

Львівський національний університет імені Івана Франка

Факультет педагогічної освіти

Кафедра загальної педагогіки та педагогіки вищої школи

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**для проведення практичних занять
з курсу**

«Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту»

для студентів-магістрів ОНП

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ:

УПРАВЛІННЯ ТА ЕКСПЕРТИЗА

другого (магістерського) рівня вищої освіти

за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки».

кваліфікації: магістр освітніх, педагогічних наук.

**Професіонал з менеджменту, експертизи та організації
освітнього простору**

(денна форма навчання, 2022-2023 н.р.)

Уклала : В. Федина-Дармохвал

Львів - 2022

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту» передбачає набуття студентами знань щодо ролі емоцій в процесі оптимізації майбутньої діяльності; формування у студентів навичок розпізнання емоцій та регуляції емоціями, як власними, так і інших людей.

Основні завдання вивчення дисципліни «Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту» є:

- вивчення розвитку психологічної думки щодо ролі емоцій у житті людини;
- ознайомлення з біологічними та соціальними передумовами розвитку емоційного інтелекту;
- формування у студентів навичок емоційного самоменеджменту;
- навчитися управляти маніпулятивними впливами;

Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту» передбачає:

- діагностику вихідного рівня емоційного інтелекту;
- розвиток вміння аналізувати та виражати емоції та переживання словами;
- формування вміння надавати та приймати зворотній зв'язок;
- розвиток вміння керувати своїм станом у складній ситуації;
- вдосконалення комунікативної культури;
- розвиток спостережливості; розвиток здатності розуміти та прогнозувати стани та властивості людини.

У процесі вивчення студентами навчальної дисципліни «Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту» опанування ними теоретичними, методичними і практичними засадами курсу формуються такі **програмні результати навчання:**

Знання:

ПРН 3. – ФК 1. – ЗК 3:

- розуміти сутність емоційного інтелекту та його значення для професійного розвитку;

- володіти особливостями емоційної компетентності як складової емоційного інтелекту;
- розуміти вплив емоційної напруги та асертивної поведінки на процес управління;
- виділяти умови, що впливають на розвиток емоційного інтелекту;
- знати наслідки дефектного застосування емпатії;
- ознайомитися з особливостями прогресивного взаємозв'язку мотивації з емоційним інтелектом;

Уміння:

ПРН 10. – ФК 5. – ЗК 7.

- організовувати процес оволодіти навичками управління за допомогою компетентності емоційного лідерства;
- демонструвати вміння досягати стану емоційного балансу;
- здійснювати відповідний самоаналіз, рефлексію та покращувати самооцінку;
- вміти керувати інтенсивністю емоцій;
- демонструвати психологічну гнучкість в налагодженні відносин;
- доцільно застосовувати методи самодопомоги в кризових емоційних ситуаціях;

Комунікація:

ПРН 19. – ФК 9. – ЗК 6.

- навички міжособистісної взаємодії;
- впорядковувати налагодження й підтримання дружніх стосунків з людьми, які відрізняються;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- створювати умови для комунікації із представниками наукових і громадських організацій, державних і приватних закладів освіти.

Автономія та відповідальність:

ПРН 24. – ФК 17. – ЗК 9.

- демонструвати здатність природно сприймати і толерантно ставитися до людських відмінностей;
- виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність, громадянські та патріотичні чесноти при виконанні функціональних обов'язків.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин/ 4 кредити ECTS.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Теоретико-мотиваційні основи ЕІ

Семінарське заняття 1 (2 год.)

Тема: Генезис концепту «емоційний інтелект»

Питання для обговорення і дискусії:

1. Історія дослідження емоційного інтелекту (ЕІ).
2. Структура та теоретико-психологічні підходи до вивчення ЕІ.
3. Сутність моделей ЕІ та їх значення для розвитку особистості.

Рекомендована 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. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції (монографія) / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.

Семінарське заняття 2 (2 год.)

Тема: Особливості емоційної компетентності як складової ЕІ

Питання для обговорення і дискусії:

1. Концепції формування емоційної компетентності.
2. Емоції, нейробіологія емоцій та почуття.
3. Психофізіологічна саморегуляція емоцій.
4. Вплив емоцій на процес мислення.

Рекомендована література:

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – СПб., 2001. – 752 с.

2. 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.
3. Райгородский Д.Я. Энциклопедия психодиагностики. Т.3 Психодиагностика взрослых / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2009. – 404 с.

Семінарське заняття 3 (2 год.)

Тема: Рольова позиція особистої ефективності в ЕІ.

Питання для обговорення і дискусії:

1. Особливості формування комунікативної культури.
2. Особистісна різноманітність соціометричних статусів.
3. Асертивна та копінг-поведінки як психологічна проблема.

Рекомендована література:

1. Бхарвани Г. Жизнь с эмоциональным интеллектом / Гиту Бхарвани. – СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2009. – 218 с.
2. 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.
3. Тримаскина И.В. Тренинг эмоционального интеллекта и развития личной эффективности. / И.В. Тримаскина, Д.Б. Тарантин, С.В. Матвиенко. – СПб. : Речь, 2010. – 157 с.

Семінарське заняття 4 (2 год.)

**Тема: Спілкування як засіб налагодження взаємовідносин у соціумі.
Конфлікти у педагогічних ситуаціях, шляхи їх вирішення**

Питання для обговорення і дискусії:

1. Особливості, функції, етапи, стилі, рівні і бар'єри спілкування.
2. Засоби спілкування як міжособистісна взаємодія.
3. Поняття критики: сприймання, вираховування і реагування.
4. Поняття про конфлікти у педагогічних ситуаціях. Способи і стилі поведінки педагога у конфліктних ситуаціях.
5. Організація переговорів, фасилітації, медіації та арбітрації для розв'язання педагогічних конфліктів.

6. Організація міжособистісного спілкування з учнями з особливими потребами.

Рекомендована література (Д.):

1. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація: Навч. посібник – К., 2006.
2. Гірник А., Бобрю А. Конфлікти: структура, ескалація, залагодження – К., 2003.
3. Грабовська С.Л., Равчина Т.В. Конфлікти без насильства – Львів, 2001.
4. Зязюн І.А., Сагач Г.М. Краса педагогічної дії: Навч. посібник – К., 1997.
5. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию – М., 2001.
6. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: Навч. посібник – К., 2004.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Особливості розвитку ЕІ як основа професійного зростання

Семінарське заняття 5 (2 год.)

Тема: Феномен емоційного лідерства

Питання для обговорення і дискусії:

1. Особливості технологій впливу та управління.
2. Роль ЕІ у формуванні лідерських якостей
3. ЕІ керівника проекту і розвиток навичок управління персоналом.

Рекомендована література:

1. 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.
2. Райгородский Д.Я. Энциклопедия психодиагностики. Т.3 Психодиагностика взрослых / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2009. – 404 с.
3. Тримаскина И.В. Тренинг эмоционального интеллекта и развития личной

ефективності. / І.В. Тримаскіна, Д.Б. Тарантин, С.В. Матвиєнко. – СПб. : Речь, 2010. – 157 с.

Семінарське заняття 6 (2 год.)

Тема: Поведінково-практичний компонент емоційного інтелекту

Питання для обговорення і дискусії:

1. Контроль емоційних станів.
2. Антистресовий менеджмент. Особливості протидії маніпулятора.
3. Сутність прийомів «відключення», «переключення», «зниження значимості майбутньої діяльності».
4. Способи зняття емоційної напруги. Керування інтенсивністю емоцій. Психологічна гнучкість у побудові стосунків.

Рекомендована література:

- 1.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.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – СПб., 2001. – 752 с.
3. Тримаскіна І.В. Тренінг емоціонального інтелекту і розвитку личної ефективності. / І.В. Тримаскіна, Д.Б. Тарантин, С.В. Матвиєнко. – СПб. : Речь, 2010. – 157 с.

Семінарське заняття 7 (2 год.)

Тема: Критичне та рефлексивне мислення.

Питання для обговорення і дискусії:

1. Основні положення теорії розвитку критичного мислення.
2. Структура і елементи критичного мислення.
3. Методи розвитку критичного мислення.

Рекомендована література:

- 1.Вукіна Н. В. Критичне мислення: як цьому навчати : [науковометодичний посібник] / Вукіна Н. В., Дементієвська Н. П., Сущенко І. М. ; за наук. ред. О. І. Пометун. — Харків : Б.в., 2007. — 190 с.

2. Киселева Ю.В. К проблеме формирования критического мышления студента вуза/ Ю.В. Киселева. Теоретический журнал CredoNew. 2012. Режим доступа: <http://credonew.ru/content/view/1091/67/>
3. Мурюкина Е.В., Челышева И.В. Развитие критического мышления студентов педагогического вуза в рамках специализации "медиаобразование"// Е. В. Мурюкина, И.В. Челышева. Учебное пособие для вузов / Отв. Ред. А.В. Федоров. –Изд. Кучма. 2007. –162 С.

Семінарське заняття 8. (2 год.)

Тема: Тайм-менеджмент

Питання для обговорення і дискусії:

1. Відповідальність у саморозвитку особистості.
2. Основні аспекти цілепокладання та формулювання цілей
3. Процес прийняття управлінських рішень.

Рекомендована література:

- 1.Архангельський Г.А. Формула часу: тайм–менеджмент на Outlook 2007–2010: [б–свид.] / Г.А. Архангельський. – М.: Манн, Іванов і Фербер, – 2011. – 115 с.
2. Лукашевич Н.П. Самоменеджмент. Теорія і практика: посібник. / Н.П. Лукашевич. – К.: Ніка–Центр, 2007. – 344с.

Індивідуальні завдання:

1.Використовуючи техніку емоційного самоаналізу, проаналізуйте життєву ситуацію (що закарбувалася в пам'яті), даючи відповіді на запитання: Що зараз відбувається? Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю? Чи адекватні мої емоції цій ситуації? Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини? Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Залікова вартість - 3 бали

2. Впродовж тижня записуйте в таблицю: • незвичні ситуації (розмова із неприємною вам людиною, несправедлива критика на вашу адресу, складна ділова зустріч, страшний фільм...); • тілесні реакції, фізичні прояви (прискорилося дихання, виникло напруження у нижній частині щелепи, напруження у плечах, виступив піт, уповільнилася чи прискорилося мова тощо); • емоцію, яку переживаєте в конкретний момент.

Залікова вартість - 3 бали

3.Визначте і напишіть власні обмеження, що заважають вам бути «господарем долі», досягти бажаного. Запишіть їх у графу «Тік». Замініть кожну негативну думку на позитивну та запишіть її в графу «Так». Спостерігайте за своїми думками та переформулюйте негативні у позитивні.

Залікова вартість - 3 бали

4.Пригадайте трьох людей, які вам чомусь неприємні. Спробуйте знайти в них якості, яким могли би повчитися. Запишіть їх. Чи змінилося ваше ставлення до цих людей?

Залікова вартість - 3 бали

5.Складіть власну «скарбничку оптимізму». Для цього проаналізуйте і запишіть без зайвої скромності таке: Ваші кращі якості та переваги. Ваші знання, уміння і здібності. Не лише професійні, а й інші, наприклад, уміння готувати, добре плавати, знатися на мистецтві тощо. Ваші успіхи і досягнення: як в професії/навчанні, так і в інших сферах свого життя і діяльності

Залікова вартість - 3 бали

6.Визначити фактори і інструменти прискорення вашого розвитку. Визначити вплив основних тенденцій, які формуватимуть майбутнє (надмірна кількість інформації; епоха «великих даних», зростання швидкостей передачі інформації, стирання економічних та культурних кордонів; інтернет навчання, інтернет-торгівля та послуг; зміна форм праці; активне старіння людства; гендерна рівність, зростання ролі самостійної праці та навчання, тощо) і подайте власні рекомендації розвитку.

Залікова вартість - 3 бали

7. Підготувати доповідь у вигляді мультимедійної презентації з визначеної теми.

1. Критичне мислення. Навички мислення високого порядку. Таксономія Блума. Падагогічне колесо Керрінгтона
2. Базові рекомендації щодо персонального розвитку.
3. Особистий, командний і корпоративний тайм–менеджмент.
4. Емоційний інтелект: Чому він означає більше, ніж IQ»
5. Емпатія як розуміння мови і зчитування невербальних знаків.
6. Шляхи розвитку емоційного інтелекту протягом усього життя.
7. Психотерапія як інструмент переоцінки себе, своїх досягнень, оточення і способу життя.

8. Критичне мислення – це спосіб мислення, який допомагає орієнтуватись в інформаційному середовищі для пізнання себе і навколишнього світу.
9. Методики розвитку критичного мислення
10. Спілкування (комунікація): навички ефективного та якісного усного та писемного спілкування, уміння публічно говорити і та слухати.
11. Співробітництво: лідерство, робота в команді, віртуальний коворкінг.
12. Самоуправління (самоменеджмент); наполегливість, самостійна робота, цілепокладання, планування, самодисципліна, здатність до адаптації.
13. Емоційний інтелект: активне слухання, розуміння невербальної інформації, адаптація до емоцій.
14. «Як встигати жити і працювати?!». Рекомендації з управління часом і ресурсами.

Оцінюється у 14 б.

Інформація щодо здійснення оцінювання навчальних досягнень студента

Академічна доброчесність: роботи студентів повинні бути оригінальними, містити посилання на використані джерела, Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Дотримання норм **академічної доброчесності** забезпечується заборонаю плагіату та списування. Про це викладач повідомляє студентів на початку курсу. Академічна доброчесність забезпечується особистою присутністю всіх студентів на заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами. Студенти самостійно виконують навчальні завдання поточного та підсумкового контролю. За умови виконання письмових робіт в позааудиторний час їх автентичність перевіряється на плагіат відповідним програмним ресурсом. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються

Відвідання занять є важливою складовою навчання. Всі студенти повинні відвідати усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.

Студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.

Політика виставлення балів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:

- практичні заняття: 32% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 32 бали (8 практичних по 4 бали за роботу на практичному).
- самостійна робота: 32% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 32 балів.

- активна участь в лекційних заняттях: 16 % семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 16 балів (8 лекційних по 2 бали за роботу на занятті).
 - залік: 20% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів – 20 балів (поточні тести – по 10 балів (2 тести)).
- Підсумкова максимальна кількість балів – 100 балів.

Самостійна робота – Підготувати презентацію на вибрану тему:

1. Критичне мислення. Навички мислення високого порядку. Таксономія Блума. Падагогічне колесо Керрінгтона
2. Базові рекомендації щодо персонального розвитку.
3. Особистий, командний і корпоративний тайм–менеджмент.
4. Емоційний інтелект: Чому він означає більше, ніж IQ»
5. Емпатія як розуміння мови і зчитування невербальних знаків.
6. Шляхи розвитку емоційного інтелекту протягом усього життя.
7. Психотерапія як інструмент переоцінки себе, своїх досягнень, оточення і способу життя.
8. Критичне мислення – це спосіб мислення, який допомагає орієнтуватись в інформаційному середовищі для пізнання себе і навколишнього світу.
9. Методики розвитку критичного мислення
10. Спілкування (комунікація): навички ефективного та якісного усного та писемного спілкування, уміння публічно говорити і слухати.
11. Співробітництво: лідерство, робота в команді, віртуальний коворкінг.
12. Самоуправління (самоменеджмент); наполегливість, самостійна робота, цілепокладання, планування, самодисципліна, здатність до адаптації.
13. Емоційний інтелект: активне слухання, розуміння невербальної інформації, адаптація до емоцій.
14. «Як встигати жити і працювати?!». Рекомендації з управління часом і ресурсами – 14 балів.

Критерії оцінювання: технічна сторона(1-2 бали), виокремити основні критерії для висвітлення проблеми (6-8 балів), змістовність висновків (3-4 бали).

Проаналізувати життєву ситуацію, що закарбувалася в пам'яті, використовуючи техніку емоційного самоаналізу – 3 бали.

Критерії оцінювання: емоційно насиченість, почуттєва обґрунтованість, футуристично накресленість шляху дій (1-3 бали).

Впродовж певного періоду проаналізуйте незвичні ситуації, тілесні реакції, фізичні прояви, емоцію, яку переживаєте в конкретний момент і опишіть – 3 бали.

Критерії оцінювання: глибина висвітленої проблеми, невербальні прояви (міміка, жести, пантоміміка), чіткість описаної ситуації (1-3 бали).

Визначте і напишіть власні обмеження, що заважають вам бути «господарем долі», досягти бажаного. Запишіть їх у графу «Тік». Замініть кожну негативну думку на позитивну та запишіть її в графу «Так». Спостерігайте за своїми думками та переформулюйте негативні у позитивні – 3 бали.

Критерії оцінювання: пропрацювання оптимістичного погляду на ситуацію, трансформування негативізму у позитивні висловлювання епістолярного стилю (1-3 бали).

Пригадайте трьох людей, які вам чомусь неприємні. Спробуйте знайти в них якості, яким могли би повчитися. Запишіть їх. Чи змінилося ваше ставлення до цих людей? – 3 бали.

Критерії оцінювання: спостережливість, вміння аналізувати, робити відповідні висновки, проявляти гнучкість і толерантність (1-3 бали).

Складіть власну «скарбничку оптимізму». Для цього проаналізуйте і запишіть без зайвої скромності таке: Ваші кращі якості та переваги. Ваші знання, уміння і здібності. Не лише професійні, а й інші, наприклад, уміння готувати, добре плавати, знатися на мистецтві тощо. Ваші успіхи і досягнення: як в професії/навчанні, так і в інших сферах свого життя і діяльності – 3 бали.

Критерії оцінювання: застосування критичного мислення, прояв власної самооцінки (1-3 бали).

Визначіть фактори і інструменти прискорення вашого розвитку. вплив основних тенденцій, які формуватимуть майбутнє (надмірна кількість інформації; епоха «великих даних», зростання швидкостей передачі інформації, стирання економічних та культурних кордонів; інтернет навчання, інтернет-торгівля та послуг; зміна форм праці; активне старіння людства; гендерна рівність, зростання ролі самостійної праці та навчання, тощо) і подайте власні рекомендації розвитку – 3 бали.

Критерії оцінювання: різновекторний аналіз ситуації, пошук шляхів оптимізації, практична значущість рекомендацій – 3 бали.

Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.

III. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1 (поточне діагностування)		Модуль 2	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2		

34						34						32	100
T1	T2	T3	T4	Л	МК 1	T5	T6	T7	T8	Л	МК 2		
5	5	5	5	4	10	5	5	5	5	4	10		

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Барнс А. Як бути усвідомленим. – 2017.
2. Браун Б. Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є. – 2017.
3. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація: Навч. посібник – К., 2006.
4. Гарді Б. Не примушуй себе. Альтернатива силі волі. – 2019.
5. Гірник А., Бобрю А. Конфлікти: структура, ескалація, залагодження – К., 2003.
6. Голідей Р. Зберігайте спокій. Щоденна інструкція з вирішення проблем. – 2018.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. – 2020.
8. Грабовська С.Л., Равчина Т.В. Конфлікти без насильства – Львів, 2001.
9. Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. – 2018.
10. Девідсон Р., Гоулман Д. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок. – 2019.
11. 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.
12. Зязюн І.А., Сагач Г.М. Краса педагогічної дії: Навч. посібник – К., 1997.
13. Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. – Харків: «Діса плюс», 2017. – 189 с.
14. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції (монографія) / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.

15. Носенко, Е.Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю/ Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. – Дніпропетровськ: ПП Акцент – 2016. – 114 с.
16. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: Навч. посібник – К., 2004.