

Код та назва дисципліни українською мовою / Назва дисципліни англійською мовою	1-С4-053-2 -01 Технології розвитку емоційного інтелекту / Techniques for Developing Emotional Intelligence
Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)	Дисципліна рекомендується для ОП «Практична психологія»
Кафедра	Педагогічної та вікової психології
П.І.П. НПП (за можливості)	Доцент Четверик-Бурчак Аліна Григорівна
Рівень ВО	За першим (бакалаврським) рівнем
Курс, семестр (на якому буде викладатись)	2-3 курси;
Мова викладання	Українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Базові знання із загальної психології, соціальної психології, психології розвитку, психодіагностики
Чому це цікаво/треба вивчати	Дисципліна буде особливо корисною для майбутніх психологів, оскільки формує базові компетентності, необхідні для ефективної професійної діяльності. Вона відкриває можливість глибше розуміти себе та інших, усвідомлювати емоційні процеси, що лежать в основі поведінки, та керувати ними в міжособистісній взаємодії. Вивчення емоційного інтелекту сприяє розвитку ключових навичок ХХІ століття, зокрема: • Емпатії — здатності розуміти і співпереживати емоційним станам інших людей; • Саморегуляції — управління власними емоціями в складних ситуаціях; • Стресостійкості — збереження внутрішнього балансу в умовах тиску та невизначеності; • Лідерства та ефективної комунікації — побудови здорових, продуктивних стосунків у професійному та особистому середовищі. Ця дисципліна поєднує теоретичні знання з практичними технологіями, які можуть бути застосовані як у консультативній, психотерапевтичній, освітній, так і в організаційній психології. Розвинений емоційний інтелект — це не лише запорука професійної ефективності психолога, а й основа його особистісної зрілості та етичної взаємодії з клієнтами.
Перелік тем з дисципліни	Розділ 1. Теоретичні та методологічні основи вивчення емоційного інтелекту як психологічного явища 1.1. Аналіз психологічної природи емоцій: їх структура, функції та закономірності виникнення і прояву в поведінці людини. 1.2. Історичний розвиток і наукове підґрунтя формування концепції емоційного інтелекту у психології. 1.3. Класична модель емоційного інтелекту як здатності: когнітивно-емоційний підхід Дж. Мейєра та П. Саловея. 1.4. Прикладне розуміння емоційного інтелекту у моделі Д. Гоулмана, що акцентує на емоційних і соціальних компетентностях. 1.5. Змішаний підхід Р. Бар-Она до емоційного інтелекту, який поєднує емоційні та особистісні характеристики. 1.6. Диспозиційна теорія емоційної компетентності як сталих індивідуальних рис (за К.В. Петрідесом та А. Фурнем). 1.7. Сучасні українські інтегративні моделі емоційного інтелекту: концепції емоційної розумності Е.Л. Носенко та модель І.М. Андрєєвої. Розділ 2. Емоційний інтелект у структурі особистості: особливості формування та застосування на практиці 2.1. Практичне осмислення емоційного інтелекту: модель Т. Бредбері та Дж. Грівза, викладена у книзі «Емоційний інтелект 2.0». 2.2. Психолого-педагогічні умови формування емоційного інтелекту у дітей та підлітків: побудова та зміст тренінгових програм. 2.3. Основні методики розвитку ключових емоційних навичок: емпатії, саморегуляції, емоційної обізнаності тощо. 2.4. Зв'язок емоційного інтелекту з особистісною зрілістю: роль емоційної креативності та соціальної компетентності в розвитку індивіда.
Як можна користуватися набутими	У процесі вивчення дисципліни студенти формують системне

знаннями і уміннями (компетентності)	розуміння емоційного інтелекту як важливої складової особистості, що забезпечує ефективну інтеграцію емоційно-соціальних навичок у професійну діяльність, міжособистісні стосунки та повсякденне життя. Здобуті знання та практичні вміння дозволяють: • Усвідомлювати та аналізувати власні емоції, що сприяє розвитку емоційної рефлексії, самоконтролю та зменшенню проявів деструктивних реакцій у напружених або стресових ситуаціях. • Будувати ефективну комунікацію та розвивати емпатійність, необхідну для створення довірливих, конструктивних і підтримувальних стосунків як у професійному середовищі, так і в особистому житті. • Застосовувати навички емоційного інтелекту у вирішенні конфліктів, зокрема через здатність розпізнавати емоції інших, регулювати власні імпульси й знаходити продуктивні шляхи взаємодії. • Підвищувати рівень стресостійкості та адаптивності мислення, що сприяє підтриманню психологічного благополуччя, прийняттю зважених рішень та гнучкій реакції на зміни в особистісному й професійному контекстах.
Очікувані результати навчання	Після успішного завершення курсу студент(ка) зможе: 1. Пояснювати психологічну природу емоцій та їх роль у регуляції поведінки особистості з позицій сучасних наукових підходів. 2. Аналізувати основні моделі емоційного інтелекту (зокрема: модель здібностей Мейєра-Саловея, модель компетентностей Гоулмана, змішану модель Бар-Она, диспозиційну модель Петрідеса) та порівнювати їх концептуальні засади. 3. Визначати складові емоційного інтелекту як інтегративного конструкту (здібності, риси, компетентності) та обґрунтовувати його місце в структурі особистості. 4. Застосовувати знання про емоційний інтелект для аналізу міжособистісних взаємодій, конфліктів, поведінкових реакцій у соціальному та професійному середовищі. 5. Інтерпретувати результати психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту, емоційної компетентності, креативності. 6. Формувати навички емоційної саморегуляції, емпатії, конструктивного реагування на стрес та конфлікти як елементи власної професійної та особистісної ефективності.
Інформаційне забезпечення	1. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. – Чернігів: Десна Поліграф, 2016. – 312 с.: 8 с. іл. 2. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю, 2016. – 114 с. 3. Д. Гоулман Емоційний інтелект, 2023. – Vivat. – 512 с. 4. Психологічні особливості прояву образу Я в контексті особистісного та професійного розвитку : моногр. / Діса О. В., Четверик-Бурчак А. Г., Грисенко Н. В. та ін. – Дніпро : Видавець Біла К. О., 2023. – 178 с.
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	Лекційні, практичні заняття
Вид семестрового контролю	Диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів / Мінімальна кількість здобувачів (для мовних та творчих дисциплін)	Без обмежень