

**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области дополнительного профессионального образования «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования»**

**Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)**

**Диагностики и развитие эмоционального интеллекта обучающихся**

**Разработчик(и) программы:**  
**Гавришева А.С., Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области дополнительного профессионального образования «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования», нет**

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы** - Формирование у слушателей навыков по диагностике и развитию эмоционального интеллекта обучающихся.

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Развивающая деятельность	Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью	Понятие и составляющие эмоционального интеллекта Методики определения уровня эмоционального интеллекта Инструменты развития эмоционального интеллекта	Диагностировать уровень развития эмоционального интеллекта у обучающихся Применять инструменты в целях развития эмоционального интеллекта у обучающихся

### 1.3. Категория слушателей:

Учителя, реализующие образовательные программы начального общего и основного общего образования

### 1.4. Форма обучения

Очно-заочная

### 1.5. Срок освоения программы: 54 ч.

## Раздел 2. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		
1	Входное тестирование	1	0	0	1	тест
2	Понятие и составляющие эмоционального интеллекта	0	0	0	0	
2.1.	Структура эмоционального интеллекта	10	3	5	2	тест
2.2.	Анатомия эмоций	10	3	5	2	практическая работа
2.3.	Эмпатия	8	2	4	2	практическая работа

3	Основные подходы и методики определения уровня развития эмоционального интеллекта	11	3	6	2	практическая работа
4	Инструменты развития эмоционального интеллекта	11	3	6	2	практическая работа
5	Итоговая аттестация	3	0	0	3	проект
	Итого	54	14	26	14	

## 2.2. Рабочая программа

### 1 Раздел 1. Входное тестирование ( самостоятельная работа - 1 ч. )

Самостоятельная работа·Самостоятельная работа. Тест с выбором ответа. Определение стартовых условий для реализации программы.

### 2 Раздел 2. Понятие эмоционального интеллекта. 2.1. Структура эмоционального интеллекта ( лекция - 3 ч. практическое занятие - 5 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )

Лекция·Понятие «интеллект», «эмоциональный интеллект», «эмоциональная компетентность». Модели эмоционального интеллекта (Дж. Мэйера и П. Сэловея, Р. Бар-Она, Д.В. Люсина, Т. Бредберри). Концепция структуры эмоционального интеллекта Д. Гоулмана (самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки). История возникновения и развития понятия. Зефирный тест М. Уолтера. Отличие EQ от IQ. EQ как важный фактор успеха во всех жизненных сферах. Влияние EQ на деятельность человека.

Практическая работа·Анализ зарубежной литературы по проблеме, изучение труда Д. Гоулмана «Развитие эмоционального интеллекта» и модели EQ, предложенной им. Составление схемы структуры EQ и его составляющие.

Самостоятельная работа·Самостоятельная работа. Тест с выбором ответа.

### 3 2.2. Анатомия эмоций ( лекция - 3 ч. практическое занятие - 5 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )

Лекция·Понятия «Эмоция». Восприятие эмоций. Понимание эмоций. Управление эмоциями. Использование эмоций. Отличие эмоций от чувств. Виды эмоций. Классификация эмоций. Базовые эмоции. Психозволюционная теория Р. Плутчика. Колесо эмоций Р. Плутчика. Как зарождается эмоция. Теория базовых эмоций. Роль эмоций в жизни человека. Как эмоции управляют нашим поведением. Принципы управления эмоциями. Взаимосвязь эмоционального и физического состояния. Функции эмоций Осознание и понимание собственных эмоций и эмоций других. Первичные и вторичные эмоции. Как разговаривать на языке эмоций. Понимание эмоций по мимике. Распознавание эмоциональных состояний по жестам. Распознавание эмоциональных состояний по вокализации. Понятие об эмоциональном слухе и его разновидностях. Специфика невербальной коммуникации в разных странах. Упражнения по развитию осознания эмоций других людей по невербальным характеристикам.

Практическая работа·Создание «ловушки гнева». Разработка алгоритма управления эмоциями. Изучение методик: «Домик настроения», «Квадрант управления эмоциями». Практика использования техник «Солнечное дыхание», «Квадрат дыхания», «4-7-8». Разработка алгоритма «Как сотрудничать с эмоциями».

Самостоятельная работа·Определение уровня своего эмоционального интеллекта с помощью теста Д. Гоулмана. Анализ полученных результатов, выводы и самоанализ.

### 4 2.3. Эмпатия ( лекция - 2 ч. практическое занятие - 4 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )

Лекция·Понятие «Эмпатия». Виды и формы эмпатии. Уровни эмпатии. Функции эмпатии в межличностном общении. Подходы к вопросу функционирования механизмов эмпатии.

Положительные и отрицательные стороны эмпатии. Преимущества эмпатии. Правила контроля

способности переживать. Шаги по развитию эмпатии.

Практическая работа·Составление описание психологической характеристики эмпатийной личности. Разработка механизмов эмпатийного взаимодействия.

Самостоятельная работа·Психологический тест «Диагностика уровня эмпатических способностей» (В.В. Бойко)

**5 Раздел 3. Основные подходы и методики определения уровня развития эмоционального интеллекта** ( лекция - 3 ч. практическое занятие - 6 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )

Лекция·Уровни эмоционального интеллекта. Навыки эмоционального интеллекта. Когда возникает необходимость определить значение уровня EQ? Факторы и причины, влияющие на развитие EQ. Определение, описание и признаки различных уровней EQ. 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-ReportIndex). WLEIS (Wong & Law Emotional Intelligence Scale). Опросник эмоционального интеллекта Trait (TEIQue). Опросник EII (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».

Практическая работа·Создание «портрета» человека с высоко развитым уровнем EQ и человека с низким уровнем EQ. Определение уровня EQ с помощью диагностики SREIT (Н. Шуте).

Самостоятельная работа·Практическая работа. Составление сравнительного анализа двух теорий ЭИ, предложенные психологами Люсином и Холлом. Прохождение теста Холла.

**6 Раздел 4. Инструменты развития эмоционального интеллекта** ( лекция - 3 ч. практическое занятие - 6 ч. самостоятельная работа - 2 ч. )

Лекция·Стратегии повышения эмоционального интеллекта. Современные зарубежные и отечественные методики развития эмоционального интеллекта. Методики, основанные на самоотчете и самооценке.

Практическая работа·Изучение техник управления чужими ситуативными эмоциями («Ковшечки, полешки», «ЗМК»), Составление алгоритма «Управление эмоциями других людей».

Самостоятельная работа·Разработайте сценарий обучающего семинара с элементами тренинга, изучение и отработка методов и приёмов по развитию EQ.

**7 Раздел 5. Итоговая аттестация** ( самостоятельная работа - 3 ч. )

Самостоятельная работа·Участникам необходимо разработать план мероприятий по развитию эмоционального интеллекта участников образовательного процесса на учебный год.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **Входной контроль**

**Форма:** тестирование

**Описание, требования к выполнению:**

Тест состоит из 10 вопросов с выбором ответа

**Критерии оценивания:**

Каждый верный ответ оценивается в 1 балл (максимальный балл 10). Тестирование пройдено успешно, если правильно выполнено не менее 70 % заданий (набрано не менее 7 баллов).

**Примеры заданий:**

Вопрос 1. Что не поможет справиться с отрицательными эмоциями:

**а) полное погружение в негативные эмоции**

б) общение с друзьями

в) любимая музыка

Вопрос 2. Чувства, связанные с познавательной деятельностью, называются такими чувствами:

а) практическими

**б) интеллектуальными**

в) моральными

Вопрос 3. Постигание эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия называется:

**а) эмпатией**

б) симпатией

в) идентификацией

Вопрос 4. Устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему "Я" в разных ситуациях характеризуется такое его эмоциональное состояние, как

а) настроение

**б) тревога**

в) стресс

**Количество попыток:** не ограничено

### **Текущий контроль**

**Раздел программы:** 2.1. Структура эмоционального интеллекта

**Форма:** Тестирование

**Описание, требования к выполнению:**

Тест состоит из 20 вопросов с выбором ответа

**Критерии оценивания:**

Каждый верный ответ оценивается в 1 балл (максимальный балл 20). Тестирование пройдено успешно, если правильно выполнено не менее 70 % заданий (набрано не менее 14 баллов).

**Примеры заданий:**

Вопрос 1. Что такое эмоциональный интеллект?

а) это умение контролировать свои эмоции

**б) это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим**

в) это знание об эмоциях и о том, как их контролировать у себя и других людей

Вопрос 2. Структура эмоциональной компетентности по Д. Гоулману включает:

**а) личную и социальную компетентность**

- б) самоосознание и саморегуляцию
- в) эмпатию и социальные навыки

Вопрос 3. Кто является автором «Зефирного теста»?

**а) Мишель Уолтер**

- б) Дэниел Гоулман
- в) Н. Холл

Вопрос 4. Кто является автором книги «Эмоциональный интеллект»?

- а) Дэвид Карузо
- б) Роберт Плутчик

**в) Дэниел Гоулман**

**Количество попыток:** не ограничено

**Раздел программы:** 2.2. Анатомия эмоций

**Форма:** практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

Участникам необходимо определить уровень своего эмоционального интеллекта, используя тест Д. Гоулмана. Проанализировать полученный результат, сделать выводы и самоанализ. Затем участникам необходимо выполнить следующие методики: «Домик настроения», «Квадрант управления эмоциями». Практика использования техник «Солнечное дыхание», «Квадрат дыхания», «4-7-8». После прохождения всех методик необходимо провести анализ эффективности предложенных методик и разработать алгоритм «Как сотрудничать с эмоциями».

**Критерии оценивания:**

Практическая работа считается выполненной (зачет) при условии корректного выполнения. Выполнен анализ результатов предложенного теста, сделаны выводы. Выполнен анализа эффективности предложенных методик и составлен четкий алгоритм.

**Примеры заданий:**

Пройдите тестирование на уровень развития эмоционального интеллекта, используя тест Д. Гоулмана. По окончании теста вам необходимо проанализировать полученный результат, сделать выводы и самоанализ. Выполните следующие методики: «Домик настроения», «Квадрант управления эмоциями». Практика использования техник «Солнечное дыхание», «Квадрат дыхания», «4-7-8». После завершения прохождения методик проведите анализ их эффективности. В рамках анализа необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Какая из методик подходит, на ваш взгляд, и для детей, и для взрослых?
2. С помощью какой методики можно быстрее нормализовать свое состояние?
3. Какая методика не требует особой материальной подготовки, а может быть проведена «здесь и сейчас»?

На основании прохождения методик и их анализа, разработайте алгоритм «Как сотрудничать с эмоциями». Алгоритм должен содержать не менее 5 пунктов.

**Количество попыток:** не ограничено

**Раздел программы:** 2.3. Эмпатия

**Форма:** Практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

Участникам необходимо составить описание психологической характеристики эмпатийной личности, а также разработать механизм эмпатийного взаимодействия.

**Критерии оценивания:**

Практическая работа считается выполненной (зачет) при условии корректного выполнения. Составлено полное описание психологической характеристики эмпатийной личности, а также разработан эффективный механизм эмпатийного взаимодействия

**Примеры заданий:**

Изучив предложенный теоритический материал вам необходимо составить описание психологической характеристики эмпатийной личности. После составления описания вам необходимо разработать эффективный механизм эмпатийного взаимодействия.

**Количество попыток:** не ограничено

**Раздел программы:** Основные подходы и методики определения уровня развития эмоционального интеллекта.

**Форма:** Практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

Участникам необходимо изучив уровни эмоционального интеллекта составить «портрет» человека с высоко развитым уровнем эмоционального интеллекта. В этом задании участники описывают особенности поведения и черты личности человека с высоким EQ. Затем во время презентации своего «Портрета» участники должны аргументировать каждую написанную черту и подкрепить это примером.

**Критерии оценивания:**

Практическая работа считается выполненной (зачет) при условии корректного выполнения. Составлен «портрет» человека с высоким уровнем EQ, каждый критерий аргументирован и подкреплён примером.

**Примеры заданий:**

Как вы считаете, какими качествами должен обладать человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта? Составьте «портрет» человека с высоким уровнем эмоционального интеллекта. Опишите особенности поведения и черты личности человека с высоким EQ. Затем во время презентации своего «Портрета» аргументируйте каждую написанную черту и подкрепить это примером.

**Количество попыток:** не ограничено

**Раздел программы:** Инструменты развития эмоционального интеллекта.

**Форма:** Практическая работа

**Описание, требования к выполнению:**

Составление алгоритма «Управление эмоциями других людей»

**Критерии оценивания:**

Практическая работа считается выполненной (зачет) при условии корректного выполнения. Составлен действующий алгоритм по управлению эмоциями других людей, в котором прописаны конкретные действия и техники по управлению эмоциями других людей.

**Примеры заданий:**

Составьте алгоритм по управлению эмоциями других людей, в котором прописаны действия по управлению эмоциями других людей, представьте примеры использования техник управления чужими ситуативными эмоциями.

**Количество попыток:** не ограничено

### **Итоговая аттестация**

**Форма:** Проект

**Описание, требования к выполнению:**

Участникам необходимо создать и защитить проект, заключающийся в разработке мероприятий по диагностике и развитию эмоционального интеллекта обучающихся продолжительностью 1 год.

**Критерии оценивания:**

Итоговая аттестация пройдена успешно, при условии корректного выполнения проекта. Учитываются следующие критерии: 1. Наличие диагностического материала для определения уровня эмоционального интеллекта обучающихся. 2. Наличие в содержательной части упражнений, направленных на развитие эмпатии, определение психоэмоциональных состояний, определение эмоций и чувств и их управление. 3. Информирование участников о методах управления своими эмоциями. 4. Практическая направленность запланированного мероприятия. 5. Креативность. 6. Грамотность и логичность структуры проекта.

**Примеры заданий:**

Разработайте проект, содержащий мероприятия, направленные на диагностику и развитие эмоционального интеллекта обучающихся на 1 год. Мероприятие должно соответствовать установленным критериям. Оформите документ в программе Word, в формате .doc.

**Количество попыток:** не ограничено

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы**

#### **Нормативные документы**

1. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. Электронный ресурс: <https://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения: 26.07.2023).

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р // Справочная правовая система Консультант Плюс. Электронный ресурс: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_180402/400951e1bec44b76d470a1deda8b17e988c587d6](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/400951e1bec44b76d470a1deda8b17e988c587d6) (дата обращения: 26.07.2023).

3. Методические рекомендации по внедрению восстановительных технологий (в том числе медиации) в воспитательную деятельность образовательных организаций. Письмо Минобрнауки России от 26 декабря 2017 года № 07-7657 «О направлении методических рекомендаций». Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. Электронный ресурс: <https://docs.cntd.ru/document/556255234> (дата обращения: 28.07.2023).

## Литература

1. Алаева, М. В. Способность к пониманию эмоционального состояния в структуре эмоционального интеллекта будущего педагога // Сб. статей Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск, 18-20 апреля 2018 г. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2018. С. 67-71.
2. Алексеева, М. А. Развитие эмоционального интеллекта как основы профессиональных компетенций начинающих педагогов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. № 4(37). С. 282-285.
3. Алиев, М. А. Роль эмоционального интеллекта в обучении // Актуальная медицина: материалы I Студенческой научно-теоретической конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.И. Георгиевского, Симферополь, 29 ноября 2018 г. Симферополь: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, 2018. С. 737-740.
4. Андреева, И. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта в процессе психологического тренинга // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: Материалы 4 международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 10-11 апреля 2009 г. Санкт - Петербург: СПб: СПБИУИП, 2009. С. 24-26.
5. Андреева, И. Н. Об истории развития "Эмоционального интеллекта" // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 83-95.
6. Ахмадуллина, Э. А. Эмоциональный интеллект как необходимый инструмент повышения качества кадрового состава // Проблемы функционирования и развития территориальных социально-экономических систем: Материалы XIII Международной научно-практической internet-конференции. Уфа, 15 октября 2019 г. Уфа: Институт социально-экономических исследований УНЦ РАН, 2019. С. 309-313.
7. Балашова, В. В. Эмоциональный интеллект, как составляющая часть интеллекта личности // Социально-гуманитарный вестник Юга России. 2011. № 9(17). С. 28-38.
8. Бондарчук, Е. В. Особенности развития эмоционального и социального интеллекта у будущих социальных педагогов и педагогов-психологов // Научные труды Республиканского института высшей школы. 2021. № 21. С. 65-73.
9. Бородаенко, Е. А. Роль эмоционального интеллекта в профилактике синдрома эмоционального выгорания в педагогической деятельности // Научный поиск. 2012. № 2. С. 8-12.
10. Ветчинникова, О. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и профессионального выгорания педагогов образовательных организаций // Мир педагогики и психологии. 2019. № 1(30). С. 244-256.
11. Волохова, Е. В. Динамика эмоционального интеллекта студентов в процессе изучения дисциплины "Эмоциональный интеллект" // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2022. № 4(41). С. 50-53.
12. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Пер. с англ. А.П. Исaeвой. М.: АСТ МОСКВА, 2009. 478 с.
13. Гусева, А. Ю. Значение эмоционального интеллекта в профессиональном развитии педагогов // Теория и практика приоритетных научных исследований: Сб. научных трудов по материалам X Международной научно-практической конференции. Смоленск, 16 декабря 2019 г. Смоленск: МНИЦ «Наукосфера», 2019. С. 30-32.
14. Гусева, А. Ю. Понятие "эмоциональный интеллект педагога дошкольной образовательной организации" // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-4. С. 319-323.
15. Деревянченко, В. С. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления профессионального стресса и выгорания педагогов // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2021. № 4. С. 57-66.

16. Егорова, К. А. Эмоциональный интеллект и когнитивные характеристики мышления педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями // Молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции по психологии с международным участием. Владимир, 27 марта 2019 г. Владимир: Издательско-полиграфическая компания "Транзит-ИКС". 2019. С. 284-287.
17. Захарова, Н. А. Эмоциональный интеллект как ресурс профилактики стресса и формирования стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога дошкольной образовательной организации // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. 2022. № S6(41). С. 140-143.
18. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства: учеб. пособие для студ. вузов // СПб.: Питер. 2001. 752 с.
19. Карпов, А. В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика // ЯрГУ. 2008. 344 с.
20. Кирпичева, В. В. Эмоциональный интеллект: модели эмоционального интеллекта, эффективные способы развития эмоционального интеллекта // Психологические и педагогические основы интеллектуального развития: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Саратов, 01 марта 2023 г. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2023. С. 53-61.

## **Электронные обучающие материалы**

### **Интернет-ресурсы**

[http://elibrary.ru/query\\_results.asp](http://elibrary.ru/query_results.asp) - «elibrary.ru» — научная электронная библиотека (дата обращения: 23.07.2023).

<https://mediation-mgpu.ru/> - Сайт «Разрешение конфликтных ситуаций в образовательных организациях на основе стратегий согласия и примирения» ([дата обращения: 24.07.2023](#)).

<https://rucont.ru/collections/5551-> Национальный цифровой ресурс Рукнот. Электронная библиотека (дата обращения: 25.07.2023).

<https://onlinetestpad.com/ru/tests/psychological> - Психологические тесты онлайн. (дата обращения: 26.07.2023).

## **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

### **Технические средства обучения**

- Технические средства обучения.
- Компьютерное оборудование с выходом в Интернет.
- Мультимедийное оборудование.
- Пакет слайдовых презентаций.