

Министерство образования Московской области

Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Московской области
«Корпоративный университет развития образования»
Кафедра психологии и педагогики

ПРИНЯТО

на заседании Ученого совета
от «19» марта 2026 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора А.А. Шахова
«31» марта 2026 г.



Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)

«Эмоциональный интеллект педагога: управление эмоциями для
эффективного взаимодействия в образовательной среде»

Авторы:

Кирсанова В.Г., канд. психол. наук, доц.
Першина Л.А., канд. психол. наук, доц.
Филатова А.В., канд. философ. наук

Мытищи, 2026 г.

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций образовательных работников по управлению эмоциями для эффективного взаимодействия в образовательной среде.

1.2. Планируемые результаты

Перечень профессиональных компетенций, в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения, составлен в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Таблица 1

Вид деятельности / обобщенная трудовая функция / трудовая функция	Профессиональные компетенции (трудовые действия / должностные обязанности)	Планируемые результаты обучения	
		Знать	Уметь
Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6	Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды.	– механизмы возникновения и проявления профессионального стресса и эмоционального выгорания; – методологические подходы к диагностике и развитию эмоционального и социального интеллекта субъектов образовательных отношений;	- анализировать собственное эмоциональное состояние с позиции ресурсного подхода; – применять технологии саморегуляции для поддержания стрессоустойчивости в условиях системных изменений; – проектировать элементы образовательной среды, направленные на формирование

	Планирование и проведение учебных занятий	– технологии управления эмоциональными состояниями как ресурс сохранения психологической безопасности среды; – теоретические основы эмоционального интеллекта как мета-компетенции педагога, его структуру и роль в организации эффективного взаимодействия на занятиях; – способы управления эмоциональными состояниями и создания благоприятного психологического климата в учебной группе.	эмоционального интеллекта участников образовательных отношений и профилактику профессионального выгорания; – осознавать и регулировать собственные эмоции, проявлять стрессоустойчивость при решении профессиональных задач; – использовать технологии развития эмоционального и социального интеллекта для оптимизации взаимодействия с обучающимися в ходе учебных занятий.
--	---	--	--

1.3. Категория обучающихся: педагогические работники образовательных организаций

1.4. Уровень образования: высшее образование по направлению «Педагогическое образование». Область профессиональной деятельности – «Образование и наука».

1.5. Форма обучения: очно-заочная (в т.ч. с применением электронного обучения).

1.6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении программы: технология ситуационного обучения (работа с кейсами).

1.7. Режим занятий, срок освоения программы:
срок освоения программы - 36 часов,
режим занятий – 6 часов.

1.8. Учебный (тематический) план с общей трудоёмкостью

Таблица 2

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов	Контактная работа		Самосто- ятельна я работа	Формы контрол я	Трудо- ёмкост ь
			Лекции	Практи- чески е заняти я			
1	2	3	4	5	6	7	8
Входной контроль		1			1	тест	1
Модуль 1. Феноменология эмоционального интеллекта		33	4	19	10		33
1.1	Эмоциональный интеллект как гибкий навык	5	2	3			5
1.2	Самодиагностика эмоционального интеллекта	4			4		4
1.3	Преодоление стресса как функция эмоционального интеллекта	6	2	4			6
1.4	Предупреждение и преодоление эмоционального выгорания как задача эмоционального интеллекта	6			6		6
1.5.	Единство эмоционального и социального интеллекта в успешном профессиональном взаимодействии	6		6			6
1.6.	Развитие эмоционального интеллекта как гибкого инструмента успешного профессионального взаимодействия	6		6			6
Итоговая аттестация		2				Практико - значимы	2

						й проект	
	Итого	36	4	19	11	2	36

1.9. Календарный учебный график

Номер недели	Часы				
	Л	ПЗ	СРС	ПА	ИА
1	2	3	1		
2			4		
3	2	4	6		
4		6			
5		6			
6					2 Практико-значимый проект

Виды занятий: Л – лекции; ПЗ – практические занятия; СРС – самостоятельная работа слушателей; ПА – промежуточная аттестация; ВА – входной контроль; ИА – итоговая аттестация.

Раздел 2. Содержание программы

Входной контроль: тест (Самостоятельная работа – 1 час).

Содержание теста (см. Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы).

Модуль 1. Феноменология эмоционального интеллекта

Тема 1.1. Эмоциональный интеллект как гибкий навык

Лекция (2 ч.)

История вопроса. Понятие эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект как важнейший гибкий навык современного специалиста. Составляющие эмоционального интеллекта (самосознание, самоконтроль) и связанные с ними навыки социальные навыки (социальная чуткость, управление отношениями). Значение эмоционального интеллекта для специалистов публичных профессий, в том числе для эффективного взаимодействия в профессиональной деятельности педагогических работников образовательных организаций.

Практическое занятие (3 ч.)

Цель: освоение методов диагностики эмоционального интеллекта.

Планируемые результаты: уметь проводить диагностику эмоционального интеллекта различными методами

Ход работы:

1. Обсуждение научных подходов к измерению эмоционального интеллекта.
 2. Работа с кейсами по анализу признаков эмоционального интеллекта.
 3. Обсуждение методов диагностики эмоционального интеллекта.
- Подведение итогов практического занятия.

Тема 1.2. Самодиагностика эмоционального интеллекта.

Самостоятельная работа (4 ч.)

Цель: освоение структуры эмоционального интеллекта посредством проведения самодиагностики развития его компонентов.

Планируемый результат: уметь проводить анализ данных о выраженности компонентов эмоционального интеллекта.

Ход работы:

1. Познакомиться с приведенным опросником.
2. Провести самодиагностику.
3. Провести обработку результатов.
4. Провести анализ полученных данных о выраженности компонентов своего эмоционального интеллекта.
5. Представить анализ полученных данных в письменном виде на платформе dot.asou-mo.ru
6. Подготовиться к обсуждению компонентов эмоционального интеллекта на последующем занятии.

Вариант выполнения самостоятельной работы: проведение диагностики эмоционального интеллекта, обработка результатов и представление анализа полученных данных (обезличенно) с третьим лицом.

Примечание: диагностическая методика представлена в Приложении 1.

Тема 1.3. Преодоление стресса как функция эмоционального интеллекта

Лекция (2 ч.) Феноменология стресса: стресс как «биологический адаптационный синдром» (Г.Селье). Этапы проживания стресса. Копинги как способы совладания со стрессом: когнитивные (позитивное мышление, рационализация мотивов, коррекция уровня притязаний); эмоциональные (осознание своих чувств, контроль динамики переживания, устранение застревания – самодисциплина); поведенческие: активизация или

дезактивизация деятельности, детерминанты хорошего настроения). Классификация копингов по Р. Лазарусу, С. Фолкман. Феномен эмоционального/ профессионального выгорания: способы предупреждения и совладания.

Практическое занятие (4ч.)

Цель: освоение способов предупреждения стрессовых состояний.

Планируемый результат: готовность использовать активные конструктивные копинг-стратегии для совладания со стрессовыми ситуациями.

Ход работы:

1. Обсуждение этапов протекания стресса.
2. Обсуждение факторов и условий профилактики стресса.
3. Самодиагностика копингов.
4. Практикум использования активных конструктивных копингов.
5. Обсуждение эффективности различных копингов в предупреждении стресса и работе с эмоциональным состоянием в стрессовой ситуации.
6. Обсуждение феномена «эмоционального сгорания»: факторы, причины, признаки; этапы «сгорания» на работе.

Примечание: методика для диагностики применяемых копингов представлена в Приложении 3.

Подведение итогов практического занятия.

Тема 1.4. Предупреждение и преодоление эмоционального выгорания как задача эмоционального интеллекта

Самостоятельная работа (6ч.)

Ход работы:

1. Познакомиться с диагностическим опросником.
2. Провести самодиагностику.
3. Провести обработку результатов.
4. Провести анализ полученных данных о выраженности компонентов своего эмоционального интеллекта.
5. Представить анализ полученных данных в письменном виде на платформе dot.asou-mo.ru
6. Подготовить рекомендации по предупреждению выгорания.

Вариант выполнения самостоятельной работы: проведение диагностики эмоционального выгорания, обработка результатов и представление анализа полученных данных (обезличенно) с третьим лицом.

Примечание: диагностическая методика представлена в Приложении 2.

Тема 1.5. Единство эмоционального и социального интеллекта в успешном профессиональном взаимодействии

Практическое занятие (6 ч.)

Цель: освоение техник гибкого профессионального взаимодействия на основе развития эмоционального и социального интеллекта.

Планируемый результат: владеть техниками гибкого профессионального взаимодействия.

Ход работы:

1. Обсуждение роли эмоционального и социального интеллекта в овладении техниками профессионального взаимодействия.
2. Упражнения по развитию гибкого профессионального взаимодействия.
3. Решение ситуационных задач.

Примеры ситуационных задач:

Ситуационная задача №1

В последние несколько месяцев коллеги стали замечать, что с молодой учительницей литературы происходит что-то неладное: она почти все время в плохом настроении, неохотно берется за выполнение поручений. Часто агрессивно реагирует замечания и шутки. Работает по-прежнему хорошо, но теперь чаще забывает о достигнутых договоренностях, не любит общаться с коллегами, много времени проводит одна, торопится после работы уйти.

Вопросы:

Как предположительно можно объяснить происходящее?

Как помочь учительнице гармонизировать свое состояние?

Ситуационная задача №2

Ученик 3 класса, 9 лет. Робок и нерешителен, испытывает трудности при устных ответах у доски. Успеваемость по основным предметам «средняя» (среди текущих оценок доминируют «4-ки»). Наибольшие трудности испытывает при изучении предметов гуманитарного цикла. С одноклассниками не конфликтует, друзей не имеет, замкнут.

Посещает дополнительные занятия по шахматам и робототехнике. Воспитывается в полной семье, при этом большее количество времени проводит с бабушкой. На консультацию психолога пришли с мамой по настоянию классного руководителя с жалобами на низкую учебную мотивацию, трудности при вербализации собственных мыслей. Отношения в семье благоприятные, при этом большую часть времени ребенок проводит с бабушкой, т.к. родители много работают.

Вопросы:

Как предположительно можно оценить эмоциональный интеллект мальчика?

Какие вы предложите меры помощи ребенку и его семье?

Подведение итогов практического занятия.

Тема 1.6. Развитие эмоционального интеллекта как гибкого инструмента успешного профессионального взаимодействия

Практическое занятие (6 ч.)

Цель: освоение техник развития эмоционального интеллекта.

Планируемый результат: владеть содержанием и техниками развития эмоционального интеллекта, готовность их применять.

Ход работы:

1. Обсуждение этапов развития эмоционального интеллекта.
2. Обсуждение роли самосознания в развитии эмоционального интеллекта
3. Ознакомление с упражнениями по развитию эмоциональной осознанности и управлению эмоциями. Изучение особенностей использования методов «Съесть слона по кусочку»; «Съесть лягушку», «POMODORO», «Поиск ресурса», теппинг-теста.
4. Тренинговое упражнение «Цвета моей жизни» (Приложение 4).
5. Изучение упражнения на снижение интенсивности эмоций из Эмоционально-образной терапии:

Техника «Это я» (состоит из 6 шагов)

- Осознайте эмоцию. Задайте себе вопрос «Что я сейчас чувствую?»
 - Назовите эмоцию словом. Например—гнев, страх, беспокойство и т.д.
 - Ощутите, где эта эмоция находится в теле.
 - Приложите руку к груди и проговорите (мысленно, или вслух) «Гнев—это я».
 - Наблюдайте за ощущениями в теле, что изменилось(ослабилось, или усилилось)
 - Повторите 4 и 5 шаг, пока не достигнете ощущения снижения интенсивности эмоции
6. Упражнение «Разделение»
 - Осознать и назвать свое эмоциональное состояние. Например: Я злюсь
 - Заменить«Я» на он/она

- Понаблюдать за тем, что меняется в вашем состоянии, когда вы говорите о себе в третьем лице

7. Ознакомление с дыхательными техниками

- Определите и назовите свою эмоцию
- Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 счетов
- Выдохните воздух через рот, представляя, что вы выдыхаете в соломинку для коктейлей

- Понаблюдайте, что изменилось в вашем состоянии и при необходимости, после восстановления дыхания, сделайте еще 2-3 цикла.

Подведение итогов практического занятия.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестационные процедуры по программе повышения квалификации включают входной контроль (тест) и итоговую аттестацию в форме практико-значимого проекта.

Входной контроль: тест

Форма: тест

Цель: диагностика профессиональных затруднений слушателей перед изучением ДПП ПК.

Описание, требования к выполнению: тест состоит из 12 вопросов.

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ обучающийся

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
балл	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

получает 1 балл.

Входной тест считается пройденным при количестве набранных баллов не менее 6.

Примерные вопросы:

Выделите правильные ответы

1. *Эмоциональный интеллект это:*

а) способность человека решать интеллектуальные задачи

б) способность человека распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими

в) способность правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние

2. Выделите правильные ответы

Эмоциональный интеллект:

а) врожденная способность

б) приобретенная способность

в) может быть развит

3. Выделите правильные ответы

Стресс-это:

а) адаптационная способность человека реагировать на неблагоприятную ситуацию

б) непереносимая для человека ситуация

в) тренировка сердечной мышцы

4. Выделите правильный ответ:

К признакам эмоционального выгорания относят:

а) Физическое и/или мотивационное истощение

б) Снижение работоспособности

в) появление сопутствующих заболеваний

5. Выделите правильный ответ:

Копинг - это:

а) тренировка мышц

б) сильное напряжение

в) способ совладания со стрессом

6. Выделите правильные ответы

К причинам выгорания работников относят:

а) отсутствие развития.

б) конфликты.

в) высокий профессионализм

7. Выделите правильные ответы

Главной составляющей психологического стресса является:

а) заторможенность реакций

б) эмоциональное возбуждение

в) задумчивость

8. Выделите правильный ответ:

Эмоции усиливающие активность, тонизирующие, возбуждающие называются:

а) стенические

б) астенические

в) агрессивные.

9. Выделите правильный ответ:

Способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям называется:

а) эмпатия;

б) фобия;

в) абulia;

10. Выделите правильный ответ:

Действия, совершающиеся произвольно, под влиянием сильных эмоций, называются:

а) импульсивными;

б) аффективными;

в) произвольными;

11. Выделите правильный ответ:

Что такое социальный интеллект?

а) Способность понимать других людей и эффективно взаимодействовать с ними;

б) Способность решать логические задачи

в) Совокупность знаний о социальных нормах и правилах поведения

г) Умение управлять своими эмоциями

12. Выделите правильные ответы:

Какие утверждения об эмоциях верны?

а) эмоции всегда мешают принятию рациональных решений

б) эмоции выполняют оценочную функцию

в) подавление эмоций может привести к психосоматическим заболеваниям

г) эмоции не поддаются регуляции

Правильные ответы выделены в тексте.

Итоговая аттестация: практико-значимый проект

Предлагаются три варианта практико-значимого проекта (на выбор).

Вариант 1. Комплексный план развития эмоционального интеллекта педагогических работников

Задание: разработать комплексный план развития эмоционального интеллекта педагогических работников.

Примерные элементы комплексного плана развития эмоционального интеллекта педагогических работников.

1. Понятие и содержательное наполнение эмоционального интеллекта.

2. Компоненты эмоционального интеллекта, необходимые для профессиональной деятельности педагога.

3. Условия, необходимые для формирования эмоционального интеллекта.

4. Упражнения, рекомендуемые Вами для ситуаций разной степени напряженности в рабочей обстановке.

5. Критерии развитого эмоционального интеллекта педагогического работника.

Критерии оценивания:

1. Заполнены все разделы плана.
2. План носит комплексный характер, в его реализацию вовлечена группа специалистов, реализующих образовательный процесс.
3. План содержит мероприятия, отвечающие целям развития эмоционального интеллекта.

Работа считается зачтенной при выполнении указанных критериев.

Вариант 2. Комплексный план развития эмоционального интеллекта обучающихся

Задание: разработать комплексный план развития эмоционального интеллекта обучающихся (возраст определяется слушателем произвольно).

Примерные элементы комплексного плана развития эмоционального интеллекта педагогических работников.

1. Понятие и содержательное наполнение эмоционального интеллекта.
2. Компоненты эмоционального интеллекта, необходимые для школьника.
3. Условия, необходимые для формирования эмоционального интеллекта школьника.
4. Упражнения, рекомендуемые Вами для развития эмоционального интеллекта школьника.
5. Критерии развитого эмоционального интеллекта обучающего (выбранной вами возрастной группы).

Критерии оценивания:

1. Заполнены все разделы плана.
2. План носит комплексный характер, в его реализацию вовлечена группа специалистов, реализующих образовательный процесс.
3. План содержит мероприятия, отвечающие целям развития эмоционального интеллекта.

Работа считается зачтенной при выполнении указанных критериев.

Вариант 3. Сценарный план занятия (возраст аудитории выбирается произвольно) по развитию эмоционального интеллекта

Задание: разработать сценарный план занятия (возраст выбирается произвольно) по развитию эмоционального интеллекта.

Критерии оценивания:

запланированное занятие выявляет и тренирует:

- умение распознавать собственные чувства и адекватно их проявлять;
- направлено на развитие чуткости к чувствам других людей;
- улучшение навыков взаимодействия с другими;
- умение работать в группе;
- улучшенные навыки самоконтроля, овладение приёмами психологической саморегуляции.

Работа считается зачтенной при выполнении указанных критериев.

Раздел 4.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы Нормативные правовые акты

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года] // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 10.03.2026). – Текст : электронный.

2. Российская Федерация. Министерство труда и социальной защиты. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» : Приказ № 544н : [принят 18 октября 2013 года] // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155553/ (дата обращения: 10.03.2026). – Текст : электронный.

Основная литература

1. Митина, Л. М. Психология профессионального здоровья учителя : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 379 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19004-7. – URL: <https://urait.ru/bcode/541274> (дата обращения: 10.03.2026). – Текст : электронный.

2. Першина, Л. А. Общая психология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. А. Першина. – Москва : Академический Проект, 2020. – 448 с. – (Gaudeamus). – ISBN 978-5-8291-2815-9. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128159.html> (дата обращения: 10.03.2026). – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Алешина, А. Эмоциональный интеллект в сложных коммуникациях : книга-тренинг с эффективными упражнениями и интересными вопросами / А. Алешина, С. Шабанов. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 288 с. – ISBN 978-5-91657-994-7. – Текст : непосредственный.

2. Винс, К. Иммунитет к выгоранию : эмоциональный интеллект для продуктивной работы без срывов / К. Винс ; перевод с английского. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2024. – 352 с. – ISBN 978-5-00214-352-8. – Текст : непосредственный.

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 234 с. – (Практическая психология). – ISBN 978-5-4461-1542-8. – Текст : непосредственный.

4. Орел, В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 1. – С. 86–95. – Текст : непосредственный.

5. Туякова, У. Ж. Формирование эмоционального и социального интеллекта будущих педагогов в образовательном процессе вузов / У. Ж. Туякова, А. С. Орынбекова, Л. Б. Алкешова // Scientific Journal of Pedagogy and Economics. – 2025. – Т. 415, № 3. – С. 300–314. – URL: <https://www.journals.nauka-nanrk.kz/bulletin-science/article/view/7451> (дата обращения: 10.03.2026). – Текст : электронный.

6. Саенко, Л. А. Методы развития социального интеллекта у подростков / Л. А. Саенко, М. Р. Аскерова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2025. – № 02. – С. 126–129. – DOI 10.37882/2223-2982.2025.02.31. – URL: <http://www.nauteh-journal.ru/index.php/2/2025/№02/581164c0-cc31-407b-8788-af5b987b7b23> (дата обращения: 10.03.2026). – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

1. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://fgos.ru> (дата обращения: 10.03.2026). – Текст : электронный.

Раздел 5. Материально-технические условия реализации программы

Компьютерное и мультимедийное оборудование, доступ в интернет.

Раздел 6. Кадровое обеспечение программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации реализуется профессорско-преподавательским составом кафедры психологии и педагогики.

Передовой педагогический опыт школ, осуществляющих инновационную деятельность:

№ п/п	Название модуля (раздела) и темы	Ф.И.О., должность, место работы приглашенного специалиста	Региональная инновационная площадка
1.5	Единство эмоционального и социального интеллекта в успешном профессиональном взаимодействии	Никонорова Екатерина Александровна, советник директора по воспитанию и по взаимодействию с детскими общественными объединениями, МОУ СОШ №2 г. Талдома	Работа психолого-педагогического класса как ресурс организации уклада школы (РИП 2026) МОУ СОШ №2 г. Талдома

Приложение 1

Тест EQ

Инструкция: пожалуйста, отметьте любым знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

Балл (степень согласия) -3 -2 -1 +1 +2 +3

Высказывания:

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2 Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3 Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

- 4 Я способен наблюдать изменение своих чувств.
- 5 Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
- 22 Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
- 23 Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
- 24 Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
- 25 Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
- 26 Я способен улучшить настроение других людей.
- 27 Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
- 28 Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
- 29 Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
- 30 Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ:

Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управление эмоциями других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов:

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Интерпретация. Уровни эмоционального интеллекта (отдельно по каждой шкале) в соответствии со знаком результатов:

14 и более — высокий;

8–13 — средний;

7 и менее — низкий.

Общий (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более — высокий;

40–69 — средний;

39 и менее — низкий.

Пояснения:

1. Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями.

3. Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Приложение 2

Диагностика: Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.Бойко

Инструкция: Поставьте слева от номера вопроса «+», если Ваш ответ – да, это так; «-» - если ваш ответ – нет, это не так.

1. Организационные недостатки в работе постоянно заставляют нервничать, напрягаться.

- 2.Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я занимаю не свое место.
- 4.Меня беспокоит то, что я стал менее продуктивно работать.
- 5.Теплота взаимодействия с людьми зависит от моего настроения.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие других людей.
- 7.Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время мне хочется побыть одному/одной.
- 8.Когда я чувствую усталость, то стараюсь скорее «свернуть» разговоры с людьми.
- 9.Мне кажется, что эмоционально я не могу полноценно откликаться на проблемы людей.
- 10.Моя работа притупляет эмоции.
- 11.Я откровенно устал от проблем.
12. Бывает, я плохо засыпаю, переживая рабочие проблемы.
- 13.Взаимодействие с людьми требует от меня большого напряжения.
- 14.Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
- 15.Я бы сменил место работы.
- 16.Меня часто расстраивает, что я не могу оказать профессиональную поддержку своим коллегам.
- 17.Мне всегда удается сдержать плохое настроение.
- 18.Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с коллегами.
- 19.Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
- 20.Из-за нехватки времени часто уделяю внимания людям меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации на работе вызывают раздражение.
- 22.Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии коллег/пациентов.
23. Мне приходится сторониться людей.
- 24.Воспоминание о некоторых коллегах портит мне настроение.
- 25.Конфликты и разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
- 26.Мне все труднее поддерживать контакты с людьми.
- 27.Обстановка на работе очень сложная.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания.
29. Если человек мне неприятен, я стараюсь оградить себя от контактов с ним.
- 30.В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра – не получишь зла».
- 31.Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
- 32.Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
- 33.Порой я чувствую, что надо проявить отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
- 35.Я даю внимания людям больше, чем получаю.
- 36.Мысли о работе вызывают у меня неудовольствие.

37. У меня хорошие отношения с непосредственным руководителем.
38. Я радуюсь, когда вижу пользу от своей работы.
39. Последнее время меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны моей работы повергают меня в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с людьми складываются хуже, чем обычно.
42. Я стал больше проявлять свои симпатии/антипатии к разным людям.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение со знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности человека, помимо дела.
45. Обычно я прихожу на работу в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что иногда желаешь им неприятности.
48. После общения с неприятными людьми у меня ухудшается самочувствие.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические нагрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба в мой адрес.
54. Мне удастся беречь нервы, благодаря тому, что многое я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто приношу с работы домой неприятные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципами: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент людей, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных усилий.
63. Если бы мне повезло с хорошей работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю с людьми не так, как хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю людей, которые рассчитывают на особое снисхождение.
67. После работы у меня часто нет сил на другие дела.
68. Обычно я тороплю время на работе.
69. Проблемы людей меня волнуют всегда.
70. Работая с людьми, я обычно экранирую их воздействие.
71. Работа с людьми очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит легко.
74. Мои требования к выполненной работе выше, чем ее результаты.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из моих коллег/пациентов я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям.
79. Моя усталость на работе не отражается на близких.
80. Я уделяю людям, по возможности, меньше внимания.
81. Меня часто подводят нервы.
82. Ко всему происходящему на работе я утратил интерес.
83. Работа с людьми притупила мои эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Напряжение

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1 (2), +13 (3), +25 (2), - 37(3), +49 (10), +61(5), -73(5).
2. Неудовлетворенность собой: -2 (3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).
3. Загнанность в клетку: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

Резистенция

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5).
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5).
3. Расширение сферы экономики эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5).
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

Истощение

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2).
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).
3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10).
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Интерпретация:

- 9 и менее баллов - симптом не сложился; 10-15 баллов – складывающийся симптом;
- 16 и более – сложившийся симптом; 20 и более баллов – доминанта в фазе или во всем синдроме выгорания.

36 и менее баллов – фаза не сформировалась; 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;
61 и более – сформировавшаяся фаза.

Приложение 3

Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса

Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым утверждением, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях (обведите цифру в соответствующем столбце).

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начиная что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирился с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3

26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Ключ

- Конфронтационный копинг - пункты: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанцирование - пункты: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.
- Поиск социальной поддержки - пункты: 4,14,17,24,33,36.
- Принятие ответственности - пункты: 5,19,22,42.
- Бегство-избегание - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.

- Планирование решения проблемы - пункты: 1,20,30,39,40,43.
- Положительная переоценка - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.
- Критерии: 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
- 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Описание субшкал

- **Конфронтационный копинг.** Проявление агрессии и враждебности для изменения ситуации, готовность к риску.
- **Дистанцирование.** Стремление отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
- **Самоконтроль.** Стремление регулировать свои чувства и действия.
- **Поиск социальной поддержки.** Поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
- **Принятие ответственности.** Признание своей ошибки в появлении проблемы, поиск путей ее решения.
- **Бегство-избегание.** Уход от проблемы.
- **Планирование решения проблемы.** Анализ проблемы, усилия по ее решению.
- **Положительная переоценка.** Поиск пользы от решения проблемы.

«Цвета моей жизни»

- Нарисуйте два круга и подпишите их «Текущее состояние» и «Желаемое состояние»
- Заполните круги вашими эмоциями, проанализировав для этого ваши эмоции
- Есть ли в текущем состоянии те, которыми больше хочется управлять?
- Проанализируйте, через какие действия вы можете достигать желаемого эмоционального состояния.