукраїнської наукової конференції 22–23 квітня 2008 року. – Суми : СумДУ, 2008. – С. 40–41.

3. Купер П., Рой П. Эмоции и работа. Теории, исследования и методы применения. пер с англ. / Р. Пэйн, К. Купер. – Харьков : Гуманитарный центр, 2008. – 544 с.
4. Мейер Г. Психология эмоционального мышления / Г. Мейер // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. – Москва, 1981. – С. 123–129.

## ТЕМА 8

# РІЗНОМАНІТТЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ПОЧУТТІВ. КОНСТРУКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

### *Теми для обговорення*

1. Сум, печаль та депресія.
2. Гнів, лють та прикрість.
3. Парадокс страху.
4. Задоволення та любов.

*Ключові терміни:* сум, печаль, депресія, фрустрація, гнів, лють, агресивність, прикрість, страх, задоволення, любов, материнська любов, братська любов, еротична любов, любов до себе, любов до Бога.

### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Визначити особливості своєї агресивності у стосунках за тестом А. Асінгера, проаналізувати результати та сформулювати рекомендації.
3. Зазначити список літератури, що була використана для підготовки.

### *Питання для самоперевірки*

1. У чому полягає особливість депресивного стану?
2. Як відрізнити депресивний настрій від депресії?
3. Чим можна допомогти людині, яка сумує?
4. Як зменшити інтенсивність переживання гніву?
5. Що таке фрустрація? Наведіть приклад.

6. Яке функціональне значення страху людини?
7. Чи потрібно позбавлятися страхів? Чому?
8. Які існують види любові?
9. Опишіть ознаки романтичної закоханості.

### **Список основної літератури:**

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – Санкт-Петербург, 2001. – 752 с.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ. : Вища школа, 2003. – 126 с.
3. Райгородский Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Т.3 Психодиагностика взрослых / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2009. – 404 с.
4. Фромм Э. Искусство любить / Э. Фромм ; пер. с англ. ; под ред. Д. А. Леонтьева. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Азбука, 2002. – 224 с.

### **Список додаткової літератури:**

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. / Л. Ф. Барретт. – Харків : Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2018. – 480 с.
2. Вилюнас В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – Санкт-Петербург. : Питер, 2007. – 496 с.
3. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – Санкт-Петербург, 2007. – 464 с.
4. Кернберг О. Ф. Отношения любви: норма и патология / О.Ф. Кернберг ; пер. с англ. М. Н. Георгиевой. Москва : Класс, 2000. – 256 с.

5. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / П. Куттер / пер. с нем. Панкова С. С. – Москва : ООО Издательский дом «София», 2004. – 256 с.
6. Леви В. Приручение страха / В. Леви. – Москва : Метафора, 2009. – 192 с.
7. Лоуэн А. Депрессия и тело. / А. Лоуэн. – Москва : 2010. – 312 с.

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

ТЕМА 1 Ідентифікація власних емоцій.

ТЕМА 2 Розуміння власних емоцій.

ТЕМА 3 Ідентифікація емоцій іншої людини.

ТЕМА 4 Розуміння емоцій іншої людини.

ТЕМА 5 Керування власними емоціями.

ТЕМА 6 Вплив на емоції іншої людини.

ТЕМА 7 Емоційний інтелект у системі професійно важливих якостей.

ТЕМА 8 Аутогенне тренування та медитація як прийоми емоційної саморегуляції.

Практичні заняття проводять із використанням активних форм навчання (елементів соціально-психологічного тренінгу). Після завершення кожного такого заняття студенти повинні заповнити протоколи самоспостереження, у яких буде зафіксовано результати їхньої роботи.

## САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТА

1. Протягом вивчення курсу вести **Щоденник спостереження за емоціями** (далі «щоденник»).

Щодня необхідно фіксувати: 1) найсильнішу емоцію, 2) найбільш довготривалу емоцію, 3) найбільш незвичну емоцію. У щоденнику треба занотовувати дату, назву емоцій та коротке описання ситуації, у якій емоції з'явилися.

2. Підготувати **повідомлення** на одну із зазначених у додатку тем. Час відведений на усну доповідь становить 5–7 хвилин.
3. Підготувати **презентацію** про одну з емоцій, зазначених у додатку.

Презентація повинна містити такі складові:

- титульну сторінку;
- назву емоції та переклад російською/англійською мовою;
- 3–4 фото, що ілюструють емоцію, зроблені самостійно;
- перелік споріднених емоцій;
- відмінність указаної емоції від споріднених;
- описання сутності емоції;
- функцію емоції;
- описання зовнішніх проявів емоції;
- описання фізіологічного прояву емоції;
- два приклади ситуації, коли емоція може виникнути;
- прийоми емоційної саморегуляції: зменшення (для негативних) чи збільшення (для позитивних) інтенсивності емоції.

4. Після відвідання практичних занять щоразу вдома заповнювати **протоколи самоспостереження**.

## **ДОДАТКОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА ІНДИВІДУАЛЬНИМ ГРАФІКОМ**

- 1. Обрати наукову статтю за тематикою, що відповідає змісту навчальної дисципліни, в одному із друкованих наукових фахових видань України або видань, що індексуються міжнародними наукометричними базами та здійснити її аналіз.**

*Методичні рекомендації. План аналізу статті:*

- 1) прочитати всю статтю;
  - 2) визначити мету статті, її актуальність;
  - 3) знайти й визначити ключові моменти, смислові «вузли»;
  - 4) визначити (за можливості) методологічні підстави дослідження;
  - 5) виявити авторські ідеї щодо предмета дослідження;
  - 6) окреслити логіку дослідження, етапи, послідовність;
  - 7) виявити причинно-наслідкові зв'язки між ключовими блоками інформації;
  - 8) вивчити висновки, запропоновані автором, досліджувати їх відповідність щодо заявленої теми дослідження;
  - 9) установити, чи надає автор можливі варіанти подальшого вивчення теми, перспективні напрямки роботи.
- 2. Скласти кросворд за темами курсу.**

*Методичні рекомендації :*

- 1) оформити кросворд, використовуючи ключові поняття теми, що мають форму іменника називного відмінку однини;

- 2) словосполучень у кросворді не вживати;
- 3) завдання зазначати у формі позитивної пропозиції, спочатку навести список визначень за горизонталлю, потім – за вертикаллю. Кросворд здати викладачеві незаповненим, окремо додати заповнений варіант.
- 4) указати джерела, використані під час складання кросворду.

**3. Написати тематичне есе на тему: «Роль емоційного інтелекту в моїй майбутній професійній діяльності».**

*Методичні рекомендації:* необхідно розкрити запропоновану викладачем тему, висловити власну точку зору, позначити проблемні зони, ключові моменти, сформулювати рекомендації (за необхідності), рекомендовано посилатися на точки зору вчених.

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття про емоції та їх функції.
2. Види емоцій за Б. І. Додоновим та К. Ізардом.
3. Сутність різних видів емоцій (інтерес, радість, горе, гнів, відроза, зневага, страх, здивування, сором, провина).
4. Прості та складні емоції.
5. Почуття. Моральні, естетичні, інтелектуальні почуття. Поняття амбівалентності.
6. Поняття про інтелект, види моделей інтелекту, де зароджувалась ідея про соціальний/емоційний інтелект (Д. Векслер, Л. Терстоун, Г. Гарднер, Д. Гілфорд).
7. Історія виникнення ідеї емоційного інтелекту.
8. Біологічні та соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту.
9. Сутність поняття «емоційний інтелект», різноманіття підходів до його визначення.
10. Уявлення про основні моделі емоційного інтелекту, виділені різними авторами.
11. Характеристика моделі емоційного інтелекту Дж. Мейсера, П. Селовея, Д. Карузо.
12. Характеристика моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она.
13. Характеристика моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана.
14. Характеристика моделі емоційного інтелекту К. Петридіса.
15. Характеристика моделі емоційного інтелекту Д. В. Люсіна.
16. Особливості емоційного інтелекту в системі професійно важливих якостей.
17. Підходи до розвитку емоційного інтелекту.
18. Емоційна чутливість. Емоційна чуйність. Сутність поняття «емпатія».

19. Рівні розвитку емпатії. Характеристика емоційно-чутливої особистості.
20. Дефектне застосування емпатії. Емпатійне розуміння. Емпатійна стійкість.
21. Особистісна та ситуативна тривожність.
22. Мотивація досягнення та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом.
23. Способи досягнення емоційного балансу.
24. Сутність поняття «рефлексія». Основні форми рефлексії.
25. Самооцінка та її роль у структурі емоційного інтелекту.
26. Способи викликання бажаних емоцій.
27. Способи та прийоми контролю емоційних станів.
28. Усунення небажаних емоційних станів. Сутність прийомів «відключення», «переключення», «зниження значимості майбутньої діяльності».
29. Способи зняття емоційної напруги. Керування інтенсивністю емоцій.
30. Психологічна гнучкість у побудові стосунків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### *Список основной литературы:*

1. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – №5. – 2008. – С. 83–95.
2. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект. Самое важное. / Т. Бредберри, Дж. Гривз. – Москва. : АСТ Москва, 2008. – 187 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 550 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – Санкт-Петербург, 2001. – 752 с.
5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ. : Вища школа, 2003. – 126 с.
6. Райгородский Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Т. 3 Психодиагностика взрослых / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2009. – 404 с.
7. Тримаскина И. В. Тренинг эмоционального интеллекта и развития личной эффективности. / И. В. Тримаскина, Д. Б. Тарантин, С. В. Матвиенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 157 с.
8. Фромм Э. Искусство любить / Э. Фромм ; пер. с англ. ; под ред. Д. А. Леонтьева. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Азбука, 2002. – 224 с.

### *Список додаткової літератури:*

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. / Л. Ф. Барретт. – Харків : Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2018. – 480 с.
2. Бхарвани Г. Жизнь с эмоциональным интеллектом / Г. Бхарвани. – Санкт-Петербург. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. – 218 с.
3. Вилюнас В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – Санкт-Петербург. : Питер, 2007. – 496 с.
4. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // *Нейро News*. – 2008. – № 2. – С. 36–40
5. Гарскова Г.Г. Введение понятия «Эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // *Ананьевские чтения: науч.-практ. конф.* – Санкт-Петербург, 1999. – С. 25–26.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. — Х. : Віват, 2019. — 512 с.
7. Девис М. Проверьте свой EQ. Test you EQ. Умны ли вы эмоционально? / М. Девис ; пер. с англ. Е. Г. Богдановой. – Москва : РИПОЛ классик, 2006. –192 с.
8. Дерев'янку С. П. Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів / С. П. Дерев'янку // *Інформаційні технології і засоби навчання*. — 2021. — Вип. 1 (81). — С. 192-209.
9. Ерофеева А. В. Условия развития эмоционального интеллекта студентов средствами иностранного языка / А. В. Ерофеева // *Мир науки, культуры, образования*. – 2012. – № 6. – С. 148–152.

10. Зарицька В. В. Професійно–формувальні передумови розвитку емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія : збірник наукових праць. – Харків, 2009. – Вип. 32. – С. 108–118.
11. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – Санкт-Петербург, 2007. – 464 с.
12. Кернберг О. Ф. Отношения любви: норма и патология / О.Ф. Кернберг ; пер. с англ. М. Н. Георгиевой. Москва : Класс, 2000. – 256 с.
13. Кириченко А. А. Эмоциональный интеллект EQ в деловом мире / А. А. Кириченко, О. Ф. Балацкий // Екологічний менеджмент у загальній системі управління : тези Восьмої щорічної всеукраїнської наукової конференції 22–23 квітня 2008 року. – Суми : СумДУ, 2008. – С. 40–41.
14. Книш А.Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навч. посіб. / А. Є. Книш ; за заг. ред.: О.Г. Романовського, С.В. Калашникової. — К. : Пріоритети, 2016. — 40 с.
15. Купер П., Рой П. Эмоции и работа. Теории, исследования и методы применения. пер с англ. / Р. Пэйн, К. Купер. – Харьков : Гуманитарный центр, 2008. – 544 с.
16. Кустов А. В. Краткий словарь психиатрических и психологических терминов : для студ. 4 курса мед. ф-та / А. В. Кустов. – Сумы : СумГУ, 1996. – 55 с.
17. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / П. Куттер / Пер. с нем. Панкова С.С. – Москва : ООО Издательский дом «София», 2004. – 256 с.
18. Леви В. Приручение страха / В. Леви. – Москва : Метафора, 2009. – 192 с.
19. Лоуэн А. Депрессия и тело. / А. Лоуэн. – Москва : 2010. – 312 с.

20. Лук А. Н. Эмоции и личность / А. Н. Лук. – Москва : Знание, 1982. – 176 с.
21. Мейер Г. Психология эмоционального мышления / Г. Мейер // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. – Москва, 1981. – С. 123–129.
22. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. учеб. заведений : в 3 кн. Кн. 1 : Общие основы психологии. – 4-е изд. / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2001. – 668 с.
23. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги : навч.-метод. посіб. / за ред.: Л.В. Долинської, О.В. Теремчук. — К. : Каравела, 2018. — 560 с.
24. Юрчук, В. В. Современный словарь по психологии / В. В. Юрчук. – Москва : Элайда, 2000. – 704 с.
25. Ярошевский М. Г. Психологический словарь / М. Г. Ярошевский. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Политиздат, 1990. – 494 с.

**ПЕРЕЛІК ЕМОЦІЙ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦІЙ**

- |                     |                     |                    |
|---------------------|---------------------|--------------------|
| 1. Азарт.           | 30. Заціпеніння.    | 59. Прагнення.     |
| 2. Бадьорість.      | 31. Збентеженість.  | 60. Презирство.    |
| 3. Байдужість.      | 32. Здивування.     | 61. Пригніченість. |
| 4. Безпорадність.   | 33. Злість.         | 62. Прикрість.     |
| 5. Безсилля.        | 34. Зловтіха.       | 63. Приреченість.  |
| 6. Безтурботність.  | 35. Зневіра.        | 64. Радість.       |
| 7. Благання.        | 36. Інтерес.        | 65. Ревність.      |
| 8. Вдячність.       | 37. Іронія.         | 66. Розгубленість. |
| 9. Вина.            | 38. Лють.           | 67. Сум'яття.      |
| 10. Відчуженість.   | 39. Милування.      | 68. Роздратування. |
| 11. Втома.          | 40. Надія.          | 69. Розчуження.    |
| 12. Гнів.           | 41. Напруга.        | 70. Скорбота.      |
| 13. Гординя.        | 42. Настороженість. | 71. Смуток.        |
| 14. Гордість.       | 43. Натхнення.      | 72. Сором.         |
| 15. Горе.           | 44. Незворушність.  | 73. Спокій.        |
| 16. Допитливість.   | 45. Незручність.    | 74. Страждання.    |
| 17. Драйв.          | 46. Нетерпіння.     | 75. Страх.         |
| 18. Ейфорія.        | 47. Нехтування.     | 76. Тривога.       |
| 19. Екстаз.         | 48. Нудьга.         | 77. Турбота.       |
| 20. Енергійність.   | 49. Образа.         | 78. Умиротворення. |
| 21. Ентузіазм.      | 50. Обурення.       | 79. Хвилювання.    |
| 22. Жалість.        | 51. Огида.          | 80. Цікавість.     |
| 23. Завзятість.     | 52. Острах.         |                    |
| 24. Задоволення.    | 53. Переляк.        |                    |
| 25. Заздрість.      | 54. Печаль.         |                    |
| 26. Заклопотаність. | 55. Підозрілість.   |                    |
| 27. Захват.         | 56. Подив.          |                    |
| 28. Захоплення.     | 57. Покірність.     |                    |
| 29. Зацікавленість. | 58. Похмурість.     |                    |

ДОДАТОК Б.

**ФОРМА ДЛЯ ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА  
СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ЕМОЦІЯМИ**

Дата \_\_\_\_\_

	<b>Назва</b>	<b>Ситуація</b>
<b>Найсильніша</b> емоція		
<b>Найбільш</b> <b>довготривала</b> емоція		
<b>Найнезвичайніша</b> емоція		

## ТЕМИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Роль емоцій у здоров'ї людини. Емоції – як можлива причина захворювання.
2. Історія емоцій. Відкриття базових емоцій.
3. Вираження емоцій у людей татварин (Ч. Дарвін).
4. Гіпоталамічна теорія емоцій Е. Гельгорна.
5. Лімбічна теорія емоцій Пейпса – Мак-Ліна (круг «Пейпса»).
6. Електрофізіологічні дослідження емоційних станів (досліди Олдса, Дельгадо).
7. Емоція як процес захисту (Р. С. Лазарус).
8. Біологічна теорія емоцій (П. К. Анохін).
9. Інформаційна теорія емоцій (П. В. Симонов).
10. Периферійна теорія емоцій (Е. Клапаред).
11. Периферійна теорія емоцій У. Джемса і Г. Ланге та її критика (Ч. Шеррінгтон, У. Кеннон).
12. Когнітивний підхід до аналізу емоцій (А. Бек).
13. Сесуалістичний підхід до емоцій як до особливої модальності відчуттів (В. Вундт).
14. Патологічний та фізіологічний афект (В. О. Калашник).
15. Методи дослідження афективних слідів (К. Юнг; А.В. Лурія).
16. Мотивація та емоції (В. К. Вілюнас).
17. Емоції в системі цінностей людини (Б. І. Додонов).
18. Гедоністичні теорії емоцій.
19. Зовнішнє вираження емоцій у мовленні та невербальній поведінці.
20. Проблема «стриманих» та «придушених» емоцій.

21. Амбівалентність почуттів.
22. Афект. Його ознаки та значення.
23. Методи дослідження афективних слідів: асоціативний експеримент К. Юнга.
24. Стрес. Стадії його розвитку.
25. Методи підвищення толерантності до стресу.
26. Емоційний та хронічний стрес.
27. Фрустрація. Типи реакції людини в стані фрустрації.
28. Типи фруструючих ситуацій (за С. Розенцвейгом).
29. Фактори, що впливають на стан фрустрації (Н. Д. Левітов).
30. Поняття толерантності до фрустрації.
31. Почуття та їх класифікація.
32. Гелатологія (наука про сміх). Відкриття та висновки.
33. Страхи та фобії: чому вони виникають та чи варто їх долати.
34. Печаль та меланхолія.
35. Психологічна характеристика тривоги.
36. Горе. Хід нормальних реакцій горя.
37. Горе. Хворобливі реакції горя.
38. Емоційні психологічні типи за К. Г. Юнгом.
39. Особливості психологічної діагностики емоційних переживань. Кольоровий тест М. Люшера.
40. Психологічна гнучкість у побудові стосунків.
41. Зефірний тест та його зв'язок з емоційний інтелектом.
42. Емоції та творчість.
43. Вплив емоцій на сприйняття людини.
44. Вплив емоцій на пам'ять людини.
45. Взаємозв'язок емоцій та уяви. Закон творчої уяви Т. Рібо.
46. Роль емоцій у процесі задоволення потреб.
47. Настрій та фактори, що його викликають.
48. Емоційний тригер.

49. Значення емоційного контакту дитини з близьким дорослим.
50. Дефіцит безпосередньо-емоційного спілкування з оточенням та його вплив на емоційний розвиток дитини.
51. Особливості емоційної сфери підлітків та юнаків.
52. Особливості емоційної сфери дорослих та людей похилого віку.
53. Статеві відмінності в емоційній сфері: біологічний та гендерний аспекти.
54. Теорії любові (Е. Фром).
55. Об'єкти любові (Е. Фром).
56. Емоційна пам'ять як основа креативності особистості.
57. Шляхи та способи формування почуттів.
58. Роль емоцій в інтелектуальній діяльності.
59. Відмінність емоцій у різних націй.
60. Розуміння емоцій у філософських вченнях (Р. Декарт, Б. Спіноза та ін.).
61. Теплова карта емоцій.
62. Дзеркальні нейрони та феномен емоційного зараження.
63. Афективні синдроми. Тривожний синдром.
64. Афективні синдроми. Депресія.
65. Афективні синдроми. Манія.
66. Афективні синдроми. Дисфорія.
67. Афективні розлади. Ейфорія.
68. Афективні розлади. Апатія.
69. Афективні розлади. Емоційна тупість.
70. Афективні розлади. Емоційна неадекватність.
71. Афективні розлади. Емоційна амбівалентність.

**ПРОТОКОЛ САМПОСТЕРЕЖЕННЯ**  
студента/студентки групи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**(прізвище та ім'я студента/ки)**

**у межах відвідання занять із дисципліни «Емоційний інтелект як ресурс»**

\_\_\_\_\_

**(дата)**

1. Оцініть свій внутрішній стан за 10-бальною шкалою на початку заняття:

- Самопочуття 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Активність 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Настрій 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Оцініть свій внутрішній стан за 10-бальною шкалою наприкінці заняття:

- Самопочуття 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Активність 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Настрій 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Під час заняття я зрозумів/ла, що \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. На занятті я звернув/ла увагу на \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. На занятті мені вдалося \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. На занятті у мене не вийшло \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Цікавим для мене було \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Корисним для мене було \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Ефективним для мене було \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Під час заняття я почувався/лася \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. На мої емоції/настрій/переживання вплинули \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. На наступному занятті я б хотів/ла \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Інші спостереження \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ПРИКЛАДИ ПИТАНЬ ПІДСУМКОВОЇ РОБОТИ

1. Які вчені займалися розробленням поняття емоційного інтелекту:
  - а) З. Фрейд;
  - б) Р. Бар-Он;
  - в) Д. Гоулман;
  - г) Л. С. Виготський?
2. Як називається термін для позначення труднощів в описанні як власних почуттів та емоцій, так і переживань інших людей:
  - а) емоційний інтелект;
  - б) алексистимія;
  - в) дислексія;
  - г) асертивність;
  - д) емпатія?
3. Доступ до власних почуттів, а також здатність диференціювати їх та покладатися на них, щоб керувати власною поведінкою називається:
  - а) внутрішньоособистісним інтелектом;
  - б) міжособистісним інтелектом;
  - в) сприйняттям емоцій;
  - г) регуляцією емоцій;
  - д) самооцінкою;
  - е) оптимізмом.
4. Структура емоційного інтелекту Р. Бар-Она вміщує всі перелічені компоненти, окрім:
  - а) сфери загальних вмінь;
  - б) міжособистісної сфери;
  - в) сфери адаптивності;
  - г) сфери вміння вийти зі стресу;
  - д) сфера загального настрою.
5. Модель емоційного інтелекту К. Петридаса вміщує всі перелічені компоненти, окрім:
  - а) адаптивності;
  - б) асертивності;
  - в) самооцінки;
  - г) емпатії;
  - д) оптимізму.

6. Для якої емоції характерний напружений рот, тремтячі губи, цокання зубів, широко відкриті очі та вологі долоні:

- а) щастя;
- б) смутку;
- в) гніву;
- г) страху;
- д) здивування;
- е) відрази?

7. Основною передумовою глибокої емпатії є:

- а) виражені маскулітні риси;
- б) значний життєвий досвід;
- в) непідробна, відверта цікавість до іншої особистості;
- г) високий IQ;
- д) виражені фемінні риси.

**ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ ТИТУЛЬНОЇ СТОРІНКИ  
РОБОТИ, ЩО ЗДАЄТЬСЯ НА ПЕРЕВІРКУ**

Міністерство освіти і науки України

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій

Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

Навчальна дисципліна – «Емоційний інтелект як ресурс»

---

*(назва виду роботи)*

**Тема**

---

---

Студента (ки) \_\_ курсу    Групи \_\_\_\_

---

*(прізвище, ім'я, по батькові)*

Перевірив викладач

---

*(науковий ступінь, вчене звання, посада,  
прізвище, ініціали)*

Суми, \_\_\_\_  
*(рік)*

<b>Зміст</b>	<b>С.</b>
Загальна характеристика навчальної дисципліни.....	3
Лекційні заняття.....	5
Практичні заняття.....	25
Самостійна робота студента.....	26
Додаткові завдання для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком.....	27
Питання до заліку.....	28
Список використаної літератури.....	31
ДОДАТОК А. Перелік емоцій для підготовки презентацій....	34
ДОДАТОК Б. Форма для ведення щоденника спостереження за емоціями.....	35
ДОДАТОК В. Теми для підготовки повідомлень.....	36
ДОДАТОК Г. Протокол самоспостереження.....	39
ДОДАТОК Д. Приклади питань підсумкової роботи.....	41
ДОДАТОК Е. Приклад оформлення титульної сторінки роботи, що здається на перевірку.....	43

Навчальне видання

**Методичні вказівки**  
до практичних і самостійних робіт  
із дисципліни за вибором  
*«Емоційний інтелект як ресурс»*  
для студентів денної форми навчання

Відповідальний за випуск Н.Д. Світайло  
Редактор О.Ф.Дубровіна  
Комп'ютерне верстання Л.О. Колісник

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 2,56. Обл.-вид. арк. 2,24.

Видавець і виготовлювач  
Сумський державний університет,  
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.