

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы,  
кандидат психологических наук, доцент,  
заведующий кафедрой общей  
и консультативной психологии

Л.В. Кузьменкова

«20» апреля 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

основной профессиональной образовательной программы

«Практики психологической помощи»

по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Разработчик: ст. преподаватель Марковская Галина Германовна

Согласовано: канд. психолог. наук, доцент, зав. кафедрой Кузьменкова Лидия Всеволодовна

Санкт-Петербург

2022

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

**Цель изучения дисциплины:** формирование представлений об эмоциональном и социальном интеллекте как факторе сотрудничества и командной работы на основе рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи, а также поддержания эмоционально безопасных условий социального взаимодействия, развития умений саморегуляции и управления межличностными отношениями.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Ознакомить с теориями эмоционального и социального интеллекта в контексте сотрудничества и командной работы в повседневной жизни и в профессиональной деятельности психолога.
2. Изучить закономерности рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи и их связь со способностью к сотрудничеству.
3. Применять теорию эмоционального и социального интеллекта для анализа эмоционально обусловленного поведения человека, эмпатического общения и управления межличностными отношениями.
4. Развить понимание базовых правил саморегуляции и умение пользоваться приемами управления эмоциями.
5. Опираясь на концепции эмоционального и социального интеллекта и практику их применения, развивать способность поддерживать эмоционально безопасные условия социального взаимодействия и корректировать эмоционально обусловленное поведение.

#### **Содержание дисциплины:**

Эмоциональный интеллект, социальный интеллект и способность к сотрудничеству

Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях

Рефлексия эмоционального состояния и чувствительность к обратной связи как основа управления эмоциями и готовности к командной работе

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

#### **Цель<sup>1</sup>:**

– формирование представлений об эмоциональном и социальном интеллекте как факторе сотрудничества и командной работы на основе рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи, а также поддержания эмоционально безопасных условий социального взаимодействия, развития умений саморегуляции и управления межличностными отношениями.

#### **Задачи<sup>2</sup>:**

1. Ознакомить с теориями эмоционального и социального интеллекта в контексте сотрудничества и командной работы в повседневной жизни и в профессиональной деятельности психолога.

<sup>1</sup> Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

<sup>2</sup> Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

2. Изучить закономерности рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи и их связь со способностью к сотрудничеству.

3. Применять теорию эмоционального и социального интеллекта для анализа эмоционально обусловленного поведения человека, эмпатического общения и управления межличностными отношениями.

4. Развить понимание базовых правил саморегуляции и умение пользоваться приемами управления эмоциями.

5. Опираясь на концепции эмоционального и социального интеллекта и практику их применения, развивать способность поддерживать эмоционально безопасные условия социального взаимодействия и корректировать эмоционально обусловленное поведение.

### 1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

### 1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

Форма обучения	Общий объём дисциплины			Объем в академических часах						
				Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем					
	Всего	Виды учебных занятий			В том числе практическая подготовка*					
		Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа				
В зачет.	В астрон. часах	В академ. часах								
Очная	2	54	72	28	44	42	16	26		2
Очно-заочная	2	54	72	42	30	28	12	16		2

\*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

\*\*В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

### 1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<p>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>ИУК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели и особенностей поведения других членов команды.</p>	<p><b>На уровне знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия и концепции эмоционального и социального интеллекта;</li> <li>- вехи развития теории эмоционального и социального интеллекта и использования ее на практике;</li> <li>- особенности эмоционального и социального интеллекта как фактора сотрудничества и командной работы;</li> <li>- сущность рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи;</li> <li>- значение рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи для развития эмоционального и социального интеллекта;</li> <li>- характеристики эмоционально обусловленного поведения и эмоционально безопасных условий социального взаимодействия;</li> <li>- методы управления эмоциями (релаксация, позитивное мышление, когнитивно-поведенческий метод, рефлексия и осознание);</li> <li>- необходимость психопрофилактики насилия для готовности к командной работе</li> </ul>
	<p>ИУК-3.2. Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата через обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели.</p>	<p><b>На уровне умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать теорию эмоционального и социального интеллекта для решения задач социального взаимодействия и командной работы;</li> <li>- пользоваться некоторыми приемами управления эмоций;</li> <li>- рефлексировать эмоциональное состояние и чувствительность к обратной связи укрепления сотрудничества;</li> </ul>
	<p>ИУК-3.3. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за общий результат.</p>	<p><b>На уровне навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определения эмоционально опасных и безопасных условий социального взаимодействия;</li> <li>- эмпатического общения.</li> </ul>

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточной аттестации (ПА)	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Эмоциональный интеллект, социальный интеллект и способность к сотрудничеству	26	6	10		10	
Тема 2	Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях	24	6	8		10	
Тема 3	Рефлексия эмоционального состояния и чувствительность к обратной связи как основа управления эмоциями и готовности к командной работе	20	4	8		8	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>				<b>зачет</b>	
<b>ВСЕГО в академических часах</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>26</b>		<b>28</b>	

#### Очно-заочная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточной аттестации (ПА)	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП*		
Тема 1	Эмоциональный интеллект, социальный интеллект и способность к сотрудничеству	24	4	6		14	
Тема 2	Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях	24	4	6		14	
Тема 3	Рефлексия эмоционального состояния и чувствительность к обратной связи как основа управления эмоциями и готовности к командной работе	22	4	4		14	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>				<b>зачет</b>	
<b>ВСЕГО в академических часах</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		<b>42</b>	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки;

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

ПА – промежуточная аттестация (зачет или экзамен).

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

## **2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины**

### **Тема 1. Эмоциональный интеллект, социальный интеллект и способность к сотрудничеству**

Развитие теории эмоционального интеллекта и использования ее на практике. Негативные аспекты применения теории эмоционального и социального интеллекта: «темная» сторона эмоционального и социального интеллекта

Эмоциональная осведомленность как основа эмоционального интеллекта. Значение образования и просвещения в развитии эмоциональной осведомленности. Семейные и социальные факторы осознания эмоций. Алекситимия, осознание эмоций и эмоциональный интеллект. Причины и коррекция алекситимии.

Эмоциональный интеллект как фактор управления эмоциями. Снижение чрезмерной интенсивности эмоций: самозащита от разрушительных эмоций. Управление эмоциями методом релаксации: прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона, аутотренинг, медитация, практика майндфулнесс. Управление эмоциями методом когнитивно-поведенческой терапии. Позитивное мышление, стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность.

Развитие теории социального интеллекта и использования ее на практике. Социально-психологическая компетентность. Социальный интеллект как фактор регуляции межличностных отношений. Структура социального интеллекта. Глубокое знание себя как условие понимания других людей. Социальный интеллект в межличностных отношениях и командной работе: развитые навыки социального взаимодействия, поддержание хороших

отношений со всеми членами команды, эмпатия, взаимопомощь. Эмпатия и эмпатическое общение. Эмпатическая усталость и ее профилактика. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта со способностью к сотрудничеству.

## **Тема 2. Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях**

Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях. Эмоционально обусловленное поведение как препятствие эмоционально безопасному социальному взаимодействию.

Эмоционально обусловленное поведение как препятствие эмоционально безопасному социальному взаимодействию. Характеристика эмоционально безопасных условий социального взаимодействия. Токсичные эмоции и токсичные отношения. Токсичные отношения на работе и учёбе: токсичный менеджмент; токсичный коллектив; моббинг, боссинг, харрасмент, буллинг. Токсичные отношения в семейных и личных отношениях: домашнее насилие, stalking, газлайтинг.

Психопрофилактика насилия в межличностных отношениях в ситуации моббинга и харрасмента. Психопрофилактика насилия в межличностных отношениях в ситуации буллинга и кибербуллинга. Психопрофилактика насилия в межличностных отношениях в ситуации газлайтинга и stalking.

Социально-компетентное поведение в ситуации токсичных отношений. Ненасильственная коммуникация. Коэффициент позитивности в межличностных отношениях. Использование теории эмоционального и социального интеллекта для решения задач социального взаимодействия и командной работы.

## **Тема 3. Рефлексия эмоционального состояния и чувствительность к обратной связи как основа управления эмоциями и готовности к командной работе**

Рефлексия эмоционального состояния как основа управления эмоциями. Виды рефлексии. Чувствительность к обратной связи и ее развитие. Рефлексия эмоционального состояния как основа готовности к командной работе. Эмоциональное самомотивирование. Чувствительность к обратной связи и развитие социального интеллекта как основа готовности к командной работе.

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

#### **Тема 1. Эмоциональный интеллект, социальный интеллект и способность к сотрудничеству**

**Цель:** изучение роли эмоционального и социального интеллекта в отношениях сотрудничества.

**Понятийный аппарат:** эмоциональный интеллект, эмпатия, алекситимия, социальный интеллект, способность к сотрудничеству.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Эмоциональный интеллект и саморазвитие личности.
2. Семейные и социальные факторы осознания эмоций. Роль осознания эмоций в самоконтроле агрессии.
3. Алекситимия и эмоциональный интеллект. Коррекция алекситимии.
4. Социальный интеллект в межличностных отношениях и командной работе: развитие навыки социального взаимодействия, поддержание хороших отношений со всеми членами команды, эмпатия, взаимопомощь.
5. Оценка уровня эмоционального и социального интеллекта.

### **Тема 2. Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях**

**Цель:** изучение роли эмоционального и социального интеллекта в совладании с трудной жизненной ситуацией.

**Понятийный аппарат:** насилие в межличностных отношениях, моббинг, боссинг, харрасмент, буллинг, ненасильственная коммуникация, коэффициент позитивности в межличностных отношениях.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях.
2. Эмоционально обусловленное поведение как препятствие эмоционально безопасному социальному взаимодействию.
3. Эмоционально обусловленное поведение как препятствие эмоционально безопасному социальному взаимодействию.
4. Характеристика эмоционально безопасных условий социального взаимодействия.
5. Токсичные эмоции и токсичные отношения.
6. Токсичные отношения на работе и учёбе: токсичный менеджмент; токсичный коллектив; моббинг, боссинг, харрасмент, буллинг.
7. Токсичные отношения в семейных и личных отношениях: домашнее насилие, stalking, газлайтинг.
8. Психопрофилактика насилия в межличностных отношениях в ситуации моббинга и харрасмента.
9. Психопрофилактика насилия в межличностных отношениях в ситуации буллинга и кибербуллинга.



10. Психопрофилактика насилия в межличностных отношениях в ситуации газлайтинга и сталкинга.
11. Социально-компетентное поведение в ситуации токсичных отношений.
12. Ненасильственная коммуникация.
13. Коэффициент позитивности в межличностных отношениях.
14. Использование теории эмоционального и социального интеллекта для решения задач социального взаимодействия и командной работы.

### **Тема 3. Рефлексия эмоционального состояния и чувствительность к обратной связи как основа управления эмоциями и готовности к командной работе**

**Цель:** изучение роли рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи в готовности к командной работе.

**Понятийный аппарат:** рефлексия эмоционального состояния, чувствительность к обратной связи, готовность к командной работе, эмоциональное самомотивирование.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Рефлексия эмоционального состояния как основа управления эмоциями.
2. Виды рефлексии.
3. Чувствительность к обратной связи и ее развитие.
4. Рефлексия эмоционального состояния как основа готовности к командной работе.
5. Эмоциональное самомотивирование.
6. Чувствительность к обратной связи и развитие социального интеллекта как основа готовности к командной работе.

#### **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

**Интерактивное занятие «Эмоциональный интеллект, социальный интеллект и способность к сотрудничеству».**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика мини-конференций. Эта техника обучения, использующая работу в малых группах для более детальной, творческой проработки отдельных вопросов темы.

**Задача студентов:** Несколько студенческих мини-групп, по 3-5 человек в каждой, получают вопрос, обсуждают его и готовят в графической или письменной форме ответ. Результаты обсуждения презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

**Интерактивное занятие «Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика разбора конкретных ситуаций. Это техника обучения, использующая описание реальных профессиональных ситуаций, для анализа обучающимися с целью определения сути проблем, предложения возможных решений, выбора лучших из них.

**Задача студентов:** Несколько студенческих мини-групп, по 3-5 человек в каждой, знакомятся с содержанием кейса, обсуждают ситуацию и готовят ответы на сформулированные преподавателем вопросы. Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

#### **Интерактивное занятие «Рефлексия эмоционального состояния и чувствительность к обратной связи как основа управления эмоциями и готовности к командной работе»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика мини-конференций. Это техника обучения, использующая работу в малых группах для более детальной, творческой проработки отдельных вопросов темы.

**Задача студентов:** Несколько студенческих мини-групп, по 3-5 человек в каждой, получают вопрос, обсуждают его и готовят в графической или письменной форме ответ. Результаты обсуждения презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

### **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

В рамках обучения не планируется приглашение представителей организаций.

### **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка

С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

## **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Теоретико-методологической основой данного курса выступают междисциплинарные исследования в области эмоционального и социального интеллекта.

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: эмоциональный интеллект, социальный интеллект, рефлексия эмоционального состояния, чувствительность к обратной связи, способность к сотрудничеству.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культурно-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;

- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (диагностика и развитие эмоционального и социального интеллекта в организациях, у школьников и др.).

## **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

## **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Эмоциональный и социальный интеллект» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- работа со словарями;
- конспектирование;
- тезирование;
- аннотирование;
- рецензирование.

### **Оформление самостоятельной работы:**

#### **1. Титульный лист.**

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте [www.psysocwork.ru](http://www.psysocwork.ru) раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

#### **Самостоятельная работа к теме 1. Эмоциональный интеллект, социальный интеллект и способность к сотрудничеству**

1. Опираясь на рекомендуемый список литературы и интернет-источники, заслуживающие доверия, оставьте краткий план-конспект, отражающий основные положения темы. Приветствуются схемы. Объем – 1-3 стр.

2. Составьте глоссарий, отражающий ключевые понятия темы. 3-5 понятий.

3. Сделайте библиографический список по теме, пользуясь электронным каталогом библиотеки СПбГИПСР.

4. Дайте краткую характеристику профессиональной деятельности ученых, которые внесли значительный вклад в разработку Вашей темы: ФИО, годы жизни, название теории и ее краткая суть, основная публикация, раскрывающая теорию/исследование этого ученого. Объем – 1-2 стр.

5. Составьте 3 открытых вопроса к теме, ответы на которые можно найти в Вашем план-конспекте.

#### **Самостоятельная работа к теме 2. Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях**

1. Опираясь на рекомендуемый список литературы и интернет-источники, заслуживающие доверия, оставьте краткий план-конспект, отражающий основные положения темы. Приветствуются схемы. Объем – 1-3 стр.

2. Составьте глоссарий, отражающий ключевые понятия темы. 3-5 понятий.

3. Сделайте библиографический список по теме, пользуясь электронным каталогом библиотеки СПбГИПСР.

4. Дайте краткую характеристику профессиональной деятельности ученых, которые внесли значительный вклад в разработку Вашей темы: ФИО, годы жизни, название теории и ее краткая суть, основная публикация, раскрывающая теорию/исследование этого ученого. Объем – 1-2 стр.

5. Составьте 3 открытых вопроса к теме, ответы на которые можно найти в Вашем план-конспекте.

**Самостоятельная работа к теме 3. Рефлексия эмоционального состояния и чувствительность к обратной связи как основа эмоциональной саморегуляции и готовности к командной работе**

1. Опираясь на рекомендуемый список литературы и интернет-источники, заслуживающие доверия, оставьте краткий план-конспект, отражающий основные положения темы. Приветствуются схемы. Объем – 1-3 стр.

2. Составьте глоссарий, отражающий ключевые понятия темы. 3-5 понятий.

3. Сделайте библиографический список по теме, пользуясь электронным каталогом библиотеки СПбГИПСР.

4. Дайте краткую характеристику профессиональной деятельности ученых и практиков, которые внесли значительный вклад в разработку Вашей темы: ФИО, годы жизни, название теории и ее краткая суть, основная публикация, раскрывающая теорию/исследование этого ученого. Объем – 1-2 стр.

5. Составьте 3 открытых вопроса к теме, ответы на которые можно найти в Вашем план-конспекте.

**3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;



- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

#### **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

##### **1.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» относится рубежный контроль в форме контрольной работы, промежуточная аттестация в форме письменного зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание профессионального этического кодекса психолога (РПО, 2012).

##### **Шкала оценивания<sup>3</sup>**

Результаты успешной сдачи зачетов аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае, если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено» / «не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»

##### **ОТЛИЧНО (5 баллов)**

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать

<sup>3</sup> Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания

междисциплинарные связи. Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи, развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

Многоплановое решение профессионально-ориентированной задачи (кейса)

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» знает основные понятия и концепции эмоционального и социального интеллекта; особенности эмоционального и социального интеллекта как фактора сотрудничества и командной работы; сущность рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи; значение рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи для развития эмоционального и социального интеллекта; характеристики эмоционально обусловленного поведения и эмоционально безопасных условий социального взаимодействия; методы управления эмоциями (релаксация, позитивное мышление, когнитивно-поведенческий метод, рефлексия и осознание); необходимость психопрофилактики насилия для готовности к командной работе.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» умеет использовать теорию эмоционального и социального интеллекта для решения задач социального взаимодействия и командной работы; пользоваться некоторыми приемами эмоциональной саморегуляции; рефлексировать эмоциональное состояние и чувствительность к обратной связи для укрепления сотрудничества.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» имеет навыки определения эмоционально опасных и безопасных условий социального взаимодействия; эмпатического общения.

### **ХОРОШО (4 балла)**

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины. При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» знает с небольшими ошибками и неточностями основные понятия и концепции эмоционального и социального интеллекта; особенности эмоционального и социального интеллекта как фактора сотрудничества и командной работы; сущность рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи; значение рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи для развития эмоционального и социального интеллекта; характеристики эмоционально обусловленного поведения и эмоционально безопасных условий социального взаимодействия; методы управления эмоциями (релаксация, позитивное мышление, когнитивно-поведенческий метод, рефлексия и осознание); необходимость психопрофилактики насилия для готовности к командной работе.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» умеет недостаточно развернуто использовать теорию эмоционального и социального интеллекта для решения задач социального взаимодействия и командной работы; пользоваться некоторыми приемами эмоциональной саморегуляции; рефлексировать эмоциональное состояние и чувствительность к обратной связи для укрепления сотрудничества.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» частично имеет навыки определения эмоционально опасных и безопасных условий социального взаимодействия; эмпатического общения.

### **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)**

Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины. Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» поверхностно и отрывочно знает основные понятия и концепции эмоционального и социального интеллекта; особенности эмоционального и социального интеллекта как фактора сотрудничества и командной работы; сущность рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи; значение рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи для развития эмоционального и социального интеллекта; характеристики эмоционально

обусловленного поведения и эмоционально безопасных условий социального взаимодействия; методы управления эмоциями (релаксация, позитивное мышление, когнитивно-поведенческий метод, рефлексия и осознание); необходимость психопрофилактики насилия для готовности к командной работе.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» умеет на пониженном уровне использовать теорию эмоционального и социального интеллекта для решения задач социального взаимодействия и командной работы; пользоваться некоторыми приемами эмоциональной саморегуляции; рефлексировать эмоциональное состояние и чувствительность к обратной связи для укрепления сотрудничества.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» имеет незначительные навыки определения эмоционально опасных и безопасных условий социального взаимодействия; эмпатического общения.

### **НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)**

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» знает лишь в незначительной степени основные понятия и концепции эмоционального и социального интеллекта; особенности эмоционального и социального интеллекта как фактора сотрудничества и командной работы; сущность рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи; значение рефлексии эмоционального состояния и чувствительности к обратной связи для развития эмоционального и социального интеллекта; характеристики эмоционально обусловленного поведения и эмоционально безопасных условий социального взаимодействия; методы управления эмоциями (релаксация, позитивное мышление, когнитивно-поведенческий метод, рефлексия и осознание); необходимость психопрофилактики насилия для готовности к командной работе.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» не показывает умений использовать теорию эмоционального и социального интеллекта для решения задач социального взаимодействия и командной работы; пользоваться некоторыми приемами

эмоциональной саморегуляции; рефлексировать эмоциональное состояние и чувствительность к обратной связи для укрепления сотрудничества.

Обучающийся по дисциплине «Эмоциональный и социальный интеллект» практически не имеет навыков определения эмоционально опасных и безопасных условий социального взаимодействия; эмпатического общения.

#### 4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1.	Эмоциональный интеллект, социальный интеллект и способность к сотрудничеству	УК-3
Тема 2.	Эмоционально безопасные условия социального взаимодействия: профилактика насилия в межличностных отношениях	УК-3
Тема 3.	Рефлексия эмоционального состояния и чувствительность к обратной связи как основа управления эмоциями и готовности к командной работе	УК-3

#### 4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

*Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости)* – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме проверочной (контрольной) работы. Форма контроля – письменная аудиторная работа. Порядок проведения: проводится в середине обучения дисциплине без обращения к интернету, к книгам и записям, т.е. полностью самостоятельно и в присутствии преподавателя.

Критерии оценки: выполнение менее половины заданий – неудовлетворительно; 50-65% правильных ответов – удовлетворительно (3 балла); 66-81% правильных ответов – хорошо (4 балла); 82-100% правильных ответов – отлично (5 баллов).

Примеры вопросов контрольной работы:

1. Что такое эмоциональный интеллект?
2. Что такое алекситимия?
3. Что такое токсичные отношения?

Порядок проведения рубежного контроля регулируется Положением об аттестации учебной работы студентов института.

**Промежуточная аттестация** по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в письменной форме. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

##### **Примерные вопросы к зачету**

1. Развитие теории эмоционального интеллекта и использования ее на практике;
2. Развитие теории социального интеллекта и использования ее на практике;
3. Негативные аспекты применения теории эмоционального и социального интеллекта: «темная» сторона эмоционального и социального интеллекта
4. Алекситимия, осознание эмоций и эмоциональный интеллект. Причины алекситимии
5. Снижение чрезмерной интенсивности эмоций: самозащита от разрушительных эмоций.
6. Управление эмоциями методом релаксации: прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона, аутотренинг, медитация, практика майндфулнесс.
7. Управление эмоциями методом когнитивно-поведенческой терапии
8. Позитивное мышление, стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность
9. Коэффициент позитивности в межличностных отношениях
10. Рефлексия эмоционального состояния как основа управления эмоциями
11. Эмоционально обусловленное поведение как препятствие эмоционально безопасному социальному взаимодействию
12. Характеристика эмоционально безопасных условий социального взаимодействия;
13. Психопрофилактика насилия в межличностных отношениях в ситуации моббинга и харассмента
14. Психопрофилактика насилия в межличностных отношениях в ситуации буллинга и кибербуллинга
15. Психопрофилактика насилия в межличностных отношениях в ситуации газлайтинга и stalking
16. Социально-компетентное поведение в ситуации токсичных отношений. Ненасильственная коммуникация
17. Использование теории эмоционального и социального интеллекта для решения задач социального взаимодействия и командной работы;
18. Чувствительность к обратной связи и развитие социального интеллекта как основа готовности к командной работе

19. Эмпатия и эмпатическое общение. Эмпатическая усталость и ее профилактика

20. Эмоциональный и социальный интеллект как факторы сотрудничества и командной работы;

**Типовые задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:**

**Тест 1.** Выберите один правильный ответ.

Понятие эмоционального интеллекта ввели

**а) П. Майер, Дж. Саловей**

b) Р. Йеркс и Дж. Додсон

c) У. Джемс и К. Ланге

**Тест 2.** Выберите один правильный ответ.

Способность понимать взаимоотношения и управлять ими - это

**а) Социальный интеллект**

b) Социальная компетентность

c) Эмоциональный интеллект

**Тест 3.** Выберите один правильный ответ.

1) Алекситимия является препятствием для развития

a) абстрактного интеллекта

b) социального интеллекта

**c) эмоционального интеллекта**

**Типовые практико-ориентированные задания**

**Типовое задание 1:**

Александр – приятный собеседник, ценит друзей и лоялен к организации, в которой работает. Единственное, что мешает карьерному росту Александра, - это неумение выступать публично, скованность перед аудиторией.

**Какой вид интеллекта недостаточно развит в данном случае?**

**Типовое задание 2:**

Вера – начинающий автомобилист. Недавно она неудачно припарковалась, заблокировав дверь соседней машины. Вера решила исправить ошибку, но в это время владелица соседней

машины грубо отругала ее. Вера, рассердилась и не стала исправлять ошибку, хотя и понимала, что это неправильно.

**Какой вид интеллекта недостаточно развит в данном случае?**

## **РАЗДЕЛ 5. Глоссарий**

**АБЬЮЗЕР** – человек, который совершает физическое или эмоциональное насилие (абьюз).

**АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ** – произвольные неприятные мысли, которые возникают у человека, способствуя возникновению или сохранению депрессии, тревоги или других видов психологической дисфункции.

**АЛЕКСИТИМИЯ** - это неспособность понимать, осознавать и вербализовать собственные переживания при сохранном интеллекте.

**АУТОТРЕНИНГ** – метод расслабления вследствие вербального внушения/самовнушения. Разработал И. Шульц.

**БУЛЛИНГ** - агрессивное преследование, травля одного из членов коллектива другим (чаще среди школьников).

**ГАЗЛАЙТИНГ** – форма насилия, форма токсичных отношений, при которой газлайтер манипулирует своей жертвой, постоянно обесценивает ее переживания и суждения так, что она перестает доверять себе, считает, что сошла с ума.

**ДЕПРИВАЦИЯ** – сокращение, либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности из-за изменения условий жизни

**ДИССОЦИАЦИЯ** - механизм психологической защиты, состоящий в обретении способности у травмированного человека воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним

**ЗЕФИРНЫЙ ТЕСТ У.МИШЕЛА** – тест для 4-х-летних детей на умение терпеть, откладывая удовольствие ради выгоды; результаты прогностичны относительно психологического благополучия и социального успеха ребенка в будущем.

**ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ МЫСЛИ ПО Д. ЭЛЛИСУ** – это нерациональные, неадаптивные мысли, вызывающие эмоциональные нарушения.

**КИБЕРБУЛЛИНГ** – травля человека в интернете

**МЕТОД КОГНИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ** – это метод выявления иррациональных автоматических мыслей и установок, вызывающих эмоциональные нарушения, для коррекции этих установок.

**МЕТОД НЕНАСИЛЬСТВЕННОЙ КОММУНИКАЦИИ** – это практическая методика, позволяющая строить крепкие отношения и исполнять свои желания ненасильственными методами, т.е. без принуждения.



**МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ** – метод расслабления после напряжения мышц. Разработал Э. Джекобсон.

**МОББИНГ** - форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения.

**МУДРОСТЬ** – оценка и суждение относительно жизненных ситуаций с опорой на богатый жизненный опыт, на готовность принять относительность ценностей и целей, а также на понимание непредсказуемости и неподконтрольности жизни.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ** – доброжелательность, внимательность и уравновешенность по отношению к клиентам и сотрудникам как модель для подражания и коррекции.

**ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ** - способность идентифицировать и понимать эмоции.

**ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ** (Р. Тедеш и Л. Калхун) – это переживание позитивных изменений в результате столкновения со сложными жизненными кризисами

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ**– это способность адаптироваться к повседневной реальности; это способность решать практические профессиональные задачи.

**ПРИМИТИВНАЯ ГРУППА** (А.Б. Добрович) - крайний вариант авторитарно-конфликтной группы, в которой социальный статус участников определяется склонностью к насилию и устрашению, сочувствие считается слабостью

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА**, психотравма, травматический стресс – это повреждение психики, вызванное унижением, угрозой жизни и здоровью и другими ударами жизни

**РЕЛАКСАЦИЯ** – произвольное расслабление.

**СОЦИАЛЬНО-КОМПЕТЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ** - поведение, направленное на восстановление личных границ, прекращение или коррекцию взаимоотношений с абьюзером.

**СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ** - способность правильно понимать поведение людей и управлять социальным взаимодействием.

**СТАЛКИНГ** – форма насилия, форма токсических отношений, при которой стalker навязчиво преследует жертву

**СТРЕСС**– неспецифическая реакция организма на любое воздействие (Г.Селье, 1936); это психофизиологическое состояние крайнего напряжения, имеющего негативные последствия для здоровья человека.

**ТЕОРИЯ АВС А. ЭЛЛИСА** – теория о связи событий, мыслей и чувств, при которой событие вызывает мысль-оценку, которая, в свою очередь, вызывает эмоциональную реакцию на событие; т.о. эмоция опосредуется мысленной оценкой.

**ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ** – «отравляющие» обоих партнеров взаимоотношения, в которых один партнер становится жертвой манипуляции, насилия со стороны другого партнера

**ТОКСИЧНЫЕ ЭМОЦИИ** - чрезвычайно интенсивные эмоции, вызывающие эмоциональную боль и разрушающие нормальную жизнедеятельность.

**ТОКСИЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ** – руководитель, не считающийся с чувствами подчиненных.

**УПРАВЛЕНИЕ ТОКСИЧНЫМИ ЭМОЦИЯМИ** – снижение интенсивности токсической эмоции с помощью релаксации, отвлечения, отреагирования, шерринга и др.

**ФРУСТРАЦИЯ** – психическое состояние, возникающее при невозможности достичь цель (удовлетворить потребность) вследствие объективно непреодолимых (или субъективно так воспринимаемых) трудностей; это переживание неудачи.

**ХАРАССМЕНТ** – сексуальное домогательство со стороны начальника (любые оскорбления по половому признаку, неприличные шутки и двусмысленные предложения, прикосновения)

**ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ** – метод повторного переживания негативных эмоций во время усиленной работы сознания

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ/ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ** - знание общих законов эмоциональной жизни.

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ** – знания, умения, навыки, необходимые для понимания и управления эмоциями.

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИССОНАНС** – неприятное состояние противоречия внутренних переживаний и внешнего выражения

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ** - способность понимать эмоции и управлять эмоциями для решения практических задач.

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНСОНАНС** – приятное состояние аутентичности внутреннего переживания и внешнего выражения.

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТРУД** – усилия работников по коррекции своих эмоций в соответствии с требованиями организации к поведению работника

**ЭМПАТИЯ**– 1. понимание через вчувствование, 2. сопереживание.

**РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины****6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3
<b>Основная литература</b>				
1	Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта: учебное пособие / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=24843">https://ibooks.ru/reading.php?productid=24843</a>	+	+	+
2	Ильин Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 784 с. - ISBN 978-5-4461-9558-9. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/377329/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/377329/reading</a>	+	+	+
3	Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений: учебное пособие / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 592 с. - ISBN 978-5-4461-9613-5. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/377309/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/377309/reading</a>	-	-	+
4	Либина, А. В. Совладающий интеллект : практическое пособие / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 318 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-12320-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/476290">https://urait.ru/bcode/476290</a>	-	+	+
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Современные исследования интеллекта и творчества / ред. А.Л. Журавлев, Д.В. Ушаков, М.А. Холодная. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2015. – 608 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=351348">https://ibooks.ru/reading.php?productid=351348</a>	-	+	+
2	Стернберг Р. Интеллект успеха / Р. Стернберг . – Минск: Попурри, 2015. - .- Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?type=epub&amp;productid=351676">https://ibooks.ru/reading.php?type=epub&amp;productid=351676</a>	-	+	+
3	Чернова Г. Р. Психология общения: учебное пособие / Г.Р. Чернова, Т.В. Слотина – СПб.: Питер, 2015. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=345122">https://ibooks.ru/reading.php?productid=345122</a>	+	-	-

**6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет, используемых при освоении дисциплины**

1. Сайт, посвященный эмоциональному интеллекту [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://emoq.ru/>

2. Статьи об эмоциональном интеллекте [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/general/eq>

3. Тест Гилфорда Социальный интеллект [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psylist.net/praktikum/gilf.htm>

**6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины**

В рамках дисциплины используется лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ibooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 – URL: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)