

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписи: 19.08.2026 10:13:34
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b5559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии

Кафедра психологии труда и психологического консультирования

Согласовано
деканом факультета психологии
«05» марта 2026 г.

/Кирсанова В.Г./

Рабочая программа дисциплины

Эмоционально-волевая регуляция и личная эффективность

Направление подготовки

37.04.01 Психология

Программа подготовки:

Психология организаций и бизнеса

Квалификация

Магистр

Форма обучения

Очно-заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета психологии
Протокол «05» марта 2026 г. № 7

Председатель УМКом

/Кирсанова В.Г./

Рекомендовано кафедрой психологии труда
и психологического консультирования

Протокол от «20» февраля 2026 г. № 4

Зав. кафедрой

/Кутергина И.Г./

Москва

2026

Автор-составитель:
Булгакова Е.А, кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования

Рабочая программа дисциплины «Эмоционально-волевая регуляция и личная эффективность» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 29.07.2020 г. № 841.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	Планируемые результаты обучения	4
2	Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3	Объем и содержание дисциплины	5
4	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации	7
5	по дисциплине	8
6	Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	15
7	Методические указания по освоению дисциплины	16
8	Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	16
9	Материально-техническое обеспечение дисциплины	16

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины,

Основной целью освоения дисциплины является формирование у магистрантов системы научно обоснованных знаний о механизмах эмоционально-волевой регуляции на индивидуальном и организационном уровнях, а также развитие прикладных навыков диагностики и проектирования программ развития эмоционального интеллекта и личной эффективности в организационном контексте.

Задачи дисциплины:

- изучение теоретических основ эмоционально-волевой регуляции, саморегуляции и стресс-менеджмента;
- формирование представлений о механизмах развития эмоционального интеллекта и волевых качеств личности;
- развитие способностей к диагностике эмоциональных состояний и волевых процессов в организационной среде;
- освоение методов проектирования программ развития эмоционально-волевой регуляции для различных категорий сотрудников;
- формирование навыков применения техник личной эффективности в профессиональной деятельности организационного психолога;
- развитие умений управления эмоциональным климатом в рабочих группах и профилактики профессионального выгорания.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

СПК-1. Способен к проведению психологической диагностики на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение задач в различных научных и научно-практических областях психологии

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Дисциплина «Эмоционально-волевая регуляция и личная эффективность» опирается на освоенные ранее курсы программы бакалавриата: «Общая психология», «Социальная психология», «Организационное поведение», «Психология личности». Она включает изучение изменений в быстро развивающейся области психологии труда и организационной психологии, после изучения курса «Организационная психология». Данная дисциплина является основой для изучения предмета «Практическая психология в оценке персонала. Ассессмент-центр», «Практикум по разработке программ адаптации и аттестации персонала».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах:	72 (18) ¹
Контактная работа:	18,2
Лекции	8(8) ³
Практические занятия	10(10) ⁴
В т.ч практическая подготовка	4

Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	46
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: экзамен в 3 семестре

3.3. Содержание дисциплины

4. Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Теоретические основы эмоционально-волевой регуляции Эмоции и воля как психические феномены. Теории эмоций (Джеймса-Ланге, Кэннона-Барда, Шехтера-Зингера). Волевая регуляция деятельности. Модели саморегуляции (В.И. Селиванов, Е.П. Ильин). Эмоциональный интеллект: концепции и структура.		
Тема 2. Диагностика эмоционально-волевой сферы Методы диагностики эмоциональных состояний (Шкала тревожности Спилбергера-Ханина, методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний). Диагностика волевых качеств (опросник самоконтроля М. Снайдера, методика волевого контроля А.В. Зверкова, Э.В. Эйдемиллера). Диагностика эмоционального интеллекта (опросник Н. Холла, методика ЭМИн Д.В. Люсина).		
Тема 3. Техники саморегуляции и личная эффективность Когнитивные техники саморегуляции (когнитивная переоценка, рефрейминг). Поведенческие техники (прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, аутогенная тренировка). Техники управления временем и энергией. Развитие эмоционального интеллекта: упражнения и тренировки.		
Тема 4. Эмоционально-волевая регуляция в организационном контексте Эмоциональный климат организации: диагностика и управление. Эмоциональное лидерство: стили и техники. Профессиональное выгорание: механизмы, диагностика, профилактика. Управление эмоциями в команде: техники фасилитации и модерации.		
Тема 5. Проектирование программ развития Принципы проектирования программ развития эмоционального интеллекта и личной эффективности. Адаптация программ для различных категорий сотрудников (руководители, линейный персонал, специалисты в профессиях типа «человек-человек»). Оценка эффективности программ. Этические аспекты вмешательства в эмоциональную сферу.		
ИТОГО:	(8)¹	(10)²

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Форма отчетности
Тема 1. Теоретические основы эмоциональ	1. Сравнительный анализ теорий эмоций (Джеймса-Ланге, Кэннона-Барда, Шехтера-Зингера, Папеца — Мак-Лина).	10	Анализ литературы, подготовка	Учебно-методическое обеспечение	доклад, презентация

¹ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

² Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

но-волевой регуляции Тема 1. Теоретические основы эмоционально-волевой регуляции	2. Эмоции и чувства: сходства, различия, классификации. 3. Волевая регуляция: структура волевого акта, этапы принятия волевого решения. 4. Эмоциональный интеллект: модели (Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Дж. Мэйер — П. Саловей — Д. Карузо). Сравнительный анализ моделей. 5. Физиологические основы эмоций: роль лимбической системы, вегетативной нервной системы, нейромедиаторов (дофамин, серотонин, окситоцин).		доклада, презентации и	, интернет-источники	
Тема 2. Диагностика эмоционально-волевой сферы Тема 2. Диагностика эмоционально-волевой сферы	1. Психодиагностические методы оценки эмоциональных состояний: достоинства, ограничения, сферы применения. 2. Диагностика тревожности и депрессивных состояний: опросники, проективные методы, клинические шкалы. 3. Диагностика волевых качеств: самооценка, экспертные оценки, поведенческие тесты. 4. Современные методы диагностики эмоционального интеллекта: MSCEIT, EQ-i, EmIn (Д.В. Люсин), методика Н. Холла. Процедура проведения и интерпретация результатов. 5. Практические задания: проведение самообследования по методикам, анализ результатов.	10	Анализ литературы, подготовка доклада, презентации и	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	доклад, презентация
Тема 3. Техники саморегуляции и личная эффективность Тема 3. Техники саморегуляции и личная эффективность	1. Когнитивные техники саморегуляции: детальное освоение техники когнитивной переоценки (А. Бек, А. Эллис). Техника «5 столпов РЭПТ». 2. Поведенческие техники релаксации: прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону (освоение 16 групп мышц). 3. Аутогенная тренировка по И. Шульцу (6 стандартных упражнений). 4. Техники управления временем: Матрица Эйзенхауэра, Pomodoro, GTD (Д. Аллен), хронометраж. 5. Техники управления энергией: циркадные ритмы, хронобиология, энерджи-менеджмент (Дж. Лоэр, Т. Шварц).	10	Анализ литературы, подготовка доклада, презентации и	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	доклад, презентация

Тема 4. Эмоционально-волевая регуляция в организационном контексте	1. Диагностика эмоционального климата организации: методики оценки психологической безопасности, эмоционального тонуса, удовлетворенности трудом. 2. Эмоциональное лидерство: стили (по Д. Гоулману), техники развития эмоциональной компетентности руководителя. 3. Профессиональное выгорание: модели (К. Масlach, Г. Фрейденбергер), стадии, факторы риска. Диагностика (опросник МВІ, методика В.В. Бойко). 4. Программы профилактики выгорания: организационные (нормирование труда, поддержка) и индивидуальные. 5. Управление эмоциями в команде: техники фасилитации эмоциональных состояний (сканер настроения, эмоциональные круги, техники модерации конфликтов).	10	Анализ литературы, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	доклад, презентация
Тема 5. Проектирование программ развития эмоционального интеллекта и личной эффективности	1. Принципы проектирования программ развития эмоционального интеллекта: целеполагание, диагностика, подбор методов, оценка эффективности. 2. Адаптация программ для различных категорий персонала: руководители (развитие эмпатии, эмоционального лидерства), линейный персонал (стресс-менеджмент), профессии типа «человек-человек» (педагоги, врачи, HR, психологи). 3. Форматы программ: тренинги, марафоны, онлайн-курсы, индивидуальный коучинг. 4. Критерии и методы оценки эффективности программ (опросники, 360 градусов, KPI, ROI обучения). 5. Этические аспекты вмешательства в эмоциональную сферу сотрудников: добровольность, конфиденциальность, предотвращение манипуляций.	6	Анализ литературы, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	доклад, презентация
Итого		46(46)³			

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

³ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

6.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
СПК-1. Способен к проведению психологической диагностики на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение задач в различных научных и научно-практических областях психологии	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.

6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: основные теории и модели эмоционально-волевой регуляции (К. Левин, К. Роджерс, М. Чиксентмихайи, Р. Лазарус); механизмы саморегуляции и стресс-реагирования; концепции эмоционального интеллекта (Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Н. Холл) Уметь: проводить диагностику эмоциональных состояний и волевых качеств с использованием валидных методик; анализировать научную литературу по теме эмоциональной регуляции; выявлять факторы, влияющие на личную эффективность	Устный опрос,, презентация, тестирование, работа на практических занятиях	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания тестовых работ Шкала оценивания работы на практических занятиях
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: основные теории и модели эмоционально-волевой регуляции (К. Левин, К. Роджерс, М. Чиксентмихайи, Р. Лазарус); механизмы саморегуляции и стресс-реагирования; концепции эмоционального интеллекта (Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Н. Холл) Уметь: проводить диагностику эмоциональных состояний и волевых качеств с использованием валидных методик; анализировать научную литературу по теме эмоциональной регуляции; выявлять факторы, влияющие на личную эффективность.	Устный опрос,, презентация, тестирование, работа на практических занятиях	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания тестовых работ Шкала оценивания работы на практических занятиях

			Владеть: методами критического анализа научной информации; навыками синтеза теоретически концепций для решения практических задач; технологиями работы с научными базами данных		
СПК -1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: современные методы диагностики эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости, волевых качеств; технологии экспертной оценки эмоционального климата в организации; методы психологического консультирования по вопросам личностной эффективности Уметь: применять диагностический инструментарий для оценки уровня эмоционально-волевой регуляции; проводить экспертную оценку программ развития эмоционального интеллекта; консультировать сотрудников и руководителей по вопросам саморегуляции и личной эффективности	Устный опрос,, презентация, тестирование, работа на практических занятиях	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания тестовых работ Шкала оценивания работы на практических занятиях
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: современные методы диагностики эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости, волевых качеств; технологии экспертной оценки эмоционального климата в организации; методы психологического консультирования по вопросам личностной эффективности Уметь: применять диагностический инструментарий для оценки уровня эмоционально-волевой регуляции; проводить экспертную оценку программ развития эмоционального интеллекта; консультировать сотрудников и руководителей по вопросам саморегуляции и личной эффективности персонала. Владеть: методиками психодиагностики эмоционально-волевой сферы; технологиями психологической экспертизы; навыками консультирования по вопросам развития эмоционального интеллекта и волевой регуляции	Устный опрос,, презентация, тестирование, работа на практических занятиях	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания тестовых работ Шкала оценивания работы на практических занятиях

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
--------------------	---------------------	-------

Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания доклада

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Доклад	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение текстом доклада	10
	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада	7
	Соответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада	4
	Несоответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение текстом доклада	0

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления	10
	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	7
	Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	4
	Несоответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	0

Шкала оценивания работы на практических занятиях

Критерии оценивания	Баллы
Высокая степень релевантности содержания заявленной теме; большая глубина проработки материала; высокое качество источников информации: использованы учебники, реферируемые журналы, учебные пособия, диссертации, нормативные документы; грамотность письменной речи, работа выполнена в срок	5
Высокая степень релевантности содержания заявленной теме; большая глубина проработки материала; высокое качество источников информации: использованы учебники, реферируемые журналы, учебные пособия, диссертации, нормативные документы; грамотность письменной	4

речи, работа выполнена не в срок	
Соответствие содержания заявленной теме; поверхностно проработан материал; приемлемое качество источников информации, работа выполнена в срок	3
Соответствие содержания заявленной теме; поверхностно проработан материал; приемлемое качество источников информации, работа выполнена не в срок	2

Шкала оценивания тестовых работ

Оценка за контроль компетенций студентов производится по 5-балльной системе. При выполнении заданий ставится отметка.

Критерии оценивания	Баллы
правильное выполнение более 85% тестовых заданий	
70-85% правильно выполненных тестовых заданий	
50-70% правильно выполненных тестовых заданий	
Менее 50% правильно выполненных тестовых заданий	

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные задания для устных опросов

1. Опишите основные теории эмоций (Джеймса-Ланге, Кэннона-Барда, Шехтера-Зингера). В чем заключается их принципиальное различие?
2. Раскройте понятие «волевая регуляция деятельности». Назовите основные модели саморегуляции (В.И. Селиванов, Е.П. Ильин).
3. Дайте определение эмоциональному интеллекту. Опишите его структуру согласно концепциям Д. Гоулмана, Р. Бар-Она и Н. Холла.
4. Перечислите основные методы диагностики эмоциональных состояний. Для чего предназначена шкала Спилбергера-Ханина?
5. В чем разница между понятиями «самоконтроль» и «волевой контроль»? Какие диагностические методики используются для их оценки?
6. Охарактеризуйте опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (ЭМИн). Какие шкалы в него входят и что они измеряют?
7. Что такое «эмоциональный климат организации»? Какие методы используются для его диагностики и управления?
8. Назовите основные стили эмоционального лидерства по Д. Гоулману. Как они влияют на подчиненных?
9. Опишите механизмы развития профессионального выгорания (модели К. Маслач и Г. Фрейденберга). Назовите стадии процесса.
10. В чем заключаются когнитивные техники саморегуляции (когнитивная переоценка, рефрейминг)? Приведите примеры.

Примерная тематика докладов

1. Техники когнитивной переоценки в работе руководителя: анализ эффективности при профессиональном стрессе.
2. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону: научное обоснование и результаты применения для снижения тревожности.
3. Развитие эмоционального интеллекта через практику осознанности : обзор исследований и упражнений.
4. Сравнительный анализ методов тайм-менеджмента (Матрица Эйзенхауэра, Pomodoro, GTD): влияние на волевую регуляцию.

5. Аутогенная тренировка как метод восстановления: механизмы воздействия и противопоказания.
6. Ограничения и эффективность техник «заземления» в работе с острой тревогой.
7. Развитие эмпатии через активное слушание: научное обоснование и связь с эмоциональным интеллектом.
8. Проектирование программ профилактики выгорания для различных профессиональных групп (медики, IT, образование).
9. Эмоциональное лидерство в кризисных ситуациях: анализ кейсов и техники влияния на команду.
10. Этические дилеммы в работе организационного психолога: границы вмешательства в эмоциональную сферу сотрудников.

Примерная тематика презентаций

1. **Программа развития эмоционального интеллекта** для руководителей среднего звена IT-компании.
2. **Проект профилактики профессионального выгорания** для сотрудников медицинской организации.
3. **Система развития стрессоустойчивости** для сотрудников правоохранительных органов.
4. **Программа формирования эмоционального лидерства** для топ-менеджмента производственного предприятия.
5. **Адаптационная программа для новых сотрудников** с учетом психоэмоциональных трудностей периода вхождения в должность.
6. **Развитие навыков саморегуляции у педагогов** образовательных учреждений.
7. **Управление эмоциональным климатом в распределенных (удаленных) командах:** диагностика и коррекция.
8. **Программа работы с сопротивлением изменениям** в организации через эмоциональную регуляцию.

Примерные тестовые задания

1. Соотнесите автора и основную концепцию (модель эмоционального интеллекта):
 1. Д. Гоулман
 2. Р. Бар-Он
 3. Н. Холл
 - А. Модель неэмоционального интеллекта (эмоциональная самооэффективность)
 - Б. Смешанная модель (личностные и социальные компетенции)
 - В. Модель эмоционального интеллекта как способности (MSCEIT)
2. Выберите правильный ответ: Шкала тревожности Спилбергера-Ханина позволяет дифференцировать:
 - А) Личностную и реактивную тревожность
 - Б) Ситуативную тревожность и депрессию
 - В) Уровень фрустрации и агрессии
3. Верно/Неверно: Методика «Прогрессивная мышечная релаксация» Джекобсона основана на принципе обратной связи между напряжением мышц и уровнем тревоги (чем сильнее напряжение мышц, тем ниже тревога).
4. Дополните предложение: Методика диагностики волевого контроля А.В. Зверкова и Э.В. Эйдемиллера направлена на оценку таких характеристик, как настойчивость, самообладание и _____.
5. Установите последовательность стадий профессионального выгорания по Г. Фрейденбергеру:
 - А) Истощение
 - Б) Редукция личных достижений
 - В) Эмоциональное истощение
 - Г) Деперсонализация (цинизм)
6. Какая техника относится к когнитивным методам саморегуляции?

- А) Аутогенная тренировка
 - Б) Рефрейминг
 - В) Диафрагмальное дыхание
7. Дайте краткий ответ: В чем разница между «эмоциональным климатом» и «социально-психологическим климатом» организации?

Примерные задания практических занятий

*Формат: групповая работа (4-6 человек) в режиме профессиональной супервизии. Преподаватель выступает супервизором. Студенты анонимизируют и представляют случай из практики. *

Кейс 1. Выгорание HR-директора.

HR-директор крупной компании жалуется на хроническую усталость и потерю мотивации. Работает по 12 часов 6 дней в неделю, не может делегировать полномочия. Запрос: «Помогите справиться с нагрузкой».

Задание: Проанализировать механизмы развития выгорания. Предложить стратегию вмешательства.

Кейс 2. Агрессивный руководитель.

Руководитель отдела продаж демонстрирует вспышки гнева на совещаниях, что ведет к текучке кадров. Сам руководитель сопротивляется, считая свой стиль эффективным.

Задание: Разработать стратегию консультирования с учетом сопротивления клиента.

Кейс 3. Панические атаки у сотрудницы call-центра.

Сотрудница (стаж 2 года) жалуется на тревожность и панические атаки перед началом смены. Ранее проблем не было.

Задание: Проанализировать возможные профессиональные причины. Составить программу психологической поддержки.

Кейс 4. Коучинг с манипулятором.

Топ-менеджер на коучинге по EQ признается, что использует техники манипуляции сотрудниками для достижения целей.

Задание: Обсудить этические аспекты. Предложить стратегию работы с клиентом.

Кейс 5. Сопровождение реорганизации.

В организации реорганизация + сокращение штата. Сотрудники реагируют от апатии до агрессии.

Задание: Разработать стратегию психологического сопровождения изменений для разных групп персонала.

Кейс 6. Низкая эффективность команды.

Руководитель проекта жалуется на срывы сроков и конфликты. Диагностика выявила клубок неразрешенных эмоциональных конфликтов.

Задание: Предложить программу фасилитации групповых процессов.

Кейс 7. Потеря смысла у HiPo-сотрудника.

Сотрудник с высоким потенциалом демонстрирует спад продуктивности и отстраненность. Сообщает о потере смысла в работе.

Задание: Разработать программу карьерного консультирования.

Игра 1. «Кризис в IT-компании»

Ситуация: Утечка продукта к конкуренту. Подозрение на внутреннего сотрудника. Падение продуктивности на 40%.

Роли: Генеральный директор, HR-директор, Руководитель отдела разработки, Рядовой сотрудник, Организационный психолог.

Задача: Провести экстренное совещание, используя техники управления групповыми эмоциями и сохранения лояльности.

Игра 2. «Соппротивление изменениям на производстве»

Ситуация: Внедрение новой системы контроля качества. Саботаж, слухи, угроза забастовки.

Роли: Директор по производству, Профсоюзный лидер, Начальник цеха (в стрессе), Рабочий со стажем (консерватор), Организационный психолог.

Задача: Провести встречу с коллективом, снизить напряжение и найти компромисс.

Игра 3. «Эмоциональное выгорание в больнице»

Ситуация: Массовое выгорание врачей и медсестер: грубость, ошибки, текучка.

Роли: Главный врач (сам в стрессе), Заведующий отделением, Врач с цинизмом/выгоранием, Молодая медсестра (на грани ухода), Организационный психолог.

Задача: Провести диагностическую сессию с коллективом, используя техники эмпатического слушания и регуляции.

Примерные вопросы к экзамену

1. Эмоции как психологический феномен: определение, функции, виды.
2. Сравнительная характеристика понятий «эмоции», «чувства», «аффект», «настроение».
3. Теория эмоций Джеймса — Ланге.
4. Теория эмоций Кэннона — Барда.
5. Двухфакторная теория эмоций Шехтера — Зингера.
6. Теория дифференциальных эмоций К. Изарда.
7. Волевая регуляция деятельности: понятие воли, структура волевого акта.
8. Модели саморегуляции (В.И. Селиванов, Е.П. Ильин, О.А. Конопкин).
9. Эмоциональный интеллект: определение, история возникновения понятия.
10. Способностная модель эмоционального интеллекта (Мэйер — Саловей — Карузо).
11. Смешанная модель эмоционального интеллекта Д. Гоулмана.
12. Трехкомпонентная модель эмоционального интеллекта Р. Бар-Она.
13. Отечественные подходы к эмоциональному интеллекту: модель Д.В. Люсина.
14. Нейробиологические основы эмоций и волевой регуляции.
15. Классификация методов диагностики эмоциональных состояний.
16. Шкала тревожности Спилбергера — Ханина: структура и применение.
17. Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.
18. Диагностика депрессивных состояний: методы и этические аспекты.
19. Диагностика волевых качеств: опросник самоконтроля М. Снайдера.
20. Методика волевого контроля А.В. Зверкова и Э.В. Эйдемиллера.
21. Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (ЭМИн): структура и интерпретация.
22. Опросник эмоционального интеллекта Н. Холла.
23. Проективные методы диагностики эмоций: возможности и ограничения.
24. Когнитивные техники саморегуляции: когнитивная переоценка, рефрейминг.
25. Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону.
26. Аутогенная тренировка по И. Шульцу.
27. Дыхательные техники саморегуляции.
28. Техники управления временем и энергией (тайм-менеджмент, энерджи-менеджмент).
29. Профессиональное выгорание: модели, стадии, факторы риска, диагностика.
30. Этические аспекты вмешательства в эмоциональную сферу сотрудников организации.

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными формами текущего контроля являются оценка составление конспектов, устные опросы, подготовка докладов и презентаций, тестирование, практические занятия

Устный опрос - наиболее распространенный метод контроля знаний обучающихся. При устном

опросе устанавливается взаимодействие между преподавателем и обучающимся, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения учащимися учебного материала.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Тестирование – форма текущего контроля, направленная на проверку знаний ключевых понятий организационной психологии.

Доклад – публичное сообщение на определенную тему, в процессе подготовки которого студент использует те или иные навыки исследовательской работы. Подготовка докладов предполагается по содержащимся в рабочей программе дисциплины темам.

Практическая работа – форма текущего контроля, в ходе которой студент решает прикладные правовые задачи, моделирующие деятельность организационного-психолога

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам

Шкала оценивания зачета:

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценивания</i>
	магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности
	магистрант допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями и/или не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
	Зачтено
	Зачтено
	Зачтено
	Не зачтено

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. В. Петрова. – Москва : АСТ : Neoclassic, 2023. – 480 с. – ISBN 978-5-17-092384-7. – Текст : непосредственный.
2. Ильин, Е. П. Психология воли : учебное пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-4461-1891-8. – Текст : непосредственный.
3. Ильин, Е. П. Психология саморегуляции : учебное пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-4461-1568-6. – Текст : непосредственный.
4. Люсин, Д. В. Методика ЭмИн: опросник на эмоциональный интеллект / Д. В. Люсин. – Москва : Институт психологии РАН, 2020. – 64 с. – Текст : непосредственный.

7.2. Дополнительная литература

1. Чиксентмихайи, М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ. – Москва : Альпина Паблицер, 2022. – 272 с. – ISBN 978-5-9614-1944-8. – Текст : непосредственный.
2. Макгонигал, К. Сила воли. Как развить и укрепить / К. Макгонигал ; пер. с англ. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-00100-278-9. – Текст : непосредственный.
3. Лазарус, Р. Теория стресса / Р. Лазарус ; пер. с англ. // Психология стресса : хрестоматия / сост. В. М. Минигаллиев. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – С. 45-78. – Текст : непосредственный.
4. Селиванов, В. И. Волевая регуляция поведения : учебное пособие / В. И. Селиванов. – Москва : Издательство Московского университета, 2019. – 144 с. – ISBN 978-5-19-011387-2. – Текст : непосредственный.

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org>
2. Поисковые системы. URL: <http://www.google.ru> , <http://www.yandex.ru> и др.
3. Электронная гуманитарная библиотека. — URL: <http://www.gumfak.ru>
4. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>
5. Российская психология: информационно-аналитический портал — URL: <http://rospsy.ru>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>
7. Материалы по психологии — <http://psychology-online.net>
8. Электронная библиотека — URL: <http://www.twirpx.com/files>
9. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
10. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.
2. Методические рекомендации к практическим и лабораторным занятиям.

9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru;
- помещение для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронно-образовательной среде Университета, Комплект учебной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета, доска, проектор подвесной.