

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор ІНІК



Оксана КОВАЛЬ

«серпень» 2023р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В. о. проректора з  
науково-педагогічної роботи  
Віктор ОСТРОВЕРХОВ



«серпень» 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ІНІНОТ



Святослав ПИТЕЛЬ

«серпень» 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**з дисципліни «Стресостійкість та емоційний інтелект»**

**ступінь вищої освіти – магістр**

**галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки**

**спеціальність – 053 Психологія**

**освітньо-професійна програма – «Психологія перемовин та медіація»**

**кафедра психології та соціальної роботи**

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	2	3	36	36	7	5	66	150	3
Заочна	2	3	8	4	-	-	138	150	4

31.08.2023  
[Signature]

Робочу програму склав:

Професор, керівник школи перемовин та медіації навчально-наукового інституту комунікацій, **Ян ван Звітен**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології та соціальної роботи, протокол № 1 від «28» серпня 2023 р.

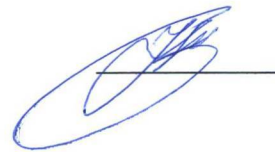
Завідувач кафедри психології та соціальної роботи, д.психол.н., професор



**Андрій ГІРНЯК**

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Психологія» протокол № 1 від «30» серпня 2023 р.

Керівник групи забезпечення спеціальності, д.психол.н., професор



**Андрій ГІРНЯК**

Гарант ОПІ «Психологія перемовин та медіація», д.психол.н., професор



**Сергій ШАНДРУК**

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ Стресостійкість та емоційний інтелект ”

## 1. Опис дисципліни „ Стресостійкість та емоційний інтелект ”

Дисципліна “ Стресостійкість та емоційний інтелект ”	Галузь знань, спеціальність,ОПП, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 5	Галузь знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки»	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання англійська
Кількість залікових модулів – 3	Спеціальність 053 – «Психологія»	Рік підготовки: <i>Денна – 2</i> <i>Заочна – 2</i> Семестр: <i>Денна – 3</i> <i>Заочна – 4</i>
Кількість змістових модулів – 3	Освітньо професійна програма – «Психологія перемовин та медіація»	Лекції: <i>Денна – 36 год</i> <i>Заочна – 8 год</i> Практичні заняття: <i>Денна – 36 год</i> <i>Заочна – 4 год</i>
Загальна кількість годин – 150	Ступінь вищої освіти – магістр	Самостійна робота: <i>Денна – 66 год</i> <i>Заочна – 138 год</i> Тренінг, КПЗ – 5 год Індивідуальна робота – 7 год
Тижневих годин: 3 семестр – 12,5 год, з них аудиторних - 6 год		Вид підсумкового контролю – залік

## 2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Стресостійкість та емоційний інтелект»

### 2.1. Мета вивчення дисципліни.

Метою вивчення дисципліни є: формування базових знань про природу та специфіку виникнення стресу, основні етапи та напрямки оцінки, попередження та подолання проявів професійного стресу та вміння застосовувати отримані знання на практиці.

### 2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- дати уявлення про феномен стресу як важливого дестабілізуючого чинника в професійній діяльності;
- ознайомити з історією вчення про стрес, з досягненнями сучасної психологічної науки, розкрити шляхи попередження та подолання стресу;
- розкрити механізми психологічної саморегуляції;
- сприяти формуванню у студентів високого рівня стресостійкості, здібностей до раціонального мислення, самостійного аналізу стресових чинників, що виникають у професійному та особистому житті, вміння пов'язувати й застосовувати психологічні знання на практиці.

### 3. Програма навчальної дисципліни Змістовий модуль I. Теоретичний аналіз стресу

#### Тема 1. Сутність та природа стресу

Історичний екскурс виникнення вчення про стрес. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Психофізіологічні механізми виникнення стресу. Особливості стресу.

#### Тема 2. Причини виникнення та форми прояву стресу

Об'єктивні чинники виникнення стресу. Суб'єктивні чинники виникнення стресу. Форми прояву стресу. Оцінка рівня стресу.

#### Тема 3. Динаміка протікання стресу

Загальні закономірності розвитку стресу. Чинники розвитку стресу. Негативні наслідки тривалого стресу.

### Змістовий модуль II. Емоційний інтелект в структурі особистості

#### Тема 4. Психологічний аналіз соціального інтелекту особистості

Загальне визначення поняття «емоційний інтелект». Підходи до його концептуалізації (як системи здібностей, диспозиційних властивостей особистості, емоційних компетентностей, особистісних досягнень та як інтегральної ознаки особистісної ідентичності).

#### Тема 5. Емоційний інтелект у структурі соціального інтелекту

Зв'язок емоційного інтелекту з особистісною зрілістю. Поняття емоційної креативності, емоційної компетентності. Зв'язок емоційного інтелекту з п'ятіркою глобальних факторів особистості. Роль емоційного інтелекту у попередженні агресивності та конфліктності.

### Змістовий модуль III. Взаємодія стресостійкості з емоційним інтелектом

#### Тема 6. Методи підвищення рівня емоційного інтелекту

Зміст і структура тренінгів емоційного інтелекту для різних вікових категорій. Психологічні прийоми, методи, технології цілеспрямованого формування складових емоційного інтелекту.

#### Тема 7. Стресостійкість, як особистісна властивість

Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Загальні закономірності професійного стресу. Травматичний стрес, його наслідки.

### 4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Стресостійкість та емоційний інтелект»

денна форма навчання

Перелік тем	Кількість годин					
	Лекції	Практичні	СРС	ІРС	Тренінг, КПЗ	Контрольні заходи
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичний аналіз стресу</b>						
Тема 1. Сутність та природа стресу	4	4	9	1	2	Поточне опитування,
Тема 2. Причини виникнення та форми прояву стресу	4	4	9	1		

Тема 3. Динаміка протікання стресу	6	6	10	1		реферати, тестування
<b>Змістовий модуль 2. Емоційний інтелект в структурі особистості</b>						
Тема 4. Психологічний аналіз соціального інтелекту особистості	4	4	9	1	2	Поточне опитування, реферати, тестування
Тема 5. Емоційний інтелект у структурі соціального інтелекту	6	6	10	1		
<b>Змістовий модуль 3. Взаємодія стресостійкості з емоційним інтелектом</b>						
Тема 6. Методи підвищення рівня емоційного інтелекту	6	6	9	1	1	Поточне опитування, реферати, тестування
Тема 7 Стресостійкість, як особистісна властивість	6	6	10	1		
Разом	36	36	66	7	5	
Вид підсумкового контролю	залік					

**Структура залікового кредиту з дисципліни «Стресостійкість та емоційний інтелект»**  
заочна форма навчання

Перелік тем	Кількість годин		
	Лекції	Практичні	СРС
Тема 1. Сутність та природа стресу	2	2	20
Тема 2. Причини виникнення та форми прояву стресу	-	-	19
Тема 3. Динаміка протікання стресу	2	-	19
Тема 4. Психодіагностика психічних процесів, станів, властивостей	-	-	20
Тема 5 Емоційний інтелект у структурі соціального інтелекту	2	2	20
Тема 6. Методи підвищення рівня емоційного інтелекту	2	-	20
Тема 7. Стресостійкість, як особистісна властивість	-	-	20
Разом	8	4	138
Вид підсумкового контролю	залік		

**5. Тематика практичних занять.**

**Практичне заняття № 1-2**

**Тема. Сутність та природа стресу**

**Мета:** ознайомитись із суттю та природою стресу

**Питання для обговорення:**

Історичний екскурс виникнення вчення про стрес.

Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку.

Психофізіологічні механізми виникнення стресу.

Особливості стресу.

**Практичне заняття № 3-4**

**Тема. Причини виникнення та форми прояву стресу**

**Мета:** ознайомитись із різновидами причин виникнення та форми прояву стресу

**Питання для обговорення:**

Об'єктивні чинники виникнення стресу.

Суб'єктивні чинники виникнення стресу.

Форми прояву стресу.  
Оцінка рівня стресу.

#### **Практичне заняття № 5-7**

**Тема. Динаміка протікання стресу**

**Мета:** ознайомитись із динамікою протікання стресу

**Питання для обговорення:**

Загальні закономірності розвитку стресу. Чинники розвитку стресу. Негативні наслідки тривалого стресу

#### **Практичне заняття № 8-9**

**Тема. Психологічний аналіз соціального інтелекту особистості**

**Мета:** ознайомитись із психологічним аналізом соціального інтелекту особистості

**Питання для обговорення:**

Загальне визначення поняття “емоційний інтелект”. Підходи до його концептуалізації (як системи здібностей, диспозиційних властивостей особистості, емоційних компетентностей, особистісних досягнень та як інтегральної ознаки особистісної ідентичності).

#### **Практичне заняття № 10-12**

**Тема. Емоційний інтелект у структурі соціального інтелекту**

**Мета:** дослідити предмет та завдання емоційного інтелекту у структурі соціального інтелекту

**Питання для обговорення:**

Зв'язок емоційного інтелекту з особистісною зрілістю. Поняття емоційної креативності, емоційної компетентності. Зв'язок емоційного інтелекту з п'ятіркою “глобальних” факторів особистості. Роль емоційного інтелекту у попередженні агресивності та конфліктності.

#### **Практичне заняття № 13-15**

**Тема. Методи підвищення рівня емоційного інтелекту**

**Мета:** дослідити методи для підвищення рівня емоційного інтелекту

**Питання для обговорення:**

Зміст і структура тренінгів емоційного інтелекту для різних вікових категорій.

Психологічні прийоми, методи, технології цілеспрямованого формування складових емоційного інтелекту.

#### **Практичне заняття № 16-18**

**Тема. Стресостійкість, як особистісна властивість**

**Мета:** ознайомитися з поняттям стресостійкості та дослідити її як особистісну властивість

**Питання для обговорення:**

Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом.

Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Загальні закономірності професійного стресу. Травматичний стрес, його наслідки.

### **Заочна форма**

#### **Практичне заняття № 1**

**Тема. Сутність та природа стресу**

**Мета:** ознайомитись із суттю та природою стресу

**Питання для обговорення:**

Історичний екскурс виникнення вчення про стрес.

Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку.

Психофізіологічні механізми виникнення стресу. Особливості стресу.

## **Практичне заняття № 2.**

### **Тема. Емоційний інтелект у структурі соціального інтелекту**

**Мета:** дослідити предмет та завдання емоційного інтелекту у структурі соціального інтелекту

#### **Питання для обговорення:**

Зв'язок емоційного інтелекту з особистісною зрілістю. Поняття емоційної креативності, емоційної компетентності. Зв'язок емоційного інтелекту з п'ятіркою глобальних факторів особистості. Роль емоційного інтелекту у попередженні агресивності та конфліктності.

### **6. Комплексне практичне індивідуальне завдання**

Методичні поради щодо виконання КПЗ

КПЗ виконується студентами у формі написання реферату. Написання і захист реферату є важливою формою самостійної навчальної діяльності студентів. Навчальний реферат – це самостійна творча робота студента, що засвідчує його знання соціологічної літератури з цієї теми, розуміння основних підходів до вирішення наукової і практичної проблеми, а також відображає власні професійні погляди майбутнього фахівця і демонструє його вміння усвідомлювати особливості соціальної дійсності на основі теоретичних знань.

Написання реферату – це творчий процес, до того ж з'являється чудова нагода для наукового самовираження і самоствердження перед однокурсниками і викладачем. Тому, перш ніж братися за реферат, спочатку важливо розібратися, яку справжню мету Ви ставите перед собою (повідомити інших про свої оригінальні ідеї, повправлятися в написанні наукових текстів тощо).

У процесі роботи над рефератом можна виділити чотири етапи:

Вступний – вибір теми, складання списку літератури для опрацювання, початок її вивчення, розробка плану і написання вступу.

Основний – детальне опрацювання літератури, робота над змістом і висновками реферату.

Прикінцевий – оформлення реферату, самокритична оцінка його змісту і виправлення виявлених недоліків.

При написанні реферату слід врахувати такі вимоги.

Структура реферату містить такі елементи:

- титульна сторінка;
- план;
- вступ;
- основна частина (розділи, пункти і підпункти);
- висновки;
- список використаних джерел;
- додатки.

Правила оформлення використаної літератури

У рефераті відомості про використане першоджерело (бібліографічний покликання) подають після цитати у квадратних дужках: спочатку вказують номер джерела зі списку використаної літератури, а потім через кому – сторінку (сторінки) у тексті оригіналу. Вимоги до оформлення реферату

- набір тексту здійснюється стандартним 14 шрифтом Times New Roman;
- назви розділів краще набирати 14-им шрифтом (усі великі напівжирні), а пункти і підпункти виділяти напівжирним курсивом;
- міжрядковий інтервал – 1,5;
- відступ в абзацах – 1,25 см;
- текст реферату необхідно друкувати, залишаючи береги таких розмірів: лівий – 25 мм, правий – 15 мм, верхній – 20 мм, нижній – 20 мм;
- нумерація сторінок зверху посередині;

- обсяг реферату – 15-20 сторінок.

Робота оцінюється за 100-бальною шкалою, а також визначається підсумкова оцінка (як середня арифметична із проміжних оцінок).

КПЗ виконується у формі аналізу та інтерпретації літературних джерел.

Варіанти тем:

1. Історичний екскурс виникнення вчення про стрес.
2. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку.
3. Психофізіологічні механізми виникнення стресу.
4. Об'єктивні чинники виникнення стресу.
5. Суб'єктивні чинники виникнення стресу.
6. Форми прояву стресу.
7. Оцінка рівня стресу.
8. Загальні закономірності розвитку стресу.
9. Чинники розвитку стресу.
10. Негативні наслідки тривалого стресу.
11. Загальні закономірності професійного стресу.
12. Професійні стреси представників окремих професій.
13. Травматичний стрес, його наслідки.
14. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом.
15. Методики зменшення фізичного ефекту стресу.
16. Раціональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему.
17. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.
18. Активна взаємодія зі стресором.
19. Комплексні способи управління стресом.
20. Класифікація стресорів та їхніх наслідків.
21. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу.
22. Умови запобігання стресам.
23. Психологічна готовність протистояти стресам.
24. Прийоми виходу зі стресових ситуацій. Прийоми нейтралізації стресів.
25. Формування навичок стресостійкості і саморегуляції.
26. Тайм-менеджмент як інструмент управління стресами.
27. Концептуалізація феномену емоційний інтелект як системи вроджених здібностей.
28. Підходи до вимірювання рівнів сформованості емоційного інтелекту і оцінка його прогностичної цінності.
29. Вимірювання емоційного інтелекту методом вирішення завдань типу «кейсів» (об'єктивні тести).
30. Вимірювання емоційного інтелекту на основі самозвітів (опитування).
31. Стан дослідження ролі емоційного інтелекту в успішності життєдіяльності людини
32. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі здоров'ям людини.
33. Емоційний інтелект та академічна успішність.
34. Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності.
35. Зв'язок емоційного інтелекту з особистісною зрілістю.
36. Поняття емоційної креативності, емоційної компетентності.
37. Зв'язок емоційного інтелекту з п'ятіркою “глобальних” факторів особистості.
38. Роль емоційного інтелекту у попередженні агресивності та конфліктності.
39. Урахування “Законів емоцій” (Н. Фріджа) при розробці стратегій саморозвитку емоційного інтелекту, зокрема: стратегії самосприйняття, оволодіння навичками керування власними емоціями, підвищення соціальної чутливості та керування взаємовідносинами.



## 7. Тренінг з дисципліни

### Тренінг «Управління конфліктами у проєктних командах»

**Мета:** Виробити стратегію конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Програма

I. Етап. Підготовчий

**Мета:** аналіз конфліктних ситуацій та ставлення учасників до конфліктів

**Завдання:** визначення ключових проблем конфлікту;

визначення оптимального часу приєднання у конфлікті;

об'єктивне оцінювання того, що відбувається.

**Формат:**

коуч-сесія з кожним учасником

тестування: порідження типу особистості (коучинг-техніка) + поведінка у конфлікті.

II. Етап. Основний.

**Мета:** виробити стратегію конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

**Завдання:** провести аналіз конфліктів;

знайти можливості та ресурси учасників конфлікту;

розробити стратегію конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях;

розробити план реалізації стратегії;

сформувані бачення ставлення до конфлікту групове та індивідуальне;

відпрацювати техніку взаємодії у конфліктах.

**Формат:** тренінг у коучинг-форматі.

III. Етап. Закріплюючий.

**Мета:** реалізувати стратегію конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

**Завдання:**

закріпити отримані навички роботи у конфлікті;

оцінити зміни у поведінці;

провести корекцію поведінки;

скласти план розвитку компетенції;

сформувані «портфель» «Профілактика конфліктних ситуацій»

## 8. Самостійна робота студентів

Для успішного вивчення і засвоєння дисципліни «Стресостійкість та емоційний інтелект» студенти повинні володіти значним обсягом інформації, частину якої вони отримують і опрацьовують шляхом самостійної роботи. Самостійна робота полягає в опрацюванні сучасної навчальної і наукової фахової літератури.

№ п/п	Пропонована тематика
1	Сутність та природа стресу
2	Причини виникнення та форми прояву стресу
3	Динаміка протікання стресу
4	Психологічний аналіз соціального інтелекту особистості
5	Емоційний інтелект у структурі соціального інтелекту
6	Методи підвищення рівня емоційного інтелекту
7	Стресостійкість, як особистісна властивість

## 9. Методи навчання

У навчальному процесі застосовуються: лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота, індивідуальна робота, метод опитування, тестування, ситуативне моделювання, ділові ігри, виконання КПЗ, підготовка і презентація проєктів.

## 10. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Стресостійкість та емоційний інтелект» використовуються наступні засоби оцінювання навчальної роботи студентів за 100-бальною шкалою та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- оцінювання результатів КПЗ;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;

## 11. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання усіх видів завдань студентами і проведення контрольних заходів встановлюють конкретні терміни. Перескладання модулів проводиться в установленому порядку.

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час проведення контрольних заходів заборонені. Під час контрольного заходу студент може користуватися лише дозволеними допоміжними матеріалами або засобами, йому забороняється в будь-якій формі обмінюватися інформацією з іншими студентами, використовувати, розповсюджувати, збирати варіанти контрольних завдань.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в дистанційній формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції інституту.

## 12. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Стресостійкість та емоційний інтелект» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3
30%	40 %	30 %
1. Усне опитування під час занять ( 3 теми по 10 балів = 30 балів). 2. Письмова робота 70 балів	1. Усне опитування під час занять (4 теми по 5 балів = 20 балів). 2. Письмова робота = 80 балів	1. Написання КПЗ, яке включає: виконується студентами у формі написання реферату, оформлення роботи згідно вимог = 60 балів 2. Захист КПЗ = 30 балів 3. Оцінка за тренінг =10 балів

**Шкала оцінювання:**

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	Задовільно	D (задовільно)
60-64		E(достатньо)
35-59	Незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

**11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-7
2	Проекційний екран	1-7
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	1-7
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	1-7
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	1-7
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	1-7
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	1-7
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	1-7
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	1-7

**РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

- Голідей Р. Зберігайте спокій. Щоденна інструкція з вирішення проблем. К.: Наш формат. 2019. (пер. Антоніна Яшук).
- Гоулман Д. Емоційний інтелект. К.: Віват. 2020. (пер. Соломія-Любов Гумецька).
- Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. КСД, 2018. (пер. Лесь Герасимчук).
- Девідсон Р., Гоулман Д. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок. К.: Наш формат, 2019. (пер. Олександра Асташова).
- Гарді Б. Не примушуй себе. Альтернатива силі волі. К.: Наш формат. 2019. (пер. Олександра Асташова).
- Гоулстон М. Я чую вас наскрізь! Як порозумітися будь з ким / Марк Гоулстон ; пер. з англ. А. Жищинської. – 3-тє вид. – Харків: Моноліт, 2022. – 248 с.
- Грант А., Сендберг Ш. План Б. Як протистояти біді, стати витривалим і повернути радість. К.: КМ-Букс, 2018.
- Cialdini R. Influence, new and expanded: the psychology of persuasion / Robert Cialdini. – New York : Harper Business, 2021. – 592 p.
- Najib, A. M., Azlizamani, Z. & Ummi, H. A. R. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being among hearing-impaired: Does it relates?
- Malinauskas, R. & Malinauskiene, V. (2018). The relationship between emotional intelligence and psychological well-being among male university students: The mediating role

- of perceived social support and perceived stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi: 10.3390/ijerph17051605.
11. Reyes-Wapano, M.R. (2021). Literature review of emotional intelligence and mental health. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 5(7), 658-668.
  12. Oberst, R., Hedderich, B., and de-Miguel-Molina, B. 2021. A Literature Review on Self-Efficacy and Stress Among University Students. In Proc.: 3rd International Conference Business Meets Technology. Valencia, 23rd & 24th September 2021. 79-86.
  13. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E. & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
  14. Pinxten, M., Van Soom, C., Peeters, C. et al. (2019). At-risk at the gate: prediction of study success of first-year science and engineering students in an open-admission university in Flanders – any incremental validity of study strategies?. *European Journal of Psychology and Education*, 34, 45-66.
  15. Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2018). An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 61-75.
  16. Rigotti, T., Korek, S., & Otto, K. (2020). Career-related self-efficacy, its antecedents and relationship to subjective career success in a cross-lagged panel study. *The International Journal of Human Resource Management*, 31(20), 2645–2672.
  17. Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*. Volume 4, Issue 2, June 2018, Pages 70-77.

#### **Інформаційні ресурси:**

Стисле описання тесту емоційного інтелекту. /Bar-On EQ-360(у форматіpdf) [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological\\_faculty.html](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html) 3. Опитувальник диспозиційного емоційного інтелекту (TEIQue v.1.50, автор К.Petrides, Великобританія).

Емоційний інтелект. Емоційна компетентність у ділових переговорах (тренінг) <http://www.jobs.ua/ukr/trainings/view/2559/> 6. Заочний семінар-тренінг Емоційний інтелект: поняття та методи розвитку. <http://www.businessterritory.com/content/v%D1%96dkrit%D1%96tren%D1%96ng-sem%D1%96nari>