

Київський університет імені Бориса Грінченка

факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

2023 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Психологія емоційного інтелекту»

для студентів

Спеціальності	<u>053 Психологія</u>
освітнього рівня	<u>другого (магістерського)</u>
освітньої програми	<u>053.00.02 Практична психологія</u>
спеціалізації	

_____ (за наявності)



Київ – 2023

Розробники:

Наталія СТАРИНСЬКА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Викладачі:

Євгенія КАЛЮЖНА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри (циклової комісії) практичної психології

Протокол від 28.08 2023 р. № 6

Завідувач кафедри _____ (Олена ЛИТВИНЕНКО)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантами освітніх програм (керівниками освітніх програм) 053.00.02 Практична психологія

28.08.2023 р.

Керівник освітньої програми «Практична психологія» _____ (Ольга ЛОЗОВА)
(підпис)

Робочу програму перевірено

01.09.2023 р.

Заступник директора/декана _____ (Роман ПАВЛЮК)
(підпис)

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__»__ 20__ р.,
протокол № _____
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__»__ 20__ р.,
протокол № _____
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__»__ 20__ р.,
протокол № _____
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__»__ 20__ р.,
протокол № _____
(підпис) (ПІБ)

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	4/120	
Курс	1	1
Семестр	1	1
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	4
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, в тому числі:	120	120
Аудиторні	32	16
Модульний контроль	8	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	80	104
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 навчальної дисципліни

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

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК4. Здатність здійснювати практичну психологічну діяльність з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СКу11. Здатність розробляти та впроваджувати психотерапевтичні та адаптаційні програми, спрямовані на відновлення психологічного і психічного здоров'я громадян у післякризовий період.

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 «Психологія емоційного інтелекту» забезпечує оволодіння такими **результатами навчання:**

РН1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

РН4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

РН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

РН6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотний зв'язок, оцінювати якість.

РН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

РН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

РНу12. Передбачати необхідний рівень індивідуальної та групової психологічної безпеки клієнта/клієнтів у разі виникнення кризових станів і критичних ситуацій.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	У сь ог о	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Са мо сті йн а
		Л е к ц і ї	С е м і н а р и	П р а к т и ч н і	Л а б о р а т о р н і	І н д и ві д у а л ь н і	
Змістовий модуль I.							
Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій							

Тема 1. Емоції та їх роль у професійному житті	18	2	2	-	-	-	14
Модульний контроль	2						
Разом	20	2	2	-	-	-	14
Змістовий модуль II. Емоційний інтелект як складова особистості							
Тема 1. Управління власними емоціями	4	2	2	-	-	-	-
Тема 2. Розвиток здатності до розуміння власних емоцій	20	-	-	4	-	-	16
Тема 3. Розвиток здатності до управління власними емоціями	14	-	-	4	-	-	10
Модульний контроль	2						
Разом	40	2	2	8	-	-	26
Змістовий модуль III. Емоційне здоров'я особистості							
Тема 1. Психоемоційне здоров'я	20	2	2	-	-	-	16
Модульний контроль	2						
Разом	22	2	2	-	-	-	16
Змістовий модуль IV. Міжособистісний емоційний інтелект як засіб конструктивної взаємодії							
Тема 1. Управління емоціями інших людей	4	2	2	-	-	-	-
Тема 2. Розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей	12	-	-	4	-	-	8
Тема 3. Розвиток здатності до управління емоціями інших людей	20	-	-	4	-	-	16
Модульний контроль	2						
Разом	38	2	2	8	-	-	24
Усього	120	8	8	16	-	-	80

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	У с ь о го	Розподіл годин між видами робіт					Са мо сті йн а
		Аудиторна:					
		Л е к ц ії	С е м і н а р и	П р а к т и ч н і	Л а б о р а т о р н і	І н д и ві д у а ль н і	
Змістовий модуль I. Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій							
Тема 1. Емоції та їх роль у професійному житті	22	2	2	-	-	-	18
Модульний контроль	-						
Разом	22	2	2	-	-	-	18
Змістовий модуль II. Емоційний інтелект як складова особистості							

Тема 1. Розвиток здатності до розуміння власних емоцій	22	-	-	2	-	-	20
Тема 2. Розвиток здатності до управління власними емоціями	20	-	-	2	-	-	18
Модульний контроль	-						
Разом	42	-	-	4	-	-	38
Змістовий модуль III. Емоційне здоров'я особистості							
Тема 1. Психоемоційне здоров'я	22	2	2	-	-	-	18
Модульний контроль	-						
Разом	22	2	2	-	-	-	18
Змістовий модуль IV. Міжособистісний емоційний інтелект як засіб конструктивної взаємодії							
Тема 1. Розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей	14	-	-	2	-	-	12
Тема 2. Розвиток здатності до управління емоціями інших людей	20	-	-	2	-	-	18
Модульний контроль	-						
Разом	34	-	-	4	-	-	30
Усього	120	4	4	8	-	-	104

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій

Лекція 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.

Основні поняття теми: емоції; настрій; почуття; афект; афективно-когнітивні структури; базові емоції; інтенсивність емоцій; знак емоції.

Семинар 1. Емоції та їх роль у професійному житті (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Емоційний інтелект як складова особистості

Лекція 1. Управління власними емоціями (2 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. Складові процесу управління емоціями. Характеристики вираження емоцій. Управління негативними емоціями. Алгоритм відпрацювання негативної емоції.

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

Семінар 1. Управління власними емоціями (2 год).

Практичне заняття 1-2. Розвиток здатності до розуміння власних емоцій (4 год.).

Практичне заняття 3-4. Розвиток здатності до управління власними емоціями (4 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III **Емоційне здоров'я особистості**

Лекція 1. Психоемоційне здоров'я (2 год).

Поняття про емоційне здоров'я. Здатність до поведінки, що сприятиме збереженню емоційного здоров'я. Ознаки емоційного здоров'я та нездоров'я. Умови здорового емоційного життя.

Основні поняття теми: емоційне здоров'я, емоційне благополуччя, алекситемія.

Семінар 1. Психоемоційне здоров'я (2 год).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

Міжособистісний емоційний інтелект як засіб конструктивної взаємодії

Лекція 1. Управління емоціями інших людей (2 год).

Вербальні та невербальні індикатори емоцій. Бар'єри емоційної взаємодії. Прийняття емоцій іншої людини. Техніки емпатійного слухання. 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: когнітивні схеми емоцій; експресія; емоційні бар'єри; емпатія; асертивна поведінка; адаптивна поведінка; Я-висловлювання.

Семінар 1. Управління власними емоціями (2 год).

Практичне заняття 1-2. Розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей (4 год.).

Практичне заняття 3-4. Розвиток здатності до управління емоціями інших людей (4 год.).

6. Контроль навчальних досягнень

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

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	-	-	4	4	-	-	4	4
Робота на семінарському занятті	10	1	10	1	10	1	10	1	10
Робота на практичному занятті	10	-	-	4	40	-	-	4	40
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	10	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	2	10	1	5	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом		-	42	-	91	-	42	-	91
Максимальна кількість балів: 266									
Розрахунок коефіцієнта: Коефіцієнт: 2,66 (266:100= 2,66)									

Система оцінювання навчальних досягнень студентів
(заочна форма навчання)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість	максимальна кількість балів	кількість	максимальна кількість балів	кількість	максимальна кількість балів	кількість	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	-	-	1	1	-	-
Відвідування семінарських занять	1	1	1	-	-	1	1	-	-
Відвідування практичних занять	1	-	-	2	2	-	-	2	2
Робота на семінарському занятті	10	1	10	-	-	1	10	-	-
Робота на практичному занятті	10	-	-	2	20	-	-	2	20
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	10	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	2	10	1	5	2	10
Виконання модульної роботи	25	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом		-	17	-	32	-	17	-	32
Максимальна кількість балів: 98									
Розрахунок коефіцієнта: Коефіцієнт: 0,98 (98:100= 0,98)									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

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

Тема 1. (14 год.)

Підготуйте анотації 2 статей (1-англомовна, 1-україномовна) щодо концептуалізації поняття емоційного інтелекту.

Змістовий модуль 2. Емоційний інтелект як складова особистості

Тема 2. (16 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. (10 год.)

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

Змістовий модуль 3. Емоційне здоров'я особистості

Тема 1. (16 год.)

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

Критерії емоційного здоров'я	Назва психодіагностичної методики	Результати дослідження

Змістовий модуль 4. Міжособистісний емоційний інтелект як засіб конструктивної взаємодії

Тема 2. (8 год.)

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

Тема 3. (16 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

6.3. **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).

6.4. **Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.**

Формою семестрового контролю є залік.

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

6.6. **Шкала відповідності оцінок**

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

7. Навчально-методична картка дисципліни

(денна форма навчання)

Разом: 120 год., лекції – 8 год., семінарські заняття – 8 год., практичні заняття – 16 год., модульний контроль – 8 год., самостійна робота – 80 год.

Модулі	Змістовий модуль I	Змістовий модуль II	Змістовий модуль III	Змістовий модуль IV
Назва модуля	Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій	Емоційний інтелект як складова особистості	Емоційне здоров'я особистості	Міжособистісний емоційний інтелект як засіб конструктивної взаємодії
Теми лекцій	Емоції та їх роль у професійному житті (1 бал)	Управління власними емоціями (1 бал)	Психоемоційне здоров'я (1 бал)	Управління емоціями інших людей (1 бал)

Теми семінарських занять	Емоції та їх роль у професійному житті (10+1 бал)	Управління емоціями (10+1 бал)	власними	Психоемоційне здоров'я (10+1 бал)	Управління емоціями інших людей (10+1 бал)
Теми практичних занять	X	Розвиток здатності до управління власними емоціями (10+1 бал)+(10+1 бал)	Розвиток здатності до управління власними емоціями (10+1 бал)	X	Розвиток здатності до управління емоціями інших людей (10+1 бал)+(10+1 бал)

Самостійна робота	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)	Модульна контрольна робота 2 (25 балів)	Модульна контрольна робота 3 (25 балів)	Модульна контрольна робота 4 (25 балів)	
Максимальна кількість балів: 266 Розрахунок: $266 : 100 = 2,66$; Коефіцієнт = 2,66					
Підсумковий контроль	Залік				

Навчально-методична картка дисципліни

(заочна форма навчання)

Разом: 120 год., лекції – 4 год., семінарські заняття – 4 год., практичні заняття – 8 год., самостійна робота – 104 год.

Модулі	Змістовий модуль I	Змістовий модуль II	Змістовий модуль III	Змістовий модуль IV
Назва модуля	Емоційний інтелект як ресурс фахівця соціономічного типу професій	Емоційний інтелект як складова особистості	Емоційне здоров'я особистості	Міжособистісний емоційний інтелект як засіб конструктивної взаємодії

Теми лекцій	Емоції та їх роль у професійному житті (1 бал)	X	Психоемоційне здоров'я (1 бал)	X
-------------	--	---	--------------------------------	---

Теми семінарських занять	Емоції та їх роль у професійному житті (10+1 бал)	X	Психоемоційне здоров'я (10+1 бал)	Управління емоціями інших людей (10+1 бал)
--------------------------	---	---	-----------------------------------	--

Теми практичних занять	Розвиток здатності до розуміння власних емоцій (10+1 бал)	Розвиток здатності до управління власними емоціями (10+1 бал)	Х	Х	Розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей (10+1 бал)	Розвиток здатності до управління емоціями інших людей (10+1 бал)
Самостійна робота	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів
МКР	25 балів	25 балів	25 балів	25 балів	25 балів	25 балів
<p align="center">Максимальна кількість балів: 266 Розрахунок: 266 : 100 = 2,66; Коефіцієнт = 2,66</p>						
<p align="center">Залік</p>						

8. Рекомендовані джерела

Основні (базові)

1. Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (6), 893–897.
2. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75.
3. Гоулман, Д. (2018). *Емоційний інтелект*. Харків : Вид-во Віват, 512 с.
4. Гоулман, Д. & Бояцис, Р. & Маки, Е. (2021). *Емоційний інтелект лідера*. Київ : Наш Формат, 288 с.
5. Савонова, Г. І. (2021). *Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти : науково-методичний посібник*. Лисичанськ, 70 с.
6. Хессон Дж. (2020). *Кишенькова книжка емоційного інтелекту*. Харків : Фабула, 288 с.
7. Фішер, Р. & Шапіро, Д. (2023). *Емоційний інтелект в переговорах*. Київ : Сварог, 264 с.

Додаткові

8. Грант, А. & Сендберг, Ш. (2018). *План Б. Як протистояти біді, стати витривалим і повернути радість*. Київ : КМ-БУКС, 2018. 280 с.
9. Девід, С. (2018). *Емоційна спритність*. Харків : КСД, 288 с.
10. Зарицька, В. В. (2020). *Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія*. Запоріжжя : Вид-во КПУ, 304 с.
11. Козлов, В. (2019). *Технологія EQ-boost*. Львів : Видавництво Старого Лева, 176 с.
12. Мединська, Ю. (2013). Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*. 11.
13. Носенко, Е. Л. (2016). *Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія*. Київ : Освіта України, 182 с.