

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского
государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 28 »

Шилов С.П.

2020 г.



ПРАКТИКУМ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль: Тьюторство

Форма обучения: очная

Ковязина И.В. Практикум по развитию эмоционального интеллекта. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль: Тьюторство, форма обучения очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Практикум по развитию эмоционального интеллекта [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020.

© Ковязина И.В., 2020.

1. Пояснительная записка

Дисциплина «Практикум по развитию эмоционального интеллекта» предназначена содействовать формированию общей культуры, установки на эффективное взаимодействие; обеспечить профессиональную подготовку студентов, необходимую для осуществления профессиональной деятельности в современных условиях.

Цель дисциплины: содействие формированию общепрофессиональной компетентности бакалавра, Soft skills или «мягких» навыков профессионала, его эмоциональной компетентности.

Задачи дисциплины:

1. формировать адекватные представления о феномене эмоционального интеллекта;
2. познакомить со структурой и функциями эмоционального интеллекта;
3. познакомить с методологией развития и совершенствования эмоционального интеллекта;
4. развивать способности в понимании и управлении эмоциональными состояниями.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Практикум по развитию эмоционального интеллекта» относится к дисциплинам по выбору основной образовательной программы по направлению подготовки «44.03.02 Психолого-педагогическое образование» (Б1.В.ДВ.4).

Дисциплина «Практикум по развитию эмоционального интеллекта» имеет межпредметные связи с дисциплинами «Психология межличностного общения», «Технологии разрешения конфликтов», «Введение в профессию и основы планирования профессиональной карьеры. Педагогическая риторика» и др.

Данная дисциплина выступает одной из основных дисциплин цикла, изучаемой в рамках учебного плана вуза и дающей выпускнику системное представление о сфере конструктивного планирования профессиональной деятельности, ведущих к научному осмыслению и пониманию объективной реальности, связанной с саморазвитием и взаимодействием с другими людьми. Курс формирует у студентов профессиональные компетенции в осуществлении профессиональной деятельности.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

№ п/п	Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения (знаниевые/функциональные)
1	ПК-1 - способность проводить психолого-педагогическую диагностику личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность.	Знает: - основы психолого-педагогической диагностики Soft skills или «мягких» навыков профессионала. Умеет: - осуществлять развивающую и консультативную деятельность в рамках совершенствования эмоционального интеллекта.
2	ПК-2-способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического	Знает: - основы осуществления деятельности по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в рамках реализации образовательных

	сопровождения личности, в т. ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья.	программ по развитию Soft skills. Умеет: - учитывать в психолого-педагогическом взаимодействии различные особенности личности, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.
3	ПК-3 - способность проектировать и реализовывать совместно с педагогами индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся, в т. ч. обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Знает: основы применения знаний об эмоциональном интеллекте при проектировании и реализации совместно с педагогами индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся. Умеет: осуществлять рефлексивную деятельность на основе специальных научных знаний, корректировать цель и ход своей профессиональной педагогической деятельности; применять полученные знания на практике.

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		14
Общая трудоемкость зач. ед.	5	5
	час.	180
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего)	64	64
Лекции	32	32
Практические занятия	32	32
Лабораторные занятия	-	-
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	116	116
Вид промежуточной аттестации		экзамен

3. Система оценивания

Оценивание осуществляется в рамках стобалльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии

№	Виды оцениваемой работы	Количество баллов	
		Текущий контроль	Промежуточный контроль
1.	Посещение лекций (16 x 0-0,5)	0-8	0-8
2.	Работа на семинарских занятиях (16 x 0-1)	0-16	0-16
3.	Выполнение заданий по СРС (14 x 0-3)	0-42	0-42
4.	Доклад с презентацией (3 x 0-5)	0-15	0-15
5.	Написание реферата (1 x 0-11)	0-11	0-11
6.	Выполнение тестовой работы (1 x 0-8)	0-8	0-8
	Итого	0-100	0-100

Промежуточная аттестация может быть выставлена с учетом совокупности баллов, полученных обучающимся в рамках текущего контроля.

Перевод баллов в оценки (экзамен)

№	Баллы	Оценки
1.	61-75 баллов	удовлетворительно
2.	76-90 баллов	хорошо
3.	91-100 баллов	отлично

3. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№	Темы	Виды аудиторной работы (в часах)			Итого часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные	
1	2	3	4	5	6
1	Понятие об эмоциональном интеллекте	6	6		22
2	История становления представлений об эмоциональном интеллекте	2	2		22
4	Знакомство с основными методами и методиками исследования ЭИ	4	4		22
4	Технологии распознавания эмоциональных состояний	8	8		22
5	Распознавание эмоциональных состояний по невербальным характеристикам	2	2		22
6	Методология и управление развитием эмоционального интеллекта	8	8		22
8	Саморегуляция психических состояний в структуре ЭИ	2	2		22
9	Эмоциональный интеллект в управлении конфликтами	-	-		26
	Всего (часов)	32	32		180

4.2. Содержание дисциплины по темам

4.2.1. Содержание лекций

Темы 1,2. Понятие об эмоциональном интеллекте (ЭИ)

Развитие представлений об эмоциях в онтогенезе. Возрастные аспекты восприятия и понимания эмоций. Значение понимания своих эмоций и эмоций другого человека. Эмоциональные способности и регуляция эмоций. Понятие об эмоциональном интеллекте

(ЭИ). Эмоциональная компетентность и ЭИ. Структура ЭИ (межличностный, внутриличностный, общий). Компоненты ЭИ. Уровни и показатели ЭИ. ЭИ и межличностное общение. Связь ЭИ с общим интеллектом. Критерии развитого ЭИ. Значимость эмоционального интеллекта для различных профессий.

Тема 3,4. История становления представлений об эмоциональном интеллекте

Исследование проблемы эмоционально-когнитивного взаимодействия в ранних работах античных философов. Этап дифференцированного изучения эмоций и интеллекта. Эмоции и контроль над ними в работах психоаналитика З. Фрейда. Вклад в изучение интеллекта Д. Уэкслера. Работы М. Белдока, Б. Лойнера. Разработки проблематики социального интеллекта исследователями Дж. Гилфордом (Guilford, 1967), Х. Гарднером (Gardner, 1993) и Г. Айзенком (Айзенк, 1995). Вершина развития понятия «эмоциональный интеллект». Первые представления и первая модель эмоционального интеллекта.

Тема 5,6. Учение об эмоциональном интеллекте в работах зарубежных и отечественных ученых

Представление об ЭИ в работах зарубежных авторов. Модель эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Соловея, Д. Карузо. Модель социального и эмоционального интеллекта в представлении Рувен Бар-Она. Смешанная модель эмоционального интеллекта Д. Гоулмана. Теории эмоционального интеллекта в работах отечественных ученых и практиков: И.Н. Андреевой; Д.В. Люсина; А.А. Панкратовой; Е.В. Сидоренко; С. Шабанова; А. Алешиной и др.

Тема 7,8. Знакомство с основными методами и методиками исследования ЭИ

Основные методы диагностики ЭИ. Методики, основанные на решении задач. MSCEITV2.0 (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), 2002; LEAS (Level of Emotional Awareness). EARS (Emotional Accuracy Research Scale). TIEFBA.

Методики, основанные на самоотчете и самооценке. Опросник «EQ-i» Р. Бар-Она (Bar-On Emotional Quotient Inventory). Опросник «EQ» Н. Холла (N. Hall Emotional Intelligence Self-Evaluation). Опросник SSRI (Schutte et al. Self-Report Index). WLEIS (Wong & Law Emotional Intelligence Scale). Опросник эмоционального интеллекта Trait (TEIQue). Опросник ЕИ (Emotional intelligence inventory). Разработан на основе модели Дж. Мэйера, П. Сэловэя и Д. Карузо. Trait-Meta Mood Scale (TMMS). Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина. Методика диагностики эмоционального интеллекта «МЭИ» М.А. Манойловой.

Проективные методики. «Дорисовывание: мир вещей-мир людей-мир эмоций». «Три желания». «Что-почему-как». «Реплики, фрустрирующие учителя».

Тема 9,10. Технологии распознавания эмоциональных состояний

Понимание специфики собственных эмоциональных состояний. Выражение и дифференциация эмоций. Каналы экспрессии понимания и распознавания эмоций другого человека. «Вербальные эталоны» восприятия экспрессии различных эмоций. Технологии развития способности распознавания эмоциональных состояний. Упражнения по развитию осознания своих эмоций и эмоций других людей.

Тема 11,12. Распознавание эмоциональных состояний по невербальным характеристикам

Понимание эмоций и лжи по мимике. Распознавание эмоциональных состояний по жестам. Понимание эмоций по пантомимике. Распознавание эмоциональных состояний по вокализации. Понятие об эмоциональном слухе и его разновидностях. Специфика невербальной коммуникации в разных странах (у разных народов). Упражнения по развитию осознания эмоций других людей по невербальным характеристикам.

Тема 13. Методология и управление развитием эмоционального интеллекта

Методология развития ЭИ. Техники управления эмоциональными состояниями. Управление развитием ЭИ: инструменты и способы развития ЭИ. Упражнения по

развитию группы навыков, направленных на управление своими эмоциями и управление эмоциями других людей.

Тема 14. Саморегуляция психических состояний в структуре ЭИ

Управление эмоциями в стрессовом состоянии. Саморегуляция как способ предотвращения стресса. Настройки на «успех-поиск» мотивационных факторов. Алгоритм работы с эмоционально насыщенными состояниями. Техники регуляции эмоционального состояния. Методы психорегуляции при избыточном нервно-психическом напряжении. Методы психорегуляции в состоянии фрустрации. Техники нервно-психической релаксации. Вспомогательные средства повышения психической устойчивости. Психологическая разгрузка. Техники и методы профилактики эмоционального выгорания.

Тема 15,16. Эмоциональный интеллект в управлении конфликтами

Эмоциональный интеллект как инструмент для решения сложных ситуаций. Возможности для управления эмоциями в деловом взаимодействии. Эмоциональный интеллект в управлении конфликтами. Поиск баланса разума и чувств. Осознание и ранжирование эмоций других. Компетентная работа с конфликтом. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

4.2.2. Планы семинарских занятий

Тема 1,2. Понятие об эмоциональном интеллекте (ЭИ)

1. Развитие представлений об эмоциях в онтогенезе. Возрастные аспекты восприятия и понимания эмоций.
2. Значение понимания своих эмоций и эмоций другого человека.
3. Эмоциональные способности и регуляция эмоций.
4. Понятие об ЭИ. Эмоциональная компетентность и ЭИ.
5. Предпосылки развития представлений об ЭИ.
6. Структура ЭИ (межличностный, внутриличностный, общий). Компоненты ЭИ.
7. Уровни и показатели ЭИ. Модель ЭИ.
8. ЭИ и межличностное общение.
9. Связь ЭИ с общим интеллектом. Критерии развитого ЭИ.

Тема 3. Роль эмоций в жизни и деятельности человека

1. Целесообразность эмоций
2. Отражательно-оценочная роль эмоций
3. Мотивационная роль эмоций
4. Коммуникативная роль эмоций
5. Активационно-энергетическая роль эмоций
6. Роль «положительных» и «отрицательных» эмоций
7. Прикладная роль эмоций
8. Деструктивная роль эмоций

Тема 4. Учение об ЭИ в работах зарубежных и отечественных ученых

1. Представление об ЭИ в работах зарубежных авторов:
 - модель ЭИ Дж. Мейера, П. Соловея, Д. Карузо;
 - модель социального и ЭИ в представлении Рувен Бар-Она;
 - смешанная модель Д. Гоулмана,
 - теория ЭИ в трудах Р. Бояцис, Энни Макки.
2. Теории ЭИ в работах отечественных ученых и практиков:
 - И.Н. Андреевой;
 - Д.В. Люсина;

- А.А. Панкратовой;
- Е.В. Сидоренко;
- С. Шабанова; А. Алешиной и др.

Тема 5. Методы изучения эмоциональной сферы человека

1. Методологические вопросы диагностики эмоциональных состояний
 - Физиологические показатели и диагностика эмоций
 - Диагностика эмоций с помощью анализа речи
 - Субъективные критерии эмоциональных состояний
 - Системный подход к диагностике эмоциональных состояний
2. Психологическая диагностика особенностей эмоциональной сферы человека
 - Использование опросников
 - Методы диагностики по лицевой экспрессии
 - Использование цветовых тестов
 - Диагностика эмоциональной устойчивости

Тема 6. Эмоциональное реагирование

1. Эмоциогенные ситуации, или в каких случаях человек реагирует эмоционально
2. Филогенетические корни эмоционального реагирования человека
3. Характеристики эмоционального реагирования
4. Уровни эмоционального реагирования
5. Эмоциональный тон как реакция на ощущения и впечатления

Тема 7,8. Эмоциональные отношения и их регулирование

1. Устойчивое эмоциональное отношение к значимому объекту.
2. Динамика эмоциональных отношений.
3. Факторы, влияющие на появление эмоционального отношения.
4. Регулятивная роль эмоциональных отношений.
5. Понятие об аттракции.
6. Характеристики эмоциональных отношений (интенсивность, устойчивость, обобщенность, субъективность и др.)
7. Закономерности стабилизации эмоциональных отношений.
8. Закономерности распада эмоциональных отношений.

Тема 9. Эмоционально обусловленное (аффективное) поведение

1. Виды эмоционального поведения в общении
2. Эмоциональные произвольные реакции (действия)
3. Гедонизм и аскетизм
4. Горевание (скорбь)

Тема 10. Эмоционально обусловленное поведение. Альтруизм

1. Альтруизм

- Понятие альтруизма в психолого-педагогической литературе.
 - Понятие о просоциальном поведении.
 - Альтруизм как эмоциональное поведение личности.
 - Сравнительный анализ понятий «альтруизм» и «эгоизм».
 - Становление альтруизма в онтогенезе.
2. Предбрачное ухаживание
 - Знакомство и пребрачное ухаживание.
 - Особенности предбрачного периода и его функции.
 - Добрачные факторы риска.

- Модели выбора спутника жизни.

Семинар 11. Распознавание эмоциональных состояний по невербальным характеристикам

1. Понимание эмоций и лжи по мимике.
2. Распознавание эмоциональных состояний по жестам.
3. Понимание эмоций по пантомимике.
4. Распознавание эмоциональных состояний по вокализации (голосу).
5. Эмоциональный слух и его разновидности.
6. Специфика невербальной коммуникации в разных странах (у разных народов).

Тема 12. Стратегии развития эмоционального интеллекта

1. Методология развития ЭИ.
2. Техники управления эмоциональными состояниями.
3. Управление развитием ЭИ: инструменты и способы развития ЭИ.
4. Упражнения по развитию четырех групп навыков:
 - осознание своих эмоций;
 - осознание эмоций других людей;
 - управление своими эмоциями;
 - управление эмоциями других людей.

Тема 13. Управление эмоциями

1. Контроль выражения своих эмоций
 - Три формы контроля экспрессии: подавление, маскировка, симуляции
 - Возрастные особенности контроля экспрессии
2. Вызов желательных эмоций
 - Актуализация эмоциональной памяти и воображения
 - Использование музыки для вызова эмоций
3. Некоторые приемы устранения нежелательных эмоциональных состояний
 - Влияние на оценку ситуации
 - Изменение направленности сознания
 - Использование защитных механизмов
4. Индивидуальные особенности управления эмоциональным состоянием
 - Формы реагирования на стрессовые переживания
 - Эмоциональные типы (модальностные профили эмоциональности, оптимисты/пессимисты, застенчивые, обидчивые и мстительные, гневливые, сентиментальные, тревожные, совестливые, любознательные и др.)

Тема 14. Саморегуляция психических состояний

1. Управление эмоциями в стрессовом состоянии.
 2. Саморегуляция как способ предотвращения стресса.
 3. Настройки на «успех-поиск» мотивационных факторов.
 4. Алгоритм работы с эмоционально насыщенными состояниями.
 5. Техники регуляции эмоционального состояния.
 - Методы психорегуляции при избыточном нервно-психическом напряжении.
 - Методы психорегуляции в состоянии фрустрации.
 - Техники нервно-психической релаксации.
 - Вспомогательные средства повышения психической устойчивости.
5. Техники и методы профилактики эмоционального выгорания.

Тема 15,16. Коррекция эмоциональных состояний и эмоциональных свойств личности

1. Музыкально-медитативные упражнения:
 - Упражнения на преодоление злобной раздражительности.
 - Упражнения на развитие самопознания.
 - Упражнения на избавление от чувств стыда и вины.
 - Упражнения на расслабление.
 - Упражнения на формирование оптимистического мироощущения и позитивного отношения к миру.
2. Систематическая десенсибилизация (Д. Вольпе):
 - Упражнения, направленные на обучение глубокой мышечной релаксации.
 - Упражнения, направленные на выстраивание иерархии стимулов, вызывающих тревогу.
 - Упражнения, направленные на предложение клиенту, пребывающему в состоянии релаксации, воображать объекты из иерархий, вызывающие тревогу.
3. Этнофункциональная психотерапия: упражнения с использованием метода «этнофункционального погружения».

4.2.3. Образцы средств для проведения текущего контроля

Тестовые задания по дисциплине

Тестовые вопросы сгруппированы по актуальным проблемам учебного курса.

Следует обратить внимание, что в каждом вопросе может быть один или несколько правильных ответов из предлагаемого перечня.

1. «Эмоции и эмоциональные отношения первичны, эмоции носят (имеют) врожденный характер». Так писал выдающийся советский психолог:

- а) С.Л. Рубинштейн;
- б) К.М. Гуревич;
- в) А.А. Деркач;
- г) В.Н. Мясищев.

2. Эмоциональное запоминание, на уровне долговременной памяти, у человека является таковым по причине:

- а) Значимости объекта запоминания;
- б) Волевой регуляции поведения;
- в) Когнитивной установки;
- г) Мотивационной нацеленности.

3. Эмоции это:

- а) Психическое отражение окружающей действительности;
- б) Процесс интериоризации в онтогенезе;
- в) Филогенетическая экстериоризация;
- г) Нервная раздражимость.

4. Эмоции, в общем и целом, как класс психических явлений, понимаются в качестве:

- а) Психического состояния;
- б) Психического явления;
- в) Психического объекта;
- г) Психического процесса.

5. Функциями эмоций, характерными для всей эмоционально-чувственной сферы человека, являются:

- а) Изобразительная, нужная, отзывчивая, замечательная, восстанавливающая, теоретическая, мнительная, эффективная;
- б) Инстинктивная, потребностная, промежуточная, долговременная, проекционная, замещающая, создающая, практическая;
- в) Сигнальная, регулятивная, выразительная, познавательная, кумулятивная, организационная, стимулирующая, направляющая;
- г) Воображение, мышление, речь, потребности, темперамент, характер, способности, воля.

6. Видами эмоциональных состояний являются:

- а) Ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь;
- б) Бессознательное, предсознательное, подсознательное, сознательное, надсознательное, сверхсознательное, суперсознательное;
- в) Тревога, стресс, фрустрация, аффект, гнев, удивление, радость;
- г) Потребности, темперамент, характер, способности, чувства, воля, мотивация.

7. Теория, рассматривающая эмоции как субъективное отражение физиологических процессов и утверждающая их произвольный характер от процессов, происходящих в организме, имеет название:

- а) Теория Джемса-Ланге;
- б) Теория Кеннона-Барда;
- в) Теория социального научения;
- г) Теория П.Я. Гальперина и Д.Б. Эльконина.

8. Теория, утверждающая, что эмоции являются результатом переработки сигналов, поступающих в мозг из внешней и внутренней среды носит название:

- а) Теория Джемса-Ланге;
- б) Теория Кеннона-Барда;
- в) Теория «научения»;
- г) Теория В.С. Мухиной и Д.Б. Эльконина.

9. Аффект, как психическое эмоциональное состояние, характеризуется:

- а) Потерей самоконтроля;
- б) Поведенческим алгоритмом;
- в) Скрипт-программой поведения;
- г) Копинг-стратегией.

10. Стресс, рассматриваемый в качестве некоего психического эмоционального процесса, имеет определённые:

- а) Градации;
- б) Срезы;
- в) Фазы;
- г) Критерии.

11. Агрессивность и враждебность как психологические эмоциональные свойства личности, психодиагностически изучаются с помощью:

- а) Теста-задания Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн;
- б) Тестовой методики А. Басса и А. Дарки;
- в) Теста-опросника Г.Ю. Айзенка и А.Г. Шмелева;
- г) Методики С.Л. Рубинштейна и К.А. Абульхановой-Славской.

12. Тревожность, как психологическое качество личности, подразделяется на следующие виды:

- а) Креативная, когнитивная, разумная и интеллектуальная тревожность;
- б) Общая, устойчивая, ситуативная и личностная тревожность;
- в) Поверхностная, основательная, практическая и воображаемая тревожность;
- г) Реальная, мнимая, моральная и невротическая тревожность.

13. Фрустрация, как понятие, по своему сущностному содержанию, это:

- а) Следствие неудовлетворения какой-либо потребности;
- б) Задержка психического развития;
- в) Зона ближайшего и зона актуального развития;
- г) Проявление бессознательной мотивации.

14. Реакцией на фрустрацию, понимаемую в качестве долговременного психического эмоционального состояния человека, является:

- а) Мажорное настроение;
- б) Эмоциональный всплеск;
- в) Психологическая неудовлетворенность;
- г) Психологический гомеостаз.

15. Эмоциональные психологические типы людей выделил:

- а) К.Г. Юнг;
- б) З. Фрейд;
- в) А. Адлер;
- г) Э. Фромм.

16. Эмпатию, как психологическое качество личности, пристально изучал:

- а) Э. Фромм;
- б) К. Роджерс;
- в) Э. Кречмер;
- г) У. Шелдон.

17. Эмпатия это:

- а) «Вдумывание»;
- б) «Вчувствование»;
- в) «Воощущивание»;
- г) «Вглядывание».

18. Эмоции, как психическая реакция, имеют следующий характер:

- а) Спонтанный и предметно-ситуативный;
- б) Обобщенный и абстрактно-теоретический;
- в) Эмпирический и научно-логический;
- г) Практический и обобщенно-синкретический.

19. Эмоциональное восприятие характеризуется:

- а) Чувственным познанием окружающего мира;
- б) Прагматичным отношением к окружающим;
- в) Ориентацией на общемировые ценности;
- г) Рациональным логическим мышлением.

20. Людям, для успешной волевой регуляции своей деятельности, необходимо:

- а) Каждый день воспринимать как последний, брать от жизни все, что можно;
- б) Постоянно демонстрировать окружающим свою эмоциональную реакцию;
- в) Всегда стремиться овладевать своими эмоциями;
- г) В любое время позволять себе отреагировать свои эмоции.

21. Эмоции входят во многие сложные психические состояния человека, являясь их составной частью. Примеры этих комплексных состояний:

- а) Юмор, ирония, восторг, сарказм, трагизм;
- б) Песня, пляска, рисование, музицирование, лепка;
- в) Отвращение, отрицание, отторжение, отвержение, остекленение;
- г) Потребности, темперамент, характер, способности, воля.

22. Чувства носят, имеют:

- а) Исторический, предметный, субъектный характер;
- б) Абстрактный, обобщенный, объектный характер;
- в) Нозологический, физиологический, философский характер;
- г) Культурный, национальный, ментальный характер.

23. Конкретные, обобщенные, моральные, эстетические, интеллектуальные, родительские. Это виды:

- а) Эмоций;
- б) Чувств;
- в) Мотивации и мотивов;
- г) Простых и сложных волевых актов.

24. Биологическую роль эмоций научно изучал русский физиолог:

- а) И.П. Павлов;
- б) И.М. Сеченов;
- в) П.К. Анохин;
- г) П.В. Симонов.

25. Классификации эмоций составлены следующими учёными:

- а) Э.К. Абашидзе, Ш.С. Агаевым, В.С. Агеевым, А. Адлером;
- б) Г.Ю. Айзенком, М.А. Алемаскиным, Р. Амтхауэром, Б.Г. Ананьевым;
- в) В. Вундтом, У. Макдауэллом, С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым;
- г) А.В. Брушлинским, И.В. Дубровиной, В.С. Мухиной, Г.М. Андреевой.

26. Когда один человек испытывает к другому противоречивые чувства, как называется это свойство чувств?

- а) Амбивалентность, двойственность чувств;
- б) Прямолинейность, непосредственность чувств;
- в) Ситуативность, опосредованность чувств;
- г) Обобщенность, абстрактность чувств.

27. Среди разнообразных аспектов возникновения эмоций легче всего поддается (поддаются) четкому описанию:

- а) Внутренние переживания;
- б) Эмоциональное поведение;
- в) Физиологическая активация;
- г) Виды эмоциональной деятельности.

28. Накал наших эмоций, по А.Н. Леонтьеву, зависит главным образом:

- а) От личностного значения той потребности, с которой связана эмоция;
- б) От физического состояния человека;
- в) От анализа полученных сведений о предмете потребности;
- г) От мотивационной направленности деятельности.

29. Отрицательные эмоции, по П.В. Симонову, возникают оттого, что имеющаяся информация:

- а) Необходима;
- б) Недостаточна;
- в) Достаточна;
- г) Не нужна.

30. Стресс, по Г. Селье, связан:

- а) С тем, что информация, имеющаяся у человека об окружающей обстановке, избыточна;
- б) С прогрессирующим истощением резервов организма;
- в) Со способностью каждого человека идти на риск;
- г) С минорным настроением людей.

31. Дети, у которых не развилось это чувство, могут так и остаться более зависимыми от мнения других:

- а) Чувство пренебрежения общественным мнением;
- б) Чувство осторожности и опасливости;
- в) Чувство ответственности за свои действия;
- г) Чувство любви к самому себе.

32. Что в наших эмоциях напрямую зависит от нашего уровня бодрствования?

- а) Сила эмоций;

- б) Уравновешенность эмоций;
- в) Подвижность эмоций;
- г) Глубина эмоций.

33. Форма, которую принимают наши эмоции, в большой степени зависит:

- а) От нашего восприятия обстановки;
- б) От нашего отношения к обстановке;
- в) От нашей оценки обстановки;
- г) От нашего мнения об окружающей обстановке.

34. Отрицательные эмоции возникают тогда, когда у субъекта слишком мало информации о возможности удовлетворения актуализированных:

- а) Мотиваций;
- б) Потребностей;
- в) Когниций;
- г) Волевых действий.

35. У людей эмоциональная чувствительность и понимание чувств других увеличивается в процессе:

- а) Накопления эмоциональных переживаний;
- б) Вытеснения эмоциональных переживаний;
- в) При незначительных эмоциональных переживаниях;
- г) Интенсификации эмоциональных переживаний.

36. Особенно важно, по мнению известного ученого Г. Селье, то, чтобы каждый из нас мог поддерживать свой ... уровень стресса.

- а) Оптимальный;
- б) Индивидуальный;
- в) Личностный;
- г) Условный.

37. Привязанность ребёнка к окружающим людям:

- а) Меньше выражена у первенцев;
- б) Необратимо возникает после рождения;
- в) Вероятно, зависит от позитивной сформированности, с младенческого возраста, положительного эмоционального контакта с родителями (матерью);
- г) Мало зависит от условий окружающей среды.

38. Тогда, когда у человека проявляется непосредственная реакция на текущую ситуацию, то имеют место:

- а) Сложные, глубокие чувства;
- б) Сравнительно простые, поверхностные эмоции;
- в) Неоднозначные, двусмысленные эмоционально-волевые реакции;
- г) Амбивалентные, двойственные чувства.

39. Острота эмоционального реагирования на окружающие стимулы (раздражители), как правило, у людей уменьшается с возрастом:

- а) Да;
- б) Нет;
- в) Зависит от расовой принадлежности человека;
- г) Это зависит от этнической и национальной принадлежности людей.

40. Потребности в психологической безопасности и уверенности в будущем, в большей степени, внутрилично психически обеспечиваются и реализуются:

- а) С помощью системы мотивации и иерархии мотивов;
- б) Посредством психических познавательных процессов;
- в) Через простые и сложные волевые акты;
- г) Через посредство эмоций и чувств.

«Ключ» (правильные ответы) к тестовым проверочным вопросам

1-А;2-А;3-А;4-Б;5-В;6-В;7-А;8-Б;9-А;10-В;11-Б;12-Б;13-А;14-В;15-А;

16-Б;17-Б;18-А;19-А;20-В;21-А;22-А;23-Б;24-В;25-В;26-А;27-В;28-А;
29-В; 30-Б; 31-В; 32-А; 33-А; 34-Б; 35-А; 36-А; 37-В; 38-Б; 39-А; 40-Г.

Тест оценивается по 8-балльной системе:

- правильных ответов 90-100% - 8 баллов;
- правильных ответов 70-89% - 5 баллов;
- правильных ответов 50-69% - 3 балла;
- правильных ответов менее 50% - 0 баллов.

Темы для написания рефератов

1. Эмоциональный интеллект и создание эффективных команд.
2. Эмоционально-интеллектуальный лидер.
3. ЭИ-команды, эффект синергии.
4. Техники работы с эмоциями при решении командных задач.
5. Техники регуляции эмоционального состояния.
6. Техники и методы профилактики эмоционального выгорания.
7. Эмоциональный интеллект как инструмент для решения сложных ситуаций.
8. Возможности для управления эмоциями в деловом взаимодействии.
9. Эмоциональный интеллект – инструмент достижения цели, успеха и карьерного продвижения.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Понятие об эмоциональном интеллекте	Входное тестирование. Работа с портфолио. Составление презентации по теме. Эссе.
2	История становления представления об эмоциональном интеллекте.	Работа с портфолио. Составление презентации по теме.
3	Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта.	Работа с портфолио. Рефлексия результатов. Самодиагностика. Построение модели будущей перспективы совершенствования и развития ЭИ.
4	Технологии распознавания эмоциональных состояний.	Аннотация журнальной статьи по теме. Составление презентации по теме.
5	Технологии управления эмоциональными состояниями.	Аннотация журнальной статьи по теме. Составление презентации по теме. Реферирование литературы.
6	Эмоциональный интеллект в управлении конфликтами.	Разработка структуры и содержания тренинга по управлению эмоциональными состояниями. Реферирование литературы. Тестирование.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Вопросы к экзамену

1. История становления представлений об эмоциональном интеллекте.
2. Факторы возникновения и развития эмоционального интеллекта.
3. Эмоциональные способности и регуляция эмоций.
4. Структура и содержание эмоционального интеллекта. Модель эмоционального интеллекта.
5. Представление об эмоциональном интеллекте в работах зарубежных авторов (Дж. Мейера, П. Соловея, Д. Карузо; Рувен Бар-Она; Д. Гоулмана и др.)
6. Теории эмоционального интеллекта в работах отечественных ученых и практиков (И.Н. Андреевой, Д.В. Люсина, А.А. Панкратовой, Е.В. Сидоренко, А. Алешиной и др.).
7. Методология развития эмоционального интеллекта.
8. Возрастные и гендерные особенности эмоциональной сферы человека.
9. Специфика эмоционального реагирования человека.
10. Методологические вопросы диагностики эмоциональных состояний.
11. Понимание эмоций и лжи по мимике.
12. Распознавание эмоциональных состояний по жестам.
13. Понимание эмоций по пантомимике.
14. Распознавание эмоциональных состояний по вокализации (голосу).
15. Контроль выражения своих эмоций.
16. Вызов желательных эмоций.
17. Некоторые приемы устранения нежелательных эмоциональных состояний.
18. Индивидуальные особенности управления эмоциональным состоянием.
19. Техники управления эмоциями.
20. Управление развитием ЭИ: инструменты и способы развития ЭИ.
21. Управление эмоциями в стрессовом состоянии.
22. Саморегуляция как способ предотвращения стресса.
23. Настройки на «успех-поиск» мотивационных факторов.
24. Алгоритм работы с эмоционально насыщенными состояниями.
25. Регулятивная роль эмоциональных отношений.
26. Закономерности стабилизации эмоциональных отношений.
27. Закономерности распада эмоциональных отношений.
28. Структура и содержание примерного тренинга по развитию эмоционального интеллекта.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п /п	Код и наименование компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ПК-1 - способность проводить психолого-педагогическую диагностику	Знает: - основы психолого-педагогической диагностики Soft skills или «мягких» навыков профессионала. Умеет:	Устные ответы на семинарах Выполнение заданий для СР	1. Проявляет познавательную активность и самостоятельность при выполнении работ.

	личности, осуществлять коррекционно-развивающую и консультативную деятельность.	- осуществлять развивающую и консультативную деятельность в рамках совершенствования эмоционального интеллекта.	Работа с портфолио	2. Систематически работает на занятиях, ответы строит в логической последовательности использует дополнительный материал при подготовке к семинарско-практическим занятиям 3. Работает в системе над развитием профессионального мастерства и повышением уровня квалификации.
2.	ПК-2- способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т. ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Знает: - основы осуществления деятельности по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в рамках реализации образовательных программ по развитию Soft skills. Умеет: - учитывать в психолого-педагогическом взаимодействии различные особенности личности, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.	Устные ответы на семинарах Выполнение заданий для СР Работа с портфолио	1. Проявляет познавательную активность и самостоятельность при выполнении работ. 2. Систематически работает на занятиях, ответы строит в логической последовательности использует дополнительный материал при подготовке к семинарско-практическим занятиям 3. Работает в системе над развитием профессионального мастерства и повышением уровня квалификации.
3.	ПК-3 - способность проектировать и реализовывать совместно с педагогами индивидуальные	Знает: основы применения знаний об эмоциональном интеллекте при проектировании и реализации совместно с педагогами индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся. Умеет: осуществлять	Устные ответы на семинарах Выполнение заданий для СР Тест	1. Проявляет познавательную активность и самостоятельность при выполнении работ. 2. Самостоятельно и под руководством

	образовательные маршруты для обучающихся, в т. ч. обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	рефлексивную деятельность на основе специальных научных знаний, корректировать цель и ход своей профессиональной педагогической деятельности; применять полученные знания на практике.	преподавателя организует проективную и исследовательскую работу; умеет представить результаты научной работы в устной и письменной форме. 3. Работает в системе над развитием профессионального мастерства и повышением уровня квалификации.
--	--	--	---

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

1. Солодкова, Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс. Роль эмоционального интеллекта в преодолении синдрома выгорания у педагогов: монография / Т.И. Солодкова. — Германия: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. — 140 с. — ISBN 978-3-8473-2176-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/11456.html> (дата обращения: 09.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Дополнительная литература:

1. Алексеева, Л.В. Мотивация и эмоции : учебное пособие / Л.В. Алексеева. — Тюмень : ТюмГУ, 2011. — 428 с. — ISBN 978-5-400-00536-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109672> (дата обращения: 09.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Улыбина, Ю. Н. Как контролировать свои эмоции / Ю. Н. Улыбина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 119 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/826.html> (дата обращения: 09.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3. Интернет-ресурсы:

Официальный сайт журнала Педагогическая наука и образование. Электронный ресурс: www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=25175

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении

образовательного процесса по дисциплине (модулю):

- платформа для электронного обучения Microsoft Teams;
- лицензионное программное оборудование Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемой дисциплины. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.

Для проведения лекций используются лекционные аудитории; практические занятия проводятся в специализированных аудиториях, оборудованных мультимедийными средствами, оборудованием, позволяющим осуществлять выход в Интернет.