МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Обліково-фінансовий факультет

Кафедра українознавства та суспільних наук

ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

плани практичних занять, ключові поняття, питання для контролю і самоконтролю для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С4 Психологія денної та заочної форм здобуття вищої освіти

Миколаїв
2026

УДК 159.942
П86

Друкується за рішенням науково-методичної комісії обліково-фінансового факультету Миколаївського національного аграрного університету протокол № 1 від «14» вересня 2026 р.

Укладач:

Доній В.С. – кандидатка філологічних наук, доцентка кафедри українознавства і суспільних наук Миколаївського національного аграрного університету

Рецензенти:

Борко Т. М. – кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри українознавства і суспільних наук Миколаївського національного аграрного університету

Опанасенко Л.А. – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

П86 **Психологія** емоцій та емоційного інтелекту : плани практичних занять, ключові поняття, питання для контролю і самоконтролю для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С4 Психологія денної та заочної форм здобуття вищої освіти / уклад. В. С. Доній. Миколаїв : МНАУ, 2026. 19 с.

УДК 159.942

© Миколаївський національний аграрний університет, 2026

ЗМІСТ

Вступ…….. 4

Структурно-модульна схема вивчення дисципліни……..……. 6

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології емоцій та емоційного інтелекту

План ПЗ 1. Тема 1. Емоції та емоційний інтелект як психологічний феномен..... 7

План ПЗ 2. Тема 2. Структура емоційного інтелекту….…..... 8

План ПЗ 3. Тема 3. Диференція емоцій..... 9

План ПЗ 4. Тема 4. Характеристика емоцій особистості..... 10

Змістовий модуль 2. Емоційна компетентність особистості.....

План ПЗ 5. Тема 5. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності……..... 12

План ПЗ 6. Тема 6. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями ……..... 13

План ПЗ 7. Тема 7. Характеристика різних почуттів…..... 14

Розподіл балів та шкала оцінювання……..…… 15

Список рекомендованих джерел……..... 17

ВСТУП

Дисципліна «Психологія емоцій та емоційного інтелекту» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системного та науково обґрунтованого уявлення про психологічну природу емоцій, почуттів та емоційних станів, механізми їх виникнення, функціонування й регуляції, а також сутність, структуру та значення емоційного інтелекту в житті особистості. Курс поєднує фундаментальні теоретичні положення психології емоцій із прикладними аспектами розвитку емоційної компетентності, саморегуляції, емпатії та ефективної міжособистісної взаємодії, що забезпечує цілісне розуміння емоційної сфери особистості.

Предмет дисципліни становлять психологічні механізми виникнення, функціонування та регуляції емоцій, структура, компоненти, закономірності розвитку емоційного інтелекту, особливості його прояву в міжособистісній взаємодії, професійній діяльності та повсякденному житті, а також методи розвитку емоційної компетентності й навичок ефективного управління емоціями.

Об'єкт: емоційна сфера особистості, закономірності виникнення, прояву, розвитку та регуляції емоцій, а також процес формування й розвитку емоційного інтелекту як важливої складової особистісного та професійного становлення людини.

Метою курсу є формування у студентів уявлення та розуміння сутності феномену «емоційного інтелекту», розвиток самоаналізу, рефлексії, навичок управління своїм емоційним станом і поведінкою, розуміння важливості розвитку емоційного інтелекту як комплексу здібностей, диспозиційних характеристик та специфічних компетентностей необхідних для майбутніх психологів..

Завдання курсу: надати здобувачам вищої освіти ясне і чітке уявлення про теоретичні та методологічні засади про сутність «емоційного інтелекту» та його взаємозв´язок з професійним середовищем; ознайомити здобувачів вищої студентів з історією формуванням поняття «емоційний інтелект», з різними підходами до його концептуалізації; забезпечити усвідомлення здобувачами вищої освіти зовнішніх та внутрішніх компонентів «емоційного інтелекту» й особливостей їх виявлення як динамічної системи; з'ясувати критерії визначення ієрархічної структури рівнів сформованості «емоційного інтелекту»; сформувати; сформувати у здобувачів вищої освіти уявлення про роль «емоційного інтелекту» як вирішального фактору успішності самореалізації особистості.

Практичні заняття з дисципліни орієнтовані на активне засвоєння теоретичного матеріалу, розвиток навичок розпізнавання, диференціації та аналізу емоційних станів, розуміння емоцій інших людей і конструктивного управління власними емоціями. Здобувачі вищої освіти залучаються до аналізу життєвих ситуацій, психологічних кейсів,

моделей поведінки, результатів емпіричних досліджень, а також виконання практичних вправ, спрямованих на розвиток самоусвідомлення, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок. Така організація практичної роботи сприяє поглибленню розуміння закономірностей функціонування емоційної сфери та ролі емоційного інтелекту в навчальній, професійній і міжособистісній діяльності.

Методичні рекомендації щодо практичних занять розроблено з урахуванням сучасних наукових підходів у галузі психології емоцій та емоційного інтелекту, принципів студентоцентризму та компетентнісного підходу. Запропоновані форми і методи роботи сприяють розвитку критичного мислення, навичок психологічного аналізу емоційних явищ, здатності до саморефлексії, уміння аргументовано висловлювати власну позицію та застосовувати знання про емоції й емоційний інтелект у практичних ситуаціях. Особлива увага приділяється формуванню навичок емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації, емпатійного розуміння та відповідального ставлення до власних емоцій і емоцій інших людей.

Таким чином, практичні заняття з дисципліни «Психологія емоцій та емоційного інтелекту» є важливою складовою професійної підготовки здобувачів вищої освіти, оскільки забезпечують інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для розвитку емоційної компетентності, ефективної міжособистісної взаємодії, психологічної саморегуляції та успішної професійної діяльності в умовах сучасного соціального середовища.

СТРУКТУРНО-МОДУЛЬНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль	Тема
Модуль 1. ***Теоретичні основи психології емоцій та емоційного інтелекту***	**Пр. з. 1 . Тема 1.** ***Емоції та емоційний інтелект як психологічний феномен.***
	Пр. з. 2 . Тема 2. ***Структура емоційного інтелекту.***
	Пр. з. 3 . Тема 3. ***Диференція емоцій.***
	Пр. з. 4 . Тема 4. ***Характеристика емоцій особистості.***
Модуль 2. ***Емоційна компетентність особистості***	**Пр. з. 5 . Тема 5.** ***Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності.***
	Пр. з. 6 . Тема 6. ***Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями.***
	Пр. з. 7. Тема 7. ***Характеристика різних почуттів.***

МОДУЛЬ І.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЕМОЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

ТЕМА 1. ЕМОЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

План практичного заняття:

1. Поняття емоцій: базові підходи у психології
2. Емоційний інтелект: сутність і значення
3. Взаємозв'язок емоцій та когнітивних процесів
4. Роль емоційного інтелекту у житті людини

Практичні завдання:

- Протягом дня зафіксувати 5–7 емоційних станів і визначити їх причини.
- За описом ситуацій визначити, які емоції переживає людина та чому.
- Міні-дискусія "Чи можна бути успішним без емоційного інтелекту?" (аргументи "за/проти").

Ключові слова:

Емоції, емоційний стан, емоційна реакція, емоційний інтелект, емоційна компетентність, когнітивні процеси, мотивація, самосвідомість, емоційна регуляція, емпатія.

Питання для обговорення

1. Що таке емоції та яку роль вони відіграють у житті людини?
2. Чи можна розглядати емоції як окремий від мислення процес?
3. У чому полягає відмінність між емоцією, почуттям та емоційним станом?
4. Що таке емоційний інтелект і чому це поняття стало важливим у сучасній психології?
5. Чи може високий рівень інтелекту компенсувати низький рівень емоційного інтелекту?
6. Як емоції впливають на прийняття рішень?
7. Чи можна навчитися краще розуміти та контролювати власні емоції?

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «емоція».
2. Які основні функції емоцій ви знаєте?
3. У чому полягає сигнальна функція емоцій?
4. Що таке емоційний інтелект?
5. Які складові емоційного інтелекту можна виокремити?
6. Як емоції пов'язані з пам'яттю та увагою?
7. Як емоційний стан може впливати на якість прийняття рішень?
8. У чому полягає значення емоційного інтелекту в міжособистісному спілкуванні?

9. Чому емоції не можна однозначно поділяти на «корисні» та «шкідливі»?

Кейс для аналізу: «Ідеальний студент»
Студент має високі оцінки, швидко засвоює матеріал, але під час групової роботи постійно конфліктує з однокурсниками. Він не сприймає критику, різко реагує на зауваження та часто вважає, що інші «недостатньо розумні».
Запитання:
- Які проблеми емоційного інтелекту можна побачити в поведінці студента?
- Які компоненти ЕІ потребують розвитку?
- Чи може ця людина бути професійно успішною?
- Що можна порадити для розвитку її емоційної компетентності?

Творче домашнє завдання: «Мій емоційний автопортрет»
Створити творчий автопортрет власної емоційної сфери: у вигляді колажу, інфографіки, метафори, малюнка або короткого тексту. Представити 5–7 характеристик власного емоційного світу та пояснити їх.

ТЕМА 2. СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

План практичного заняття:
1. Основні моделі емоційного інтелекту
2. Компоненти емоційного інтелекту
3. Самоусвідомлення та саморегуляція
4. Соціальні навички та емпатія

Практичні завдання:
- “Мапа емоційного інтелекту” Створити схему власних сильних і слабких компонентів ЕІ.
- Тест-рефлексія. Оцінити рівень емпатії та самоконтролю в різних ситуаціях.

Ключові слова:
Модель емоційного інтелекту, самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички, емоційна компетентність, емоційна самосвідомість, міжособистісна взаємодія.

Питання для обговорення
1. Які існують основні моделі емоційного інтелекту?
2. Чим відрізняються модель здібностей та змішані моделі ЕІ?
3. Чому самоусвідомлення вважають основою емоційного інтелекту?
4. Чи можна ефективно регулювати емоції, якщо людина не усвідомлює їх?
5. Чи є емпатія вродженою здатністю?
6. Як соціальні навички пов'язані з емоційним інтелектом?
7. Який компонент ЕІ, на вашу думку, найважче розвинути?

Питання для самоконтролю

1. Що таке структура емоційного інтелекту?
2. Назвіть основні компоненти ЕІ.
3. Що означає самоусвідомлення?
4. Що таке саморегуляція?
5. У чому полягає роль мотивації в структурі ЕІ?
6. Що таке емпатія?
7. Які соціальні навички пов'язані з емоційним інтелектом?
8. Чим відрізняється розуміння власних емоцій від розуміння емоцій іншої людини?
9. Які компоненти ЕІ необхідні для ефективного лідерства?

Кейс для аналізу: «Керівник, який усе контролює»

Керівник відділу чудово розуміє завдання та вимоги до роботи, але під час стресу починає підвищувати голос на працівників. Після конфлікту він усвідомлює, що був неправий, однак наступного разу ситуація повторюється.

Проаналізуйте:

- Якого компонента ЕІ бракує найбільше?
- Чи достатньо лише усвідомлювати власну помилку?
- Які навички потрібно розвивати?
- Як можна було б змінити його поведінку?

Творче домашнє завдання: «Прокачай свій ЕІ»

Створити 7-денний мініплан розвитку емоційного інтелекту, де кожен день присвячений одному аспекту: самоусвідомленню, саморегуляції, емпатії, мотивації, комунікації тощо.

ТЕМА 3. ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЕМОЦІЙ

План практичного заняття:

1. Поняття базових і складних емоцій
2. Позитивні та негативні емоції
3. Інтенсивність і тривалість емоцій
4. Емоційні змішування та амбівалентність

Практичні завдання:

- Розподілити перелік емоцій на базові, складні, позитивні та негативні, утворивши схему класифікації.
- Описати ситуацію, де людина одночасно переживає дві протилежні емоції, проаналізувати її.
- Аналіз кейсів. Визначити, які емоції переважають у поданих життєвих ситуаціях.

Ключові слова:
Базові емоції, складні емоції, позитивні емоції, негативні емоції, інтенсивність, тривалість, амбівалентність, емоційне змішування, емоційний спектр.

Питання для обговорення

1. Які емоції можна назвати базовими?
2. Чи існує універсальний перелік базових емоцій?
3. Чи коректно називати емоції «позитивними» та «негативними»?
4. Чим відрізняється страх від тривоги?
5. Як інтенсивність емоції впливає на поведінку людини?
6. Чому людина може одночасно переживати протилежні емоції?
7. Чи можна навчитися точно розрізняти власні емоції?

Питання для самоконтролю

1. Що таке базові емоції?
2. Наведіть приклади складних емоцій.
3. У чому полягає відмінність позитивних і негативних емоцій?
4. Що характеризує інтенсивність емоції?
5. Що таке тривалість емоційного переживання?
6. Що таке амбівалентність?
7. Що таке емоційне змішування?
8. Чому важливо диференціювати емоційні стани?
9. Як точне визначення емоції може допомогти людині керувати своєю поведінкою?

Кейс для аналізу: «Випускний»
Дівчина отримала диплом із відзнакою. Вона дуже рада досягненню, але водночас відчуває сум через завершення студентського життя, страх перед майбутнім і тривогу щодо працевлаштування.
Завдання:

- Визначте всі емоції, які переживає героїня.
- Які з них можна вважати базовими, а які складними?
- Чи є ця ситуація прикладом амбівалентності?
- Як кожна емоція може впливати на її поведінку?

Творче домашнє завдання «Палітра емоцій»
Створити власну «палітру емоцій» — відобразити щонайменше 15 емоцій та показати, які емоції, на вашу думку, можуть переходити одна в одну. Для 5 емоцій додати життєві приклади.

ТЕМА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

План практичного заняття:

1. Індивідуальні особливості емоційної сфери

2. Емоційна стабільність та лабільність
3. Темперамент і емоційність
4. Фактори формування емоційності

Практичні завдання:

- Скласти характеристику власної емоційності.
- Порівняти емоційні реакції двох різних типів темпераменту.
- Відстежити, у яких ситуаціях виникає найбільша емоційна реактивність.

Ключові слова:

Емоційність, емоційна стабільність, емоційна лабільність, реактивність, темперамент, чутливість, емоційна збудливість, індивідуальні відмінності, емоційна стійкість.

Питання для обговорення

1. Чому люди по-різному реагують на одну й ту саму ситуацію?
2. Що таке емоційність особистості?
3. Чи є емоційна стабільність перевагою в усіх ситуаціях?
4. Чим відрізняються емоційна стабільність та емоційна лабільність?
5. Як темперамент впливає на характер емоційних реакцій?
6. Чи можна змінити власну емоційну реактивність?
7. Які фактори найбільше впливають на формування емоційності?

Питання для самоконтролю

1. Що таке емоційність?
2. Які індивідуальні характеристики емоційної сфери ви знаєте?
3. Що таке емоційна стабільність?
4. Що таке емоційна лабільність?
5. Що називають емоційною реактивністю?
6. Як темперамент пов'язаний з емоційністю?
7. Які існують основні типи темпераменту?
8. Які біологічні та соціальні фактори впливають на емоційність?
9. Чи можна виховати емоційну стійкість?

Кейс для аналізу: «Одна ситуація — дві реакції»

Двом студентам викладач повідомив, що їхню роботу потрібно переробити. Перший студент спокійно сприйняв інформацію, поставив уточнювальні запитання та виправив помилки. Другий образився, почав нервувати й заявив, що викладач «прискіпується».

Запитання:

- Чому реакції студентів відрізняються?
- Які характеристики емоційності можна побачити?
- Чи можна пояснити поведінку лише темпераментом?
- Яку роль відіграє емоційний інтелект?

Творче домашнє завдання «Інструкція з експлуатації мене»
Написати жартівливу, але психологічно обґрунтовану «інструкцію з експлуатації власної емоційності»: що вас заспокоює, що дратує, як ви реагуєте на стрес, як із вами краще комунікувати.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ.
ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ У ПРОЦЕСІ ДІЯЛЬНОСТІ

План практичного заняття:
1. Поняття емоційних станів
2. Стрес, фрустрація, афект
3. Вплив діяльності на емоційний стан
4. Емоційне вигорання

Практичні завдання:
- Описати власні стани під час навчання/роботи та створити «Карту емоційних станів».
- Визначити причини та наслідки стресових ситуацій.
- Розробити 5 способів/технік зниження напруги, проаналізувати їх.

Ключові слова:
Емоційний стан, стрес, фрустрація, афект, напруження, тривога, втома, емоційне виснаження, професійне вигорання, саморегуляція.

Питання для обговорення
1. Що таке емоційний стан?
2. Чим стрес відрізняється від звичайного емоційного напруження?
3. Чи завжди стрес є негативним явищем?
4. Що таке фрустрація та як вона впливає на поведінку?
5. Чим афект відрізняється від інших емоційних станів?
6. Чому одна й та сама діяльність може викликати в однієї людини задоволення, а в іншої — виснаження?
7. Як попередити емоційне вигорання?

Питання для самоконтролю
1. Дайте визначення поняття «емоційний стан».
2. Які емоційні стани виникають у процесі діяльності?
3. Що таке стрес?
4. Які основні ознаки стресу?
5. Що таке фрустрація?
6. Що таке афект?
7. Що називають емоційним вигоранням?

8. Які фактори можуть спричиняти емоційне виснаження?
9. Які способи профілактики емоційного вигорання ви знаєте?

Кейс для аналізу: «Завжди на зв'язку»
Молода фахівчиня працює понаднормово, постійно перевіряє робочі повідомлення, майже не відпочиває. Спочатку їй подобалася робота, але через кілька місяців вона стала дратівливою, втратила мотивацію, почала робити помилки та відчувати постійну втому.
Завдання:
- Які емоційні стани можна визначити?
- Чи можна говорити про ознаки емоційного вигорання?
- Які фактори могли спричинити цей стан?
- Які профілактичні заходи можна запропонувати?

Творче домашнє завдання: «Мій антистрес-набір»
Запропонувати 7–10 безпечних способів, які допомагають відновлювати емоційну рівновагу. Для кожного способу пояснити, у якій ситуації його доцільно використовувати.

ТЕМА 6. РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ ІНШОЇ ЛЮДИНИ ТА УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ

План практичного заняття:

1. Емпатія як психологічний механізм
2. Вербальна і невербальна комунікація емоцій
3. Саморегуляція емоцій
4. Конфлікт і емоційне управління

Практичні завдання:
- Рольова гра "Вгадай емоцію": за мімікою/описом визначити емоційний стан іншої людини.
- Техніки саморегуляції. Запропонувати 3–4 техніки (дихання, пауза, переосмислення) тощо, охарактеризувати їх.
- Рольова гра "Конфлікт". Відпрацювання стратегій емоційного контролю.

Ключові слова:
Емпатія, емоційне розуміння, невербальна комунікація, міміка, жести, інтонація, саморегуляція, емоційний контроль, конфлікт, конструктивна комунікація.

Питання для обговорення
1. Що означає «розуміти емоції іншої людини»?
2. Чи можна точно визначити емоції людини лише за її мімікою?
3. Яку роль відіграє невербальна комунікація?
4. Чим емпатія відрізняється від співчуття?

5. Чи потрібно завжди контролювати власні емоції?
6. Які емоції найчастіше провокують конфлікти?
7. Чи можна перетворити конфлікт на можливість для покращення стосунків?

Питання для самоконтролю

1. Що таке емпатія?
2. Які види емпатії ви знаєте?
3. Які невербальні засоби передавання емоцій існують?
4. Що таке емоційна саморегуляція?
5. Які способи саморегуляції ви знаєте?
6. Що таке емоційний контроль?
7. Які причини виникнення емоційних конфліктів?
8. Які стратегії поведінки в конфлікті вам відомі?
9. Чому пауза може бути ефективним засобом емоційної саморегуляції?

Кейс для аналізу: «Повідомлення без смайлика»
Студент написав одногрупниці: «Добре. Зроби сама». Вона сприйняла повідомлення як грубе та образливе. Студент пояснив, що просто поспішав і зовсім не хотів її образити.
Запитання:

- Чому виникло непорозуміння?
- Яку роль відіграли невербальні компоненти, яких у тексті немає?
- Як емоційний інтелект допоміг би вирішити ситуацію?
- Як можна було б сформулювати повідомлення інакше?

Творче домашнє завдання: «Детектив емоцій»
Обрати фрагмент фільму, серіалу або інтерв'ю тривалістю 3–5 хвилин і проаналізувати емоції героїв за мімікою, жестами, голосом, словами та поведінкою. Визначити, які емоції є очевидними, а які можна лише припустити.

ТЕМА 7. ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ПОЧУТТІВ

План практичного заняття:

1. Поняття почуттів у психології
2. Види почуттів (моральні, естетичні, інтелектуальні)
3. Відмінність почуттів від емоцій
4. Роль почуттів у поведінці людини

Практичні завдання:

- Скласти таблицю відмінностей із прикладами “Емоції vs почуття”.
- Аналіз життєвих ситуацій. Визначити, які почуття стоять за поведінкою людини.
- Написати коротке есе: які почуття керують моїми рішеннями.

Ключові слова:

Почуття, емоції, моральні почуття, естетичні почуття, інтелектуальні почуття, любов, відповідальність, провина, гордість, сором, совість, захоплення.

Питання для обговорення

1. Що таке почуття в психології?
2. Чим почуття відрізняються від емоцій?
3. Чому почуття вважають більш стійкими утвореннями емоційної сфери?
4. Які почуття можна назвати моральними?
5. Що таке естетичні почуття?
6. Яку роль відіграють інтелектуальні почуття у навчанні?
7. Як почуття впливають на життєвий вибір людини?

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «почуття».
2. У чому полягає відмінність між емоціями та почуттями?
3. Які основні види почуттів ви знаєте?
4. Що таке моральні почуття?
5. Наведіть приклади естетичних почуттів.
6. Що належить до інтелектуальних почуттів?
7. Яку роль відіграють почуття у формуванні поведінки?
8. Як почуття пов'язані з цінностями особистості?
9. Чи можуть почуття змінюватися протягом життя? Наведіть приклади.

Кейс для аналізу «Вибір»

Студент отримав пропозицію високоплачуваної роботи, але для цього йому доведеться відмовитися від навчання. Він відчуває радість від можливості заробляти, страх зробити неправильний вибір, відповідальність перед родиною та сум через можливе завершення студентського життя.

Завдання:

- Які емоції та почуття переживає герой?
- Які почуття можуть визначати його рішення?
- Які цінності стоять за його переживаннями?
- Чи можна прийняти правильне рішення, повністю ігноруючи емоційну сферу?

Творче домашнє завдання: «Емоції та почуття в мистецтві»

Обрати картину, пісню, літературний твір або кінофільм і проаналізувати, які емоції та почуття він викликає, які почуття переживають персонажі/ліричний герой та як це впливає на сприйняття твору.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ – ЗАЛІК

За всі види робіт упродовж семестру (виконання практичних вправ, тестування, опитування, контрольні роботи, обов'язкова самостійна та індивідуальна робота, ІНДЗ, результати неформальної освіти тощо) здобувач вищої освіти може отримати від 0 до 100 балів.

Оцінювання знань здобувача під час практичних занять відбувається за такими критеріями: повнота і правильність відповіді під час усного опитування, виконання контрольної та самостійної роботи. Під час оцінювання індивідуальної роботи здобувача враховується її вид, актуальність, правильність виконання. Під час оцінювання робіт, які винесено на обов'язкове самостійне виконання, враховується своєчасність та правильність виконання завдань з дисципліни та розуміння змісту завдання і його вирішення. Під час оцінювання результатів неформальної освіти здобувача враховується відповідність напряму та змісту тематики дисципліни, актуальність, документальне підтвердження участі у заході.

Зміст лекційного матеріалу, словник основних термінів, індивідуальні завдання, творчі завдання, тестові завдання, критерії та форми оцінювання, напрями наукової роботи розміщено на сторінці дисципліни у Moodle https://moodle.mnau.edu.ua/enrol/instances.php?id=5114 .

Здобувач вищої освіти має право складати підсумковий семестровий залік у письмовій формі під час екзаменаційної сесії, до якої він допускається, якщо за виконання всіх поточних і контрольних заходів, передбачених протягом семестру, набирає 36 і більше балів. У цьому разі оцінка з дисципліни складається з суми балів, які здобувач отримав протягом семестру, і суми балів за залік (24-40 балів).

За будь-якої форми освіти перелік, зміст та оцінка роботи і знань здобувача є ідентичною.

Сума балів за всі види освітньої діяльності	**Оцінка ECTS**	**Оцінка за національною шкалою**
90 – 100	A	5 (відмінно)
82 – 89	B	4 (добре)
75 – 81	C	4 (добре)
64 –74	D	3 (задовільно)
60 – 63	E	3 (задовільно)
35 – 59	FX	2 (незадовільно) з можливістю повторного складання
0 – 34	F	2 (незадовільно) з повторним вивченням дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базова література

1. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2022. № 1. С. 17–29.
2. Ґоттман Д., Деклер Д. Емоційний інтелект у дитини. Сучасний посібник з виховання здорових і емоційно розвинених дітей. Київ : Віват, 2022. 288 с.
3. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Віват, 2020. 512 с.
4. Мартинова Л. Б., Корж Н. В. Стратегічна гнучкість – основа парадигми управління людськими капіталом та лідерства. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Економіка»*. 2021. № 20(48). С. 161–165.
5. Мережко В., Корж Н. Лідерський інтелект: зміст та структура в умовах індустрії 4.0. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2022. Т. 312, № 6 (2). С. 287-292. URL: https://doi.org/10.31891/2307-5740-2022-312-6(2)-48.
6. Мулфейт Я. , Кості М. Позитивне лідерство. Як енергія і щастя надихають ефективну команду / пер. О. Брагіна. Київ : Наш формат, 2022. 416 с.
7. Психологія емоцій та почуттів : підручник. / О. М. Цільмак, Ю. І. Шмаленко Н. Е. Мілорадова та ін. ; за ред. О. М. Цільмак, Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.
8. Смачило І. І. Управління емоційним інтелектом в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми менеджменту та публічного управління в умовах сучасних викликів* : матеріали доп. V всеукр. науково-практична конференція з міжнародною участю (м. Тернопіль, 16 трав. 2024 р.). Ч. 1. Тернопіль, 2024. С. 89-92.
9. Ферт-Ґодбіхер Р. Історія емоцій. Походження людини (розумної) емоційної / пер. Ю. Лазаренко. Київ : Лабораторія, 2023. 296 с.

2. Допоміжна література

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національно університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров’я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
3. Дерев’янко С. П. Психологія емоційного інтелекту : навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
4. Доній В. Особливості онлайн-спілкування під час війни: семантика sms. Запорізькі філологічні читання : матеріали Всеукраїнської наукової конференції (м. Львів, 16-17 листопада 2023 р.). Львів-Торунь : Liha-Pres, 2023. С. 30-33.

3. Інформаційні ресурси

1. Курс "Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія". URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/emotional-needs-and-social-interaction
2. Психодіагностичний інструментарій у вивченні емоційного інтелекту та його складових. URL: http://metodclaster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019/kaf_psiholog/Lab_psyhol/psyhologu.pdf.
3. Портал професійних психологів України «У психолога» : офіційний сайт. URL : http://upsihologa.com.ua/

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

плани практичних занять, ключові поняття, питання для контролю і самоконтролю

Укладач: **Доній** Вікторія Сергіївна

Формат 60×84 1/16. Ум. друк. арк.___.
Тираж ___ прим. Зам. № ____.

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54008, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.