

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПОЛІТОЛОГІЇ ТА  
СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. декана факультету іноземної філології  
та соціальних комунікацій

\_\_\_\_\_ О.М. Медвідь  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС**

(назва навчальної дисципліни)

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_ **бакалавр** \_\_\_\_\_  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)

**Напрямок підготовки** (спеціальність) ДЗВ \_\_\_\_\_

(шифр та назва напрямку підготовки (із зазначенням за необхідності фахового спрямування) або шифр та назва спеціальності)

**Форма навчання** \_\_\_\_\_ **денна** \_\_\_\_\_  
(денна, вечірня)

**ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

\_\_\_\_\_ **обов'язкова** \_\_\_\_\_  
(обов'язкова, за вибором ВНЗ, за вибором студента)

Семестр викла- дання	Загальний обсяг, годин/кредит.	Аудиторні заняття, годин				Самостійна робота студента, годин				Форма контролю ісп. (д/зал.)
		Всього	Лекції	Практичні (семі- нарські)	Лабора- торні	Всього	тому числі			
							ІРС під керівн. виклада ча	Інд. завданн я. вид / обсяг	Самостій не опрацюва ння матеріалу	
3	150/5	48	32	16		102			102	Диф. залік.

**Розробник** \_\_\_\_\_ канд. психол. н., практичний психолог Колісник Л.О.  
(вказати авторів, їх наукові ступені та посади)

Затверджено на засіданні кафедри, протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 р.

Суми – 2017 р.

## **Мета та завдання викладання навчальної дисципліни**

**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 по керуванню власними емоціями та 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 розпізнання емоцій та регуляції емоціями, як власними, так і інших людей.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен:

### **ЗНАТИ:**

- Основні підходи до розуміння поняття емоційного інтелекту;
- Моделі емоційного інтелекту, запропоновані різними авторами;
- Складові емоційного інтелекту;
- Фактори та умови, що впливають на розвиток емоційного інтелекту;
- Теоретичні та методологічні основи розвитку емоційного інтелекту;
- Основні принципи та механізми розвитку емоційного інтелекту.

### **ВМІТИ:**

- Ідентифікувати та називати свої емоції та емоції інших;
- Усвідомлювати свої емоції та переживання;
- Здійснювати самоаналіз та рефлексію;
- Контролювати своє емоції;
- Керувати своїми емоційними станами в різних ситуаціях;
- Будувати стосунки з оточуючими людьми на основі розуміння емоцій та вміння ними керувати;
- Гнучко реагувати на різні впливи.

## **ПРОГРАМА**

### **Заліковий кредит 2-модульний цикл**

*Обсяг навчальної роботи 5,0 кред.*

#### **Тема 1. Загальні уявлення про емоційний інтелект.**

*Сутність поняття «емоційний інтелект», різноманіття підходів до його визначення. Біологічні та соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту. Уявлення про основні моделі емоційного інтелекту, виділені різними авторами. Особливості емоційного інтелекту в системі професійно важливих якостей. Визначення власного рівня емоційного інтелекту за методиками Д.В.Люсіна, Н.Холла, Дж.Мейєра, П.Селовея, Д.Карузо. Підходи до розвитку емоційного інтелекту.*

*Літ. основна: [1]; [3]; [5].*

*Додаткова літ.: [2]; [3]; [4].*

#### **Тема 2. Емоційний компонент як одна із складових емоційного інтелекту.**

*Емоційна чутливість. Емоційна чуйність. Сутність поняття «емпатія». Рівні розвитку емпатії. Характеристика емоційно-чутливої особистості. Дефектне застосування емпатії. Емпатійне розуміння. Емпатійна стійкість. Особистісна та ситуативна тривожність. Мотивація досягнення та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом.*

*Літ. основна: [2]; [3]; [4].*

*Додаткова літ.: [4]; [7].*

#### **Тема 3. Когнітивний компонент як одна із складових емоційного інтелекту.**

*Поняття про емоції. Види емоцій за Б.І. Додоновим, К.Ізардом. Прості та складні емоції. Сутність різних видів емоцій (гнів, страх, щастя, любов, здивування, відраза, печаль, оптимізм, надія). Поняття амбівалентності. Почуття. Моральні, естетичні, інтелектуальні почуття. Класифікація типів людей за Дж. Мейєром. Способи досягнення емоційного балансу. Сутність поняття «рефлексія». Основні форми рефлексії. Самооцінка та її роль в структурі емоційного інтелекту.*

*Літ. основна: [3]; [4].*

*Додаткова літ.: [1]; [8].*

**Тема 4. Поведінковий компонент як одна із складових емоційного інтелекту.**

Способи викликання бажаних емоцій. Контроль емоційних станів. Усунення небажаних емоційних станів. Сутність прийомів «відключення», «переключення», «зниження значимості майбутньої діяльності». Способи зняття емоційної напруги. Керування інтенсивністю емоцій. Психологічна гнучкість у побудові стосунків.

Літ. основна: [2]; [4].

Додаткова літ.: [1]; [8].

**СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ З ДИСЦИПЛІНИ  
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС**

Тема	Загальний обсяг годин	Лекції, годин	Практичні, годин	ІР	Самостійне опрацювання матеріалу, годин
<b>Заліковий кредит I (модульний цикл I) – 5,0 кред.</b>					
Тема 1. Загальні уявлення про емоційний інтелект		<b>8</b>			
Тема 2. Емоційний компонент як одна із складових емоційного інтелекту		<b>8</b>			
<b>Всього по заліковому кредиту</b>		<b>16</b>			
<b>Заліковий кредит II (модульний цикл II)</b>					
Тема 3. Когнітивний компонент як одна із складових емоційного інтелекту.		<b>8</b>	<b>8</b>		
Тема 4. Поведінковий компонент як одна із складових емоційного інтелекту.		<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>Всього по заліковому кредиту</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		
<b>Разом</b>		<b>32</b>	<b>16</b>		

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

(обсяг практичних занять - 16 год)

**Практичне заняття 1:** Загальні уявлення про емоційний інтелект. – 4 год.

- знайомство з очікуваннями студентів щодо вивчення курсу;
- діагностика вихідного рівня емоційного інтелекту (Н.Холл, Д.В.Люсін, Дж.Мейєр, П.Селовей, Д.Карузо);
- розширення словника емоцій.

Літ. основна: [1]; [3]; [5]; [6].

Додаткова літ.: [2]; [4]; [6]; [7].

**Практичне заняття 2:** Пізнання самого себе. – 4 год.

- розвиток вміння усвідомлювати свої емоції;
- розвиток вміння ідентифікувати свої почуття;
- розвиток вміння аналізувати та виражати емоції та переживання словами;
- розвиток рефлексивних вмінь та навичок;
- формування вміння надавати та приймати зворотній зв'язок.

Літ. основна: [4]; [6].

Додаткова літ.: [7].

**Практичне заняття 3:** Керування своїми емоціями та почуттями; побудова продуктивної взаємодії з оточуючими. – 4 год.

- розвиток вміння контролювати свої думки;
- розвиток вміння керувати своїм станом у складній ситуації;
- розвиток вміння керувати своїми емоціями та поведінкою;
- розвиток навичок асертивної поведінки;
- розвиток вміння змінити ставлення до проблеми;
- розвиток спостережливості та уважності до співбесідника;
- розвиток вміння розуміти поведінку інших, керуючись знаннями про їх переживання.

Літ. основна: [4]; [6].

Додаткова літ.: [5].

**Практичне заняття 4 :** Розвиток вміння розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнера по спілкуванню. – 4 год.

- розвиток прогностичних здібностей;
- вдосконалення комунікативної культури;
- розвиток вміння будувати стосунки з оточуючими людьми;
- розвиток спостережливості; розвиток здатності розуміти та прогнозувати стани та властивості людини;
- розвиток навичок вербалізації результатів відображення емоцій та переживань, що спостерігались;
- визначення рівня соціального інтелекту за методикою Гілфорда -Салівана)

Літ. основна: [4]; [6].

Додаткова літ.: [8].

**ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ** програмою не передбачені.

### **ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ**

*Підготовка повідомлень (доповідей з мультимедійним супроводом) на довільну тематику, проте, яка відповідає задачам дисципліни*

## **МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

1. *Лекції - викладання основних проблем зазначених тем; проведення діагностики вивчених вмінь та особистісних особливостей.*
2. *Практичні заняття – відбуваються у формі соціально-психологічного тренінгу, що дозволяє забезпечити розвиток вказаних навичок студентів.*
2. *Самостійне опрацювання позалекційного матеріалу, підготовка повідомлень, як результат опрацювання, основної та додаткової навчальної літератури.*
3. *Контроль навчальної роботи – усна відповідь, тестування, творча, самостійна робота.*

## **МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ**

*Контроль навчальної роботи студента і оцінювання здійснюється за модульно-рейтинговою системою (регламент додається).*

## **ЛІТЕРАТУРА**

### ***А. Основна навчальна література***

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. – М. : АСТ Москва, 2008. – 187 с.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – СПб., 2001. – 752 с.
4. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції (монографія) / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : 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. – СПб. : Речь, 2010. – 157 с.

### ***Б. Додаткова рекомендована література***

1. Бхарвани Г. Жизнь с эмоциональным интеллектом / Гиту Бхарвани. – СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2009. – 218 с.
2. Вилюнас В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – СПб. : Питер, 2007. – 496 с.
3. Гарскова Г.Г. Введение понятия «Эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: науч.-практ. конф. – СПб, 1999. – С. 25–26.
4. Девис М. Проверьте свой EQ. Test you EQ. Умны ли вы эмоционально? / Марк Девис; пер. с англ. Е.Г. Богдановой. – М. : РИПОЛ классик, 2006. – 192 с.

5. 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.
6. Изард К. Психология эмоций / Кэррол Изард. – СПб, 2007. – 464 с.
7. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / Пітер Куттер / Пер. с нем. Панкова С.С. – М. : ООО Издательский дом «София», 2004. – 256 с.
8. Мейер Г. Психология эмоционального мышления / Г. Мейер // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М., 1981. – С. 123–129.

Розробник програми \_\_\_\_\_ Колісник Л.О.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Світайло Н.Д.

**РЕГЛАМЕНТ  
МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЮ І ОЦІНЮВАННЯ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС**

1. **Структура навчальної дисципліни:** загальний обсяг 150 год. (5 кредитів); лк. - 32 год.; практ. – 16 год. СРС – 102 год., диф. залік
2. **Організація навчального процесу:** семестрів викладання – 1 ; модульний цикл – 2.
3. **Шкала оцінювання з навчальної дисципліни:** R = 100 балів.
4. **Розподіл рейтингових балів за видами навчальної роботи:**
  - а) робота на лекційних заняттях: 16 п. × 3 бал = 48 балів;
  - б) робота на практичних заняттях: 8 п. × 2 бали = 16 балів;
  - в) виконання індивідуального завдання: 20 балів;
  - г) виконання пмк: 16 балів.

Оцінювання здійснюється за рейтинговою технологією.

**Умови ліквідації заборгованостей з поточної роботи:** перескладання незадовільних оцінок з модульних контролів здійснюється не пізніше двох тижнів наступного модульного циклу, як правило, одноразово; при виконанні всіх запланованих видів навчальної роботи і незадовільній підсумковій оцінці з модульного циклу рейтингові бали студентові нараховуються; при позитивній оцінці за модульний цикл і виконанні всіх запланованих видів навчальної роботи підвищення рейтингового балу шляхом перескладання будь-якої складової навчальної роботи не здійснюється.

**5. Підсумкове семестрове оцінювання навчальної роботи студента та умови допуску (недопуску) студента до підсумкового контролю:**

Підсумкова семестрова оцінка за національною шкалою оцінювання та європейською шкалою оцінювання ECTS відповідно до накопичених рейтингових балів визначається із таких співвідношень:

СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ
		диференційований залік
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	задовільно
64-73	D	
60-63	E	незадовільно
35-59	FX	
1-34	F	

При отриманні підсумкової семестрової оцінки за накопиченими рейтинговими балами поточного контролю “FX” студент має право на дворазову спробу отримання позитивної оцінки на заході підсумкового семестрового контролю (перше перескладання викладачеві, друге – комісії).

При отриманні підсумкової семестрової оцінки за накопиченими рейтинговими балами поточного контролю “F” студент не допускається до заходу підсумкового семестрового контролю, вважається таким, що має академічну заборгованість з навчальної дисципліни, і представляється деканатом до відрахування (крім випадків продовження деканатом ліквідації академічної заборгованості за наявності документально підтверджених поважних причин неуспішності студента).

Провідний викладач  
навчальної дисципліни \_\_\_\_\_ Колісник Л.О.  
(підпис)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Світайло Н.Д.  
(підпис)

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017 р.