МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет: Фармацевтичний

Кафедра фізіології та біофізики

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

02 вересня 2024 року

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: Практична психологія

Одеса - 2024

Затверджено:

Засіданням кафедри фізіології та біофізики
Одеського національного медичного університету

Протокол № 1 від 26 серпня 2024 року

Завідувач кафедри Леонід ГОДЛЕВСЬКИЙ

Розробники:
завідувач кафедри, д.мед.н., проф. Годлевський Л.С.

доцент кафедри, к.мед.н., доц. Волохова Г.О.

доцент кафедри, к.мед.н., доц. Ляшенко С.Л.

ТЕМА 1. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Мета

Систематизувати знання про емоційний інтелект, розкрити його сутність як психологічного феномена, окреслити історію становлення концепції, ознайомитися з теоретичними підходами до його вивчення та визначити роль у структурі професійно важливих якостей особистості.

Основні поняття

Емоційний інтелект, емоційна грамотність, емоційна розумність, теорія множинності інтелектів, внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект, професійно важливі якості.

План

1. Загальні уявлення про емоційний інтелект.
2. Історія становлення поняття «емоційний інтелект».
3. Емоційна грамотність та емоційна розумність.
4. Теорія множинності інтелектів Говарда Гарднера.
5. Види емоційного інтелекту.
6. Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності.

Завдання для самостійної роботи

- Опрацювати наукові джерела (Д. Гоулман, Е. Л. Носенко, Л. Фельдман Барретт) і підготувати конспект ключових положень.
- Скласти порівняльну таблицю підходів до визначення поняття «емоційний інтелект» у різних авторів.
- Підготувати коротку презентацію (5–7 слайдів) «Еволюція концепції емоційного інтелекту».

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте основні підходи до визначення поняття «емоційний інтелект» у сучасній психології.
2. Проаналізуйте історію становлення концепції емоційного інтелекту в наукових дослідженнях.
3. Поясніть сутність поняття «емоційна грамотність» та її значення у розвитку особистості.
4. Розкрийте зміст теорії множинності інтелектів Г. Гарднера та її вплив на розуміння емоційного інтелекту.
5. Визначте роль емоційного інтелекту у структурі професійно важливих якостей спеціаліста

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу

Написати есе (2–3 сторінки) на тему: *«Чому емоційний інтелект вважається важливішим за IQ у професійному становленні особистості?»*

Дискусійні питання

- Чи можна вважати емоційний інтелект природженою якістю, чи він формується у процесі соціалізації?
- Наскільки залежить успіх у професійній діяльності від рівня емоційного інтелекту?

Практичне завдання

Провести самодіагностику рівня власного емоційного інтелекту (наприклад, за методикою Н. Холла) та підготувати індивідуальну карту сильних і слабких сторін.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Автором концепції множинності інтелектів є:
   A) Д. Гоулман
   B) Г. Гарднер
   C) П. Екман
   D) Р. Плутчик
2. Емоційна грамотність передбачає:
   A) Уміння аналізувати власні емоції
   B) Виключно високий рівень IQ
   C) Здатність швидко приймати рішення
   D) Володіння мовами
3. До видів емоційного інтелекту належать:
   A) Внутрішньоособистісний і міжособистісний
   B) Соціальний і технічний
   C) Математичний і просторовий
   D) Логічний і креативний
4. Основним популяризатором поняття «емоційний інтелект» став:
   A) Д. Гоулман
   B) К. Маслач
   C) Р. Плутчик
   D) А. Бандура

ТЕМА 2. ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК ОДНА ІЗ СКЛАДОВИХ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Мета

Розкрити сутність емоцій як складової емоційного інтелекту, ознайомити з класифікаціями емоцій, концепціями П. Екмана та Р. Плутчика, сформувати уявлення про емпатію, емоційну чутливість і тривожність, а також про їх значення у розвитку емоційної компетентності особистості.

Основні поняття

Емоції, прості та складні емоції, амбівалентність, базові емоції (П. Екман), колесо емоцій (Р. Плутчик), емоційна чутливість, синдром Стендаля, емоційний дальтонізм, боварізм, емпатія, емпатійна стійкість, особистісна і ситуативна тривожність, мотивація досягнення.

План

1. Емоції: сутність і види.
2. Теорія базових емоцій П. Екмана.
3. Концепція «колеса емоцій» Р. Плутчика.
4. Емоційна чутливість і порушення емоційної сфери.
5. Поняття та рівні емпатії.
6. Особистісна й ситуативна тривожність.
7. Взаємозв’язок мотивації досягнення й емоційного інтелекту.

Завдання для самостійної роботи

- Опрацювати наукові джерела (Д. Гоулман, Л. Барретт, Р. Плутчик, П. Екман) і скласти схему «Класифікація емоцій».
- Підготувати приклади прояву амбівалентності емоцій у повсякденному житті.
- Скласти короткий реферат (2–3 сторінки) на тему «Емпатія як механізм міжособистісної взаємодії».

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте класифікацію емоцій на прості та складні.
2. Проаналізуйте теорію базових емоцій П. Екмана.
3. Поясніть сутність концепції «колеса емоцій» Р. Плутчика.
4. Розкрийте поняття емпатії та рівні її розвитку.
5. Визначте особливості емпатійної стійкості особистості.
6. Проаналізуйте взаємозв’язок мотивації досягнення з розвитком емоційного інтелекту.

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу

Написати аналітичне есе на тему: *«Роль емпатії в професійній діяльності психолога»* (3–4 сторінки).

Дискусійні питання

- Чи завжди емпатія є корисною у професійній діяльності?
- Чи може надмірна емоційна чутливість стати перепоною для особистісного розвитку?

Практичне завдання

Пройти тест на рівень емпатії (методика Мехрабіана та Епштейна) і підготувати письмовий аналіз власних результатів з висновками.

Тестові завдання для самоконтролю

1. До базових емоцій за П. Екманом належать:
   A) Гнів, страх, щастя, відраза, здивування, печаль
   B) Любов, надія, оптимізм
   C) Естетичні почуття
   D) Тривожність
2. Автор концепції «колеса емоцій» є:
   A) П. Екман
   B) Р. Плутчик
   C) Д. Гоулман
   D) Л. Ф. Барретт
3. Емпатія визначається як:
   A) Здатність до самоконтролю
   B) Уміння прогнозувати поведінку іншого
   C) Розуміння і співпереживання емоцій іншої людини
   D) Прояв домінантних емоцій
4. Емпатійна стійкість – це:
   A) Схильність уникати конфліктів
   B) Уміння зберігати професійну рівновагу під час співпереживання
   C) Здатність до самонавіювання
   D) Виключно особистісна характеристика

ТЕМА 3. КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК ОДНА ІЗ СКЛАДОВИХ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Мета

Сформувати уявлення про когнітивний компонент емоційного інтелекту, розкрити роль пізнавальних процесів, рефлексії, самооцінки та морально-інтелектуальних почуттів у розвитку емоційної компетентності особистості

Основні поняття

Подив, цікавість, моральні, естетичні й інтелектуальні почуття, почуття гумору, впевненість/невпевненість, рефлексія, самооцінка, напруженість, класифікація типів за Дж. Мейєром, емоційний баланс.

План

1. Подив як збудник пізнання.
2. Цікавість як прояв ситуативного інтересу.
3. Моральні, естетичні та інтелектуальні почуття.
4. Почуття гумору й почуття впевненості-невпевненості.
5. Класифікація типів людей за Дж. Мейєром.
6. Способи досягнення емоційного балансу.
7. Сутність поняття «рефлексія» та її форми.
8. Роль самооцінки й напруженості у структурі емоційного інтелекту.

Завдання для самостійної роботи

- Опрацювати наукові джерела з проблеми когнітивного компонента емоційного інтелекту (Носенко, Барретт).
- Скласти схему «Види когнітивних емоцій та їх роль у розвитку особистості».
- Підготувати коротке повідомлення «Роль рефлексії у становленні емоційної компетентності».

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте феномен подиву як збудника пізнання.
2. Проаналізуйте стадії виникнення подиву та їх значення у формуванні інтересу.
3. Розкрийте сутність моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів.
4. Поясніть значення рефлексії та її основних форм у розвитку емоційного інтелекту.
5. Проаналізуйте роль самооцінки й почуття впевненості/невпевненості у когнітивному компоненті.

6. Визначте значення напруженості як готовності індивіда до збереження стабільності соціального середовища

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу

Написати есе (2–3 сторінки) на тему: *«Чому рефлексія вважається ключовим елементом когнітивного компонента емоційного інтелекту?»*

Дискусійні питання

- Чи можна вважати почуття гумору проявом емоційної зрілості?
- Наскільки самооцінка впливає на здатність особистості до регуляції емоцій?

Практичне завдання

Пройти опитувальник «Рівень рефлексивності» (А. Карпов) та скласти власний аналіз отриманих результатів, порівнявши їх із рівнем емоційного інтелекту.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Подив у психології розглядається як:
   A) Стан розгубленості
   B) Збудник пізнання
   C) Прояв тривожності
   D) Емоційний дальтонізм
2. Цікавість відноситься до:
   A) Моральних почуттів
   B) Інтелектуальних почуттів
   C) Соціальних установок
   D) Особистісних рис
3. Автором класифікації типів людей у контексті емоційного інтелекту є:
   A) Д. Гоулман
   B) Дж. Мейєр
   C) П. Екман
   D) Р. Плутчик
4. Рефлексія – це:
   A) Здатність відчувати чужі емоції
   B) Усвідомлення й аналіз власних думок, почуттів і дій
   C) Процес прийняття рішень
   D) Схильність до емоційної амбівалентності

ТЕМА 4. ДОЦІЛЬНІСТЬ РОЗГЛЯДУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ВИРІШАЛЬНОГО ФАКТОРА УСПІШНОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Мета

Ознайомити студентів із роллю емоційного інтелекту у процесі професійної самореалізації особистості, розкрити значення управління власними емоціями в діяльності, визначити функції співпереживання, ділової поінформованості та запобігливості у міжособистісних відносинах, а також охарактеризувати стресозахисні та адаптивні функції емоційного інтелекту

Основні поняття

Самореалізація, управління емоціями, емоційний інтелект керівника, співпереживання, ділова поінформованість, запобігливість, стресозахисна функція, адаптивна функція, інтегральні властивості особистості.

План

1. Управління власними емоціями у професійній діяльності.
2. Емоційний інтелект як інструмент успішності керівника.
3. Співпереживання як здатність розуміти й підтримувати інших.
4. Ділова поінформованість і її зв'язок з емоційною компетентністю.
5. Запобігливість як чинник ефективної взаємодії з підлеглими.
6. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту.

Завдання для самостійної роботи

- Підготувати приклади з професійної практики, де управління емоціями вплинуло на успіх діяльності.
- Скласти коротке повідомлення «Емоційний інтелект керівника: можливості та обмеження».
- Провести міні-дослідження (інтерв'ю з 2–3 керівниками) про значення емоційного інтелекту у професійній сфері.

Питання для самоконтролю

1. Визначте значення управління власними емоціями у професійній діяльності.
2. Проаналізуйте емоційний інтелект як інструмент успіху керівника.
3. Розкрийте сутність співпереживання та його роль у міжособистісних стосунках.
4. Охарактеризуйте ділову поінформованість як складову професійної компетентності.
5. Визначте значення запобігливості у відносинах керівник–підлеглий.

6. Поясніть стресозахисну та адаптивну функції емоційного інтелекту

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу

Написати есе (2–3 сторінки) на тему: *«Чи може емоційний інтелект компенсувати недостатній рівень професійних знань у керівника?»*

Дискусійні питання

- Чи завжди високий рівень емоційного інтелекту забезпечує професійний успіх?
- Які ризики може мати надмірне співпереживання у роботі керівника?

Практичне завдання

Проаналізувати реальний або змодельований випадок управлінської діяльності, де неправильне управління емоціями призвело до конфлікту, і запропонувати альтернативні шляхи вирішення.

Тестові завдання для самоконтролю

1. До основних складових емоційного інтелекту керівника належить:
   A) Емоційна чутливість
   B) Співпереживання
   C) Самоактуалізація
   D) Рефлексія
2. Ділова поінформованість означає:
   A) Вміння швидко приймати рішення
   B) Розуміння поточних подій та ієрархії відповідальності
   C) Здатність керувати емоціями підлеглих
   D) Високий рівень теоретичних знань
3. Запобігливість у психології керівництва — це:
   A) Здатність виконувати завдання вчасно
   B) Уміння задовольняти потреби підлеглих
   C) Здатність до рефлексії
   D) Високий рівень самооцінки
4. Стресозахисна функція емоційного інтелекту полягає у:
   A) Униканні емоційних конфліктів
   B) Формуванні внутрішньої рівноваги та адаптації
   C) Виключно зниженні емоційної чутливості
   D) Контролі лише негативних емоцій

ТЕМА 5. ПОВЕДІНКОВИЙ КОМПОНЕНТ ЯК ОДНА ІЗ СКЛАДОВИХ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Мета

Розкрити роль поведінкового компонента в структурі емоційного інтелекту, ознайомити студентів із прийомами регуляції емоційних станів, особливостями подолання емоційного вигорання та способами розвитку психологічної гнучкості у побудові стосунків

Основні поняття

Поведінковий компонент, способи викликання бажаних емоцій, контроль емоційних станів, фасилітація, енгібіція, емоційне вигорання, модель К. Маслач – С. Джексон, організуюча функція емоцій, емоційна напруга, психологічна гнучкість.

План

1. Способи викликання бажаних емоцій.
2. Контроль та регуляція емоційних станів.
3. Усунення небажаних емоційних станів: «відключення», «переключення», «зниження значимості майбутньої діяльності».
4. Фасилітація й енгібіція.
5. Організуюча функція емоцій.
6. Емоційне вигорання та його складові (модель К. Маслач – С. Джексон).
7. Психологічна гнучкість у побудові стосунків.

Завдання для самостійної роботи

- Підготувати приклади використання методів регуляції емоційних станів у професійній діяльності.
- Опрацювати літературу про синдром емоційного вигорання та написати короткий конспект (2–3 сторінки).
- Розробити власні рекомендації для підтримання психологічної гнучкості у стосунках.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте основні способи викликання бажаних емоцій.
2. Поясніть сутність прийомів «відключення», «переключення» та «зниження значимості майбутньої діяльності».
3. Проаналізуйте організуючу функцію емоцій у поведінці людини.
4. Розкрийте феномен емоційного вигорання та його складові.

5. Визначте роль психологічної гнучкості у побудові міжособистісних стосунків

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу

Написати есе на тему: *«Чому емоційне вигорання стає викликом для сучасних професій?»*

Дискусійні питання

- Чи можна повністю уникнути емоційного вигорання у професійній діяльності?
- Чи є психологічна гнучкість природною якістю, чи вона формується тренуванням?

Практичне завдання

Пройти опитувальник «MBI – Maslach Burnout Inventory» і скласти короткий аналіз власних результатів.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Прийом «переключення» використовується для:
   A) Підвищення рівня мотивації
   B) Заміни небажаного емоційного стану іншим
   C) Усвідомлення власних емоцій
   D) Підвищення когнітивної гнучкості
2. Фасилітація у психології означає:
   A) Посилення емоційних реакцій
   B) Гальмування емоційних реакцій
   C) Усунення негативних емоцій
   D) Зниження рівня тривожності
3. До складових синдрому емоційного вигорання за К. Маслач – С. Джексон належить:
   A) Емоційна виснаженість
   B) Підвищення оптимізму
   C) Соціальна чутливість
   D) Психологічна гнучкість
4. Психологічна гнучкість у побудові стосунків передбачає:
   A) Нерегульовану емоційну відкритість
   B) Здатність адаптувати поведінку до ситуації
   C) Повну відсутність емоційних реакцій
   D) Виключно позитивне ставлення до інших

ТЕМА 6. УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ ЯК ЗАСІБ КОНСТРУКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Мета

Сформувати у студентів знання про механізми управління емоціями інших людей у професійній та міжособистісній взаємодії, ознайомити з сучасними технологіями розвитку емоційного інтелекту, розвинути навички усвідомленого використання практик саморегуляції та комунікаційних стратегій

Основні поняття

Усвідомлювання емоцій, майндфулнес, медитація, глибоке дихання, йога, особистісно орієнтоване навчання, технологія ситуативного моделювання, проектні технології, критичне мислення, вітагенне навчання.

План

1. Усвідомлення власних емоцій як умова ефективної взаємодії.
2. Методи проживання та вираження емоцій (творчість, письмо, спілкування, фізична активність).
3. Практики зниження емоційної напруги (майндфулнес, медитація, йога, глибоке дихання).
4. Технологія особистісно орієнтованого навчання.
5. Технологія ситуативного моделювання.
6. Проектні технології.
7. Технології критичного та вітагенного навчання.

Завдання для самостійної роботи

- Підготувати приклади використання майндфулнес у професійній діяльності психолога.
- Опрацювати літературу з технологій розвитку емоційного інтелекту та скласти таблицю «Технологія – Мета – Очікуваний результат».
- Написати міні-есе (2 сторінки) «Мій досвід використання практик для управління емоціями інших».

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте процес усвідомлення власних емоцій та їх аналіз як передумову ухвалення ефективних рішень.

2. Проаналізуйте сучасні практики проживання та вираження емоцій (мистецтво, творчість, письмо, медитація).
3. Поясніть значення майндфулнесу, глибокого дихання та йоги у міжособистісній взаємодії.
4. Розкрийте зміст технології ситуативного моделювання.
5. Проаналізуйте роль технології критичного й вітагенного навчання у розвитку емоційної компетентності

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу

Написати розгорнутий реферат (5–6 сторінок) на тему: *«Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту у професійній підготовці психолога»*.

Дискусійні питання

- Чи можна управляти емоціями інших без маніпуляцій?
- Які методи розвитку емоційного інтелекту найефективніші у роботі з молоддю?

Практичне завдання

Провести вправу з майндфулнес (5–10 хвилин усвідомленого дихання) у групі та обговорити відчуття учасників.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Майндфулнес у психологічній практиці означає:
   A) Автоматичне реагування на емоції
   B) Усвідомлену присутність у теперішньому моменті
   C) Зниження когнітивної активності
   D) Розвиток тільки фізичної витривалості
2. До технологій розвитку емоційного інтелекту належить:
   A) Ситуативне моделювання
   B) Тестування IQ
   C) Біологічний експеримент
   D) Соціально-економічний прогноз
3. Вітагенне навчання передбачає:
   A) Формування емоційних реакцій у стресових ситуаціях
   B) Розуміння станів життя та діяльності
   C) Виключно когнітивний підхід
   D) Застосування суто медичних практик
4. Прикладом інструментів зниження напруги є:
   A) Переконання та критика
   B) Глибоке дихання, йога, медитація

C) Раціональне планування
D) Високий рівень IQ

Рекомендована література

Основна:

1. Емоційний інтелект лідера / Деніел Гоулман, Річард Бояціс, Енні Маккі. Київ: Наш формат, 2019. 288 с.
2. Ліза Фельдман Барретт Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. Київ: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 480 с.
3. Деніел Гоулман Емоційний інтелект. Київ: Vivat, 2018. 512 с.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ : Вища школа, 2003. 159 с.
5. Охорона здоров'я і права людини: ресурсний посібник / ред. Дж. Коен, Т. Езер, П. МакАдамс, М. Мілоф; пер. з англ. Н. Шевчук; наук. ред. укр. версії І. Сенюта. – 5-те вид., доповнене. Львів: Видавництво ЛОБФ «Медицна і право», 2019. 600 с.
6. Сироїд Т.Л. Міжнародні стандарти в галузі забезпечення права на здоров'я та практика їхнього застосування. Київ, 2021. 166 с.

Додаткова:

1. Шавкун І.Г. Сутність та атрибути комунікації в умовах глобалізації. *Гілея: науковий вісник.* Збірник наукових праць. 2010. Вип. 35. С. 260 - 268. . URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Shavkun/0009005.pdf
2. Дмитерчук Т. Роль ЗМІ у формуванні іміджу державних службовців в Україні. Науковий блог Національний університет Острозька академія. URL: https://naub.oa.edu.ua/2013/rol-zmi-uformuvanni-imidzhu-derzhavnyh-sluzhbovtsiv-v-ukrajini/.

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології». Наукові праці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Режим доступу: http://appsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/
3. Психологічна бібліотека Київського Фонду сприяння розвитку психічної культури. Режим доступу: http://psylib.kiev.ua/
4. American Psychologist. Journal of American Psychological Association. Режим доступу: https://www.apa.org/pubs/journals/amp/
5. Journal of Personality and Social Psychology. Journal of American Psychological Association. Режим доступу: https://www.apa.org/pubs/journals/psp/
6. Science: (AAAS). Режим доступу: http://www.sciencemag.org
7. Taylor & Francis. Режим доступу: http://www.informaworld.com
8. ScienceDirect. Режим доступу: www.sciencedirect.com