

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія емоцій**

для студентів

|                                        |                                   |
|----------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Освітньої програми:</b>             | Психологія                        |
| <b>Рівня вищої освіти:</b>             | другого (магістерського)          |
| <b>на здобуття освітнього ступеню:</b> | магістра                          |
| <b>за спеціальністю:</b>               | 053 Психологія                    |
| <b>Галузь знань:</b>                   | 05 Соціальні та поведінкові науки |

**Рівне – 2020**

Робоча програма: Психологія емоцій  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія

27 серпня 2020 р. 28 с.

Розробник: д.психол.наук, проф. Юрченко

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол від 27 серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ доц. Михальчук Ю.О.  
(підпис)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету  
Протокол від «28» 08 2020 року № 1

Голова \_\_\_\_\_ доц. Хом'як О.А.  
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми «Психологія» зі спеціальності 053 Психологія у галузі знань  
05 Соціальні та поведінкові науки рівня вищої освіти другого (магістерського)

доц. Михальчук Ю.О. \_\_\_\_\_  
(підпис)

# 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                                                                                                                                                                        | Рівень вищої освіти, Галузь знань, спеціальність                                                                                                                                | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| <p><b>Кількість кредитів відповідних ECTS –</b><br/>4 / 4</p> <p><b>Загальна кількість годин (денна/заочна форми навчання) –</b><br/>120/120</p> <p><b>Кількість змістових модулів – 1</b></p> | <p><b>Рівень вищої освіти:</b><br/>другий (магістерський)</p> <p><b>Галузь знань:</b><br/>05 Соціальні та поведінкові науки</p> <p><b>Спеціальність:</b><br/>053 Психологія</p> | Нормативна                           |                       |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | 1-й                                  | 1-й                   |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | <b>Семестр</b>                       |                       |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | 1-й                                  | 1-й                   |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | <b>Лекції</b>                        |                       |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | год. 16                              | год.8                 |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | <b>Практичні, семінарські</b>        |                       |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | год. 24                              | год.8                 |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | <b>Самостійна робота</b>             |                       |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | год. 40                              | год. 52               |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | <b>Індивідуальні завдання:</b>       |                       |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | год.40                               | 52 год.               |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | <b>Вид контролю:</b>                 |                       |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 | 1-й семестр - залік                  |                       |

## 2. Мета та завдання курсу

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія емоцій» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 психологія за освітньо-професійною програмою психологія.

**Основною метою курсу** «Психологія емоцій» є: сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності; формування професійних компетенцій студентів в галузі збереження психічного здоров'я, профілактики емоційного вигорання, опрацювання навичок надання термінової психологічної допомоги та саморегуляції психоемоційних станів.

Під час лекційних та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти, майбутні психологи, **набувають таких програмних компетентностей: ЗК (загальні компетентності), СК (спеціальні компетентності).**

### **ЗК (загальні компетентності):**

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

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

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

### **СК (спеціальні компетентності);**

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

### **Результати навчання за дисципліною**

Опанувавши дисципліну «Психологія емоцій», студенти повинні мати такі **програмні результати навчання:**

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1**

**Тема 1.** Характеристика емоцій особистості. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю. Прикладна роль емоцій. Емоції очікування й прогнозу. Фрустраційні емоції. Комунікативні емоції. Інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності. Феномен «емоційного вигорання». Стрес. Стадії стресу. Дистрес. Стан монотонії. Засоби зменшення фактору монотонії. Відраза(стан психічного пересичення). Деперсоналізація. Емоційні властивості людини. Емоційна збудливість. Емоційна стійкість. Емоційний оптимізм - песимізм. Емоційна ригідність – лабільність. Емоційність як інтегральна властивість особистості.

**Література:** основна (2, 3,5,6,10,11); додаткова (1, 2-6); інтернет ресурси.

**Тема 2.** Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою. Механізм декодування експресивної інформації. Емоційно-інтелектуальна діяльність. Емоційний інтелект. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою. Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини.

Керування емоціями. Стратегії саморозвитку емоційного інтелекту. Новітня модель емоційного інтелекту Т. Бредбері та Дж. Грівз. Стратегії розвитку емоційного само сприйняття. Стратегії оволодіння навичками керування власними емоціями. Стратегії підвищення соціальної чутливості. Стратегії оволодіння навичками керування взаємовідносинами з оточуючими.

**Література:** основна (3,4,6,7,8,16); додаткова (1-4); інтернет ресурси.

**Тема 3.** Характеристика різних почуттів. Симпатія та антипатія. Атракція. Прихильність. Дружба. Дитяча дружба. Закоханість. Вікові періоди вияву закоханості. Кохання. Любов. Трикомпонентна теорія любові Р. Стернберга. Ксенофобії. Заздрість. Ревнощі. Характеристика патологічних ревнощів. Задоволеність. Щастя. Почуття гордості. Псевдопочуття. Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи. Емоційна поведінка. Види емоційної поведінки в спілкуванні: резонування, відсторонення, дисонування. Емоційні довільні реакції. Гедонізм й аскетизм. Фрустраційна поведінка. Агресія. Помста. Егресивна поведінка. Афект неадекватності. Типи скарг у дітей. Бідкання (скорбота). Альтруїзм. Функції залицяння. Емоційність як тип темпераменту (характеру). Типи модальної структури емоційності. Сентиментальність. Канали емпатії.

**Література:** основна (1,3,6,10,11,12,16); додаткова (1,5,6 ); інтернет ресурси.

**Тема 4** Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини. Особливості емоційної сфери у представників професій. Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери. Розвиток емоційної сфери дитини. Емоційні порушення у дітей. Патологічні зміни емоційних властивостей особистості. Аутизм. Вияви емоційної парадоксальності. Парамімія. Емоційна амбівалентність. Емоційні автоматизми. Алекситимія. Патологічні емоційні стани. Страхи (фобії). Невроз очікування. Благодушність. Екзальтованість. Ейфорія. Гіпотимія. Депресія. Емоційна сфера при різних патологіях.

**Література:** основна (3,6,11,13,16); додаткова (1,2,3,5,6); інтернет ресурси.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                                                                                                                                               | Кількість годин |              |   |     |     |      |              |              |    |     |     |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|---|-----|-----|------|--------------|--------------|----|-----|-----|------|
|                                                                                                                                                                                             | денна форма     |              |   |     |     |      | Заочна форма |              |    |     |     |      |
|                                                                                                                                                                                             | усього          | у тому числі |   |     |     |      | усього       | у тому числі |    |     |     |      |
|                                                                                                                                                                                             |                 | л            | п | лаб | інд | с.р. |              | л            | п  | лаб | інд | с.р. |
| 1                                                                                                                                                                                           | 2               | 3            | 4 | 5   | 6   | 7    | 8            | 9            | 10 | 11  | 12  | 13   |
| <b>Змістовий модуль 1</b>                                                                                                                                                                   |                 |              |   |     |     |      |              |              |    |     |     |      |
| <b>Тема 1.</b><br>Характеристика емоцій особистості.<br>Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.<br>Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності. | 30              | 4            | 6 |     | 10  | 10   | 30           | 2            | 2  |     | 13  | 13   |
| <b>Тема 2.</b> Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями.<br>Емоційно-інтелектуальна                                                                                    | 30              | 4            | 6 |     | 10  | 10   | 30           | 2            | 2  |     | 13  | 13   |

|                                                                                                                                                                           |            |           |           |  |           |           |            |          |          |  |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|--|-----------|-----------|------------|----------|----------|--|-----------|-----------|
| діяльність. Емоційний інтелект. Стратегії оволодіння навичками керування власними емоціями.                                                                               |            |           |           |  |           |           |            |          |          |  |           | 6         |
| <b>Тема 3.</b><br>Характеристика різних почуттів. Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи. Типи модальної структури емоційності. Сентиментальність. Канали емпатії. | 30         | 4         | 6         |  | 10        | 10        | 30         | 2        | 2        |  | 13        | 13        |
| <b>Тема 4.</b> Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини. Патологічні зміни емоційних властивостей особистості.                            | 30         | 4         | 6         |  | 10        | 10        | 30         | 2        | 2        |  | 13        | 13        |
| <b>Усього годин</b>                                                                                                                                                       | <b>120</b> | <b>16</b> | <b>24</b> |  | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>120</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |  | <b>52</b> | <b>52</b> |

#### 5. Теми практичних занять

| № з/п         | Назва теми                                                                                                                                                                         | Кількість годин д/з форми навчання |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1             | Характеристика емоцій особистості. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності.                | 6/2                                |
| 2             | Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями. Емоційно-інтелектуальна діяльність. Емоційний інтелект. Стратегії оволодіння навичками керування власними емоціями. | 6/2                                |
| 3             | Характеристика різних почуттів. Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи. Типи модальної структури емоційності. Сентиментальність. Канали емпатії.                            | 6/2                                |
| 4             | Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини. Патологічні зміни емоційних властивостей особистості.                                                    | 6/2                                |
| <b>Усього</b> |                                                                                                                                                                                    | <b>24/8</b>                        |

#### 6. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин д/з форми навчання |
|-------|------------|------------------------------------|
|       |            |                                    |

|               |                                                                                                                                                                                                                                 |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1             | Деперсоналізація. Емоційні властивості людини. Емоційна збудливість. Емоційна стійкість. Емоційний оптимізм - песимізм. Емоційна ригідність – лабільність. Емоційність як інтегральна властивість особистості.                  | 10/13        |
| 2             | Стратегії розвитку емоційного само сприйняття. Стратегії оволодіння навичками керування власними емоціями. Стратегії підвищення соціальної чутливості. Стратегії оволодіння навичками керування взаємовідносинами з оточуючими. | 10/13        |
| 3             | Афект неадекватності. Типи скарг у дітей. Бідкання (скорбота). Альтруїзм. Функції залицяння. Емоційність як тип темпераменту (характеру). Типи модальної структури емоційності. Сентиментальність. Канали емпатії.              | 10/13        |
| 4             | Вияви емоційної парадоксальності. Парамімія. Емоційна амбівалентність. Емоційні автоматизми. Алекситимія. Патологічні емоційні стани. Страх (фобії).                                                                            | 10/13        |
| <b>Усього</b> |                                                                                                                                                                                                                                 | <b>40/52</b> |

### Завдання для опрацювання тем дисципліни

| Назва теми                                                                                                                                                             | Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань                                                                                               | Форми контролю                                                                                                                          | Література                                                                     | Кількість балів |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Змістовий модуль 1:                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                |                 |
| 1. Характеристика емоцій особистості. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності. | Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах. | Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, аналіз за схемою наукового фільму «Територія страху»             | Література: основна (2, 3,5,6,10,11,16); додаткова (1, 2-6); інтернет ресурси. | 5               |
| 2. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями. Емоційно-інтелектуальна діяльність. Емоційний інтелект.                                              | Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах. | Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, опрацювання методикою емоційно-вольових якостей (Тейлор, Айзенк) | Література: основна (3,4,6,7,8,16); додаткова (1-4); інтернет ресурси.         | 5               |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                   |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|
| 3. Характеристика різних почуттів. Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи. Типи модальної структури емоційності. Сентиментальність Канали емпатії. | Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет-джерелах. | Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, реферат «Особливості формування емпатії»                                                                                                                                                 | основна (1,3,6,10,11,12,16); додаткова (1,5,6); інтернет ресурси. | 8<br>5 |
| Тема 4. Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини. Патологічні зміни емоційних властивостей особистості.                   | Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет-джерелах. | Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, авторська програма з елементами тренінгу щодо відновлення власних ресурсів для профілактики синдрому емоційного вигорання та формування емоційного інтелекту в умовах пандемії COVID-19. | основна (3,6,11,13,16); додаткова (1,2,3,5,6); інтернет ресурси.  | 5      |

## 7. Індивідуальні завдання(40/52)

Індивідуально-дослідницькі завдання у межах самостійної роботи спрямовані на формування і розвиток професійної рефлексії і практичних умінь у контексті аналізу актуального рівня і визначення можливостей власного розвитку професіоналізму.

### Індивідуально-дослідницьке завдання:

1. Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу щодо формування стресостійкості в професійній діяльності психолога.
2. Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу щодо відновлення власних ресурсів для профілактики синдрому емоційного вигорання та формування емоційного інтелекту в умовах пандемії COVID-19.

## 8. Методи навчання і прийоми навчання

*І. Організація, самоорганізація та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

- за джерелом передання і сприймання навчальної інформації: словесні (розповідь, бесіда, лекція, пояснення, інструктаж) і практичні (вправи, алгоритмізація, практична робота);

- за ступенем самостійності мислення студентів: репродуктивні і творчі методи;
- за логікою передання і сприймання навчальної інформації: індуктивні (узагальнення), дедуктивні (конкретизація), аналітичні, синтетичні – навчальний аналіз, синтез, установлення причинно-наслідкових зв'язків;
- за ступенем керівництва навчальною роботою студентів: самостійна робота студентів, робота з книгою.

#### *II. Стимулювання та мотивація навчально-пізнавальної діяльності*

Дидактичні (ділові, ситуативно-рольові та ін.) ігри, навчальні дискусії, інтерактивні методи навчання

#### *III. Контроль і самоконтроль, аналіз та оцінювання результатів навчання*

Індивідуальне і фронтальне опитування, письмові контрольні роботи

### **9. Методи контролю**

1. Поточне тестування.
2. Перевірка завдань самостійної роботи.
3. Перевірка індивідуальної роботи.
4. Поточний контроль.
5. Семестрова форма контролю.

### **10. Питання до заліку з курсу «Психологія емоцій»**

1. Характеристика емоцій особистості. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.
2. Прикладна роль емоцій. Емоції очікування й прогнозу.
3. Фрустраційні емоції. Комунікативні емоції. Інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси.
4. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність.
5. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою. Механізм декодування експресивної інформації.
6. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності. Феномен «емоційного вигоряння».
7. Стрес. Стадії стресу. Дистрес.
8. Стан монотонії. Засоби зменшення фактору монотонії.
9. Відраза (стан психічного пересичення). Деперсоналізація.
10. Емоційні властивості людини.
11. Емоційна збудливість. Емоційна стійкість.
12. Емоційний оптимізм - песимізм.
13. Емоційна ригідність – лабільність.
14. Емоційність як інтегральна властивість особистості.
15. Емоційно-інтелектуальна діяльність. Емоційний інтелект.
16. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою.
17. Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини. Керування емоціями.
18. Характеристика різних почуттів. Симпатія та антипатія. Атракція. Прихильність.
19. Дружба. Дитяча дружба. Закоханість. Вікові періоди вияву закоханості. Кохання. Любов. Трикомпонентна теорія любові Р. Стернберга.
20. Ксенофобії. Заздрість. Ревнощі. Характеристики патологічних ревнощів. Задоволеність. Щастя. Почуття гордості. Псевдопочуття.
21. Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи. Емоційна поведінка.
22. Види емоційної поведінки в спілкуванні: резонування, відсторонення,

дисонування.

23. Емоційні довільні реакції. Гедонізм й аскетизм. Фрустраційна поведінка. Агресія. Помста. Егресивна поведінка.
24. Афект неадекватності. Типи скарг у дітей. Бідкання (скорбота). Альтруїзм. Функції залицяння.
25. Емоційність як тип темпераменту (характеру).
26. Типи модальної структури емоційності. Сентиментальність. Канали емпатії.
27. Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини.
28. Особливості емоційної сфери у представників професій.
29. Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери.
30. Розвиток емоційної сфери дитини.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

### Приклад для заліку

| Поточне тестування, індивідуальна та самостійна робота |    |    |    | Залік | Усього |
|--------------------------------------------------------|----|----|----|-------|--------|
| T1                                                     | T2 | T3 | T4 | 40    | 100    |
| 15                                                     | 15 | 15 | 15 |       |        |

T1, T2, – теми змістових модулів.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | ОцінкаECTS | Оцінка за національною шкалою                              |                                                             |
|----------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                              |            | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики         | для заліку                                                  |
| 90 – 100                                     | A          | відмінно                                                   | зараховано                                                  |
| 82-89                                        | B          | добре                                                      |                                                             |
| 74-81                                        | C          |                                                            |                                                             |
| 64-73                                        | D          | задовільно                                                 |                                                             |
| 60-63                                        | E          |                                                            |                                                             |
| 35-59                                        | FX         | незадовільно з можливістю повторного складання             | не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 0-34                                         | F          | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни |

## 11. Методичне забезпечення

1. Підручники, методичні рекомендації.
2. Мультимедійні засоби.
3. Презентації.

**12.1. Основна література**

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии.– Новополюцк: ПГУ, 2011.– 388 с.
2. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
3. Бредбери Т. Эмоциональный интеллект 2.0. / Т.Бредбери, Дж. Гривз; перевод с англ. Павла Миронова. – 2-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 208 с.
4. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посібник / М.Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. –592 с.
5. Дэниэл Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Пер. с англ., 2-е издание.– М.: Изд-во “Манн, Иванов и Фербер”,2014 –532 с.
6. Емоційне вигорання / [упоряд.: В. Дудяк]. – К.:Главник, 2007. – С. 128.(Серія «Психологічний. інструментарій»).
7. Емоційно-вольові психічні процеси [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://netship.narod.ru/Psycho/Pm4.htm>
8. Емоції: академічні дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/index-4743.htm>
9. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення / Є. В. Карпенко // Психологічні перспективи. – 2017. – Вип.30. – С. 50-63. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst\\_2017\\_](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_).
10. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості / Є. В. Карпенко // монографія. – Дрогобич: Посвіт, 2020. – 436 с. 92.
11. Кириленко Т. С. Гармонізація емоційних станів особистості / Т. С. Кириленко // Наука і освіта, 2000. – №1-2. – С. 22-23.
12. Кириленко, Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, 1(8), 2018, С.26–29.
13. Коврига Н.В. Емоційний інтелект. Концептуалізація поняття, основні функції – Київ, “Вища школа”, 2003,–126 с. (друковане видання і його електронна версія).
14. Максименко С. Д. Горизонти психологічної науки ХХІ століття. Педагогіка і психологія, 1, 2019 С.44–54.
15. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – <http://www.personal.in.ua/>
16. Психодіагностика та психорегуляція емоційних станів людини: практикум. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Психологія» /Юрченко В.М. –Рівне, МЕРУ, 2020. – 156 стор. (друге доповнене та виправлене видання).

**12.2. Додаткова література:**

1. Алиев.Х.М. Ключ к себе -[Електронний ресурс].-режим доступу:<sup>12</sup>  
[http://www.goldbiblioteca.ru/online\\_psihologiya/online\\_psistr/2.php](http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psistr/2.php)
2. Метод КЛЮЧ - 5 минут, которые изменят вашу жизнь - [Електронний ресурс].- режим доступу:<https://www.youtube.com/watch?v=ANu50doOzeI>;
3. Emotion [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://slovarvocab.com/english/websters-international-vocab/emotion-8494891.html>
4. Емоційно-вольові психічні процеси [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://netship.narod.ru/Psycho/Pm4.htm>
5. Емоції: академічні дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/index-4743.htm>
6. Теорії емоцій [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychlib.com.ua/teori-emociy.htm>

### **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського - <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Електронна бібліотека НПН України - <http://lib.iitta.gov.ua>
3. Актуальні проблеми психології - <http://appspsychology.org.ua>
4. Актуальні питання сучасної психології - [http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny\\_pitannya\\_a\\_suc.psihologii](http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_a_suc.psihologii)
5. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України - <http://psychology-naes-ua.institute/>
6. Українська бібліотека - <http://ualib.com.ua/>
7. Психологія-<http://psych.kiev.ua>
8. Соціальні науки-<http://social-science.com.ua/>