

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 10.02.2026 14:54:26  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
*(ФГБОУ ВО «ЮУГУ»)*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ	<b>Формирование эмоциональной устойчивости психолога-консультанта</b>

Код направления подготовки	44.04.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психолого-педагогическое консультирование
Уровень образования	магистр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат психологических наук, доцент		Гольева Галина Юрьевна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теоретической и прикладной психологии	Батенова Юлия Валерьевна	3	13.11.2025	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	15
7. Перечень образовательных технологий .....	17
8. Описание материально-технической базы .....	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Формирование эмоциональной устойчивости психолога-консультанта» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Формирование эмоциональной устойчивости психолога-консультанта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы бакалавриата или специалитета.

1.4 Дисциплина «Формирование эмоциональной устойчивости психолога-консультанта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Организация профессиональной деятельности психолога-педагогического направления», «Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды», «Формирование профессионально важных качеств психолога-консультанта», «Актуальные вопросы психологического консультирования».

1.5 Цель изучения дисциплины:

изучить закономерности генезиса и динамики феномена эмоциональной устойчивости личности, а также, проектирования и реализации психолого-педагогического сопровождения этой интегральной характеристики личностного и профессионального становления личности

1.6 Задачи дисциплины:

1) создать целостное представление о содержании феномена «эмоциональная устойчивость личности»

2) сформировать способность проектирования и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости как части процесса психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений, в том числе лиц с ОВЗ

3) способствовать формированию деятельности по самоорганизации и саморазвитию эмоциональной устойчивости как ПВК

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен проектировать и реализовывать психолого-педагогическое сопровождение личностного и (или) профессионального развития и социализации субъектов образовательных отношений, в том числе лиц с ОВЗ ПК-2.1 Знает теоретические основы, закономерности и принципы проектирования и реализации программ психолого-педагогического сопровождение личностного и (или) профессионального развития и социализации, в том числе лиц с ОВЗ ПК-2.2 Умеет проектировать и реализовывать программы сопровождения развития и социализации субъектов образовательных отношений, в том числе лиц с ОВЗ ПК-2.3 Владеет технологиями организации психолого-педагогического сопровождения личностного и (или) профессионального развития и социализации субъектов образовательных отношений, в том числе лиц с ОВЗ
2	УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-2.1 Знает теоретические основы, закономерности и принципы проектирования и реализации программ психолого-педагогического сопровождение личностного и (или) профессионального развития и социализации, в том числе лиц с ОВЗ на примере программы формирования эмоциональной устойчивости;	3.1 Знает: теоретические основы, закономерности и принципы проектирования и реализации программ психолого-педагогического сопровождение личностного и (или) профессионального развития и социализации, в том числе лиц с ОВЗ на примере программы формирования эмоциональной устойчивости;



2	ПК-2.2 Умеет проектировать и реализовывать программы сопровождения развития и социализации субъектов образовательных отношений, в том числе лиц с ОВЗ	У.1 Умеет: проектировать и реализовывать программы сопровождения развития и социализации субъектов образовательных отношений, в том числе лиц с ОВЗ на примере программы формирования эмоциональной устойчивости
3	ПК-2.3 Владеет технологиями организации психолого-педагогического сопровождения личностного и (или) профессионального развития и социализации субъектов образовательных отношений, в том числе лиц с ОВЗ	B.1 Владеет: технологиями организации психолого-педагогического сопровождения личностного и (или) профессионального развития на примере программы формирования эмоциональной устойчивости
1	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	3.2 Знает: психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития и эмоциональной устойчивости как ПВК;
2	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов	У.2 Умеет: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути формирования эмоциональной устойчивости;
3	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	B.2 Владеет: навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию эмоциональной устойчивости как ПВК в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами



**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
(МОДУЛЮ)**

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	CPC	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i>Теоретические и практические основы феномена эмоциональной устойчивости психолога-консультанта</i>	<i>6</i>	<i>10</i>	<i>56</i>	<i>72</i>
Феномен «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его рассмотрению.	4		12	16
Проблема становления и развития компонентов ЭУ в онтогенезе.	2		12	14
Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ.		4	12	16
Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ.		4	10	14
Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ.		2	10	12
Итого по видам учебной работы	6	10	56	72
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>



**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ  
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА  
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**3.1 Лекции**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретические и практические основы феномена эмоциональной устойчивости психолога-консультанта</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Феномен «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его рассмотрению.  1. История становления понятия «устойчивость личности» (Л.И. Божович, В.Э. Чудновский). 2. Возникновение и развитие категории «эмоциональная устойчивость» (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Е.А. Милерян, О.А. Черникова, В.И. Долгова и др.). 3. Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость» (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко). Учебно-методическая литература: 1, 2, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	4
1.2. Проблема становления и развития компонентов ЭУ в онтогенезе.  Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в онтогенезе 1. Становление и развитие волевого компонента ЭУ. 2. Становление и развитие эмоционального компонента ЭУ. 3. Становление и развитие когнитивного компонента ЭУ. 4. Становление и развитие мотивационного компонента ЭУ.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

**3.2 Практические**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретические и практические основы феномена эмоциональной устойчивости психолога-консультанта</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	



<p>1.1. Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «тревожность» в трудах зарубежных и отечественных исследователей.</li> <li>2. Характеристика двух видов тревожности: ситуативной и личностной.</li> <li>3. Признаки тревожности на физиологическом и психологическом уровнях.</li> </ol> <p>Основные понятия:</p> <p>тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, объективная тревожность, невротическая тревожность, моральная тревожность, страх, конфликт, механизмы защиты.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскройте содержание термина «тревожность» в трудах зарубежных исследователей (К.Л. Хала, О.Х. Маурера, К.В. Спенса и Дж. Тейлора, Х. Хекхаузена, З. Фрейда и др.).</li> <li>2. В чем состоит отличительная особенность научных взглядов на проблему тревожности в трудах отечественных исследователей (А.М. Прихожан, А.И. Захаров, Е.М. Савина, Р.С. Немов, Н.Д. Левитов и др.)?</li> <li>3. Охарактеризуйте проявления состояния личностной и ситуативной тревожности на физиологическом и психологическом уровнях.</li> </ol> <p>Практическое задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подберите психогимнастические упражнения, разработайте планы проведения дискуссий и игр, направленных на формирование среднего уровня тревожности.</li> <li>2. Обозначьте цель упражнений, задачи, предполагаемый результат и вопросы для обсуждения.</li> <li>3. Проведите эти упражнения в группе.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 4, 5, 7      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4</p>	4
<p>1.2. Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие мотива и мотивации в психологии.</li> <li>2. Структура мотивационной сферы человека.</li> <li>3. Мотивация деятельности человека:</li> <li>4. Теория мотивации достижения успеха и избегания неудачи (Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, Х. Хекхаузен);</li> <li>5. Мотивация достижения успеха и тревожность.</li> </ol> <p>Основные понятия:</p> <p>мотивация, мотив, диспозиционная мотивация, ситуационная мотивация, потребность, цель, побуждение, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудачи.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскройте сущность понятий «мотив» и «мотивация».</li> <li>2. Какие компоненты входят в структуру мотивационной сферы человека? В какой иерархии они находятся по отношению друг к другу? Составьте схему структуры мотивационной сферы человека.</li> <li>3. В чем отличие в поведении людей мотивированных на достижение успеха и избегание неудачи? Проведите сравнительную характеристику.</li> <li>4. Каким образом мотивация достижения и тревожность влияет на то, как человек будет выполнять ту или иную деятельность?</li> </ol> <p>Практическое задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подберите психогимнастические упражнения, разработайте планы проведения дискуссий и игр, направленных на формирование мотивации достижения успеха</li> <li>2. Обозначьте цель упражнений, задачи, предполагаемый результат и вопросы для обсуждения.</li> <li>3. Проведите эти упражнения в группе.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4



<p>1.3. Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее представление о воли как психическом процессе. Ее функции.</li> <li>2. Волевые действия. Четыре фазы волевого процесса.</li> <li>3. «Теория локуса контроля» - концепция о двух типах ответственности:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• интернальный тип;</li> <li>• экстернальный тип.</li> </ul> </li> </ol> <p>Основные понятия:</p> <p>воля, первичные волевые действия, вторичные волевые действия, локус контроля, интернальный локус контроля, экстернальный локус контроля.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику понятию «воля», как психическому процессу.</li> <li>2. Какие фазы волевого процесса вам известны и как они протекают?</li> <li>3. Самоорганизация и саморегуляция соотнесены с таким явлением как ответственность личности. Так ли это?</li> <li>4. Раскройте основное содержание «Теории локуса контроля».</li> <li>5. В чем отличие в поведении людей имеющих интернальный и экстернальный локус контроля? Проведите сравнительную характеристику.</li> </ol> <p>Практическое задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подберите психогимнастические упражнения, разработайте планы проведения дискуссий и игр, направленных на формирование интернального локуса контроля.</li> <li>2. Обозначьте цель упражнений, задачи, предполагаемый результат и вопросы для обсуждения.</li> <li>3. Проведите эти упражнения в группе.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 6, 7      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
--	---

### 3.3 СРС

<b>Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения</b>	<b>Трудоемкость (кол-во часов)</b>
<b>1. Теоретические и практические основы феномена эмоциональной устойчивости психолога-консультанта</b>	<b>56</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Феномен «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его рассмотрению. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Составить терминологический словарь по содержанию темы 2. Подготовить мультимедийную презентацию по содержанию темы (10-12 слайдов) План: 1. История становления понятия «устойчивость личности» (Л.И. Божович, В.Э. Чудновский). 2. Возникновение и развитие категории «эмоциональная устойчивость» (Л.М. Абсолин, П.Б. Зильberman, Е.А. Милерян, О.А. Черникова, В.И. Долгова и др.). 3. Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость» (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко). 3. Подготовить проект – разработать Лист экспертной оценки на проверку ЗУВов покомпонентной структуры эмоциональной устойчивости в форме таблицы: №; Показатели; Уровни сформированности эмоциональной устойчивости (ЭУ): Стихийно-эмпирический (3 балла), Эмпирический (4 балла), Теоретический (5 баллов)	12
Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	



<p>1.2. Проблема становления и развития компонентов ЭУ в онтогенезе.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Составить терминологический словарь по содержанию темы</li> <li>Подготовить мультимедийную презентацию по содержанию темы (10-12 слайдов)</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Становление и развитие волевого компонента ЭУ.</li> <li>Становление и развитие эмоционального компонента ЭУ.</li> <li>Становление и развитие когнитивного компонента ЭУ.</li> <li>Становление и развитие мотивационного компонента ЭУ.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	12
<p>1.3. Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Подготовить конспект вопроса практического занятия по вопросам темы</li> <li>Составить мультимедийную презентацию по содержанию темы (10-12 слайдов)</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Понятие «тревожность» в трудах зарубежных и отечественных исследователей.</li> <li>Характеристика двух видов тревожности: ситуативной и личностной.</li> <li>Признаки тревожности на физиологическом и психологическом уровнях.</li> <li>Разработать технологическую карту урока в форме тренинга, включающий психогимнастические упражнения, дискуссии и игры, направленные на формирование среднего уровня тревожности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	12
<p>1.4. Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Подготовить конспект вопроса практического занятия по вопросам темы</li> <li>Составить мультимедийную презентацию по содержанию темы (10-12 слайдов)</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Понятие мотива и мотивации в психологии.</li> <li>Структура мотивационной сферы человека.</li> <li>Мотивация деятельности человека:</li> <li>Теория мотивации достижения успеха и избегания неудачи (Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, Х. Хекхаузен);</li> <li>Мотивация достижения успеха и тревожность.</li> <li>Разработать технологическую карту урока в форме тренинга, включающей психогимнастические упражнения, дискуссии и игры, направленные на формирование мотивации достижения успеха.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7</p>	10
<p>1.5. Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Подготовить конспект вопроса практического занятия по вопросам темы</li> <li>Составить мультимедийную презентацию по содержанию темы (10-12 слайдов)</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Общее представление о воли как психическом процессе. Ее функции.</li> <li>Волевые действия. Четыре фазы волевого процесса.</li> <li>«Теория локуса контроля» - концепция о двух типах ответственности: <ul style="list-style-type: none"> <li>интернальный тип;</li> <li>экстернальный тип</li> </ul> </li> <li>Разработать технологическую карту урока в форме тренинга, включающей психогимнастические упражнения, дискуссии и игры, направленные на формирование интернального локуса контроля.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	10

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Учебно-методическая литература**

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место,издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: Монография [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 184 с	<a href="http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/19">http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/19</a>
2	Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость личности: Монография [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с.	<a href="http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/334">http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/334</a>
3	Долгова В. Адаптационный потенциал и эмоциональная устойчивость в профессиональном самоопределении студентов [Электронный ресурс] / В. Долгова, Ю. Рокицкая. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 208 с.	<a href="http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/349">http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/349</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4	Макарова К.В. Психология человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / К.В. Макарова, О.А. Таллина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Прометей, 2011. — 160 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8301.html">http://www.iprbookshop.ru/8301.html</a>
5	Моделирование эмоциональной устойчивости личности [Электронный ресурс] / В.И. Долгова // Health as a factor of quality and lifetime of biological species: сб. тр. Междунар. виртуальной Интернет-конференции (December 05-10, 2012) - Лондон (Великобритания), 2012 – С. 67 – 70.	<a href="http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/402">http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/402</a>
6	Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза [Электронный ресурс] / Долгова В.И., Буслаева М.Ю. // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Декабрь 2013, ART 2113. – СПб., 2013	<a href="http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/429">http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/429</a>
7	Широкоступова А.О. Эмоциональная устойчивость как психологический феномен // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. № 4. С. 45-52.	<a href="http://elibrary.ru/item.asp?id=27278847">http://elibrary.ru/item.asp?id=27278847</a>

### **4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Online словарь и тезаурус Cambridge Dictionary	<a href="https://dictionary.cambridge.org/ru/">https://dictionary.cambridge.org/ru/</a>
2	База профессиональных данных «Мир психологии»	<a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>
3	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/default.aspx">https://elibrary.ru/default.aspx</a>
4	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>



## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС							
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль						Промежуточная аттестация
	Конспект по теме	Мультимедийная презентация	Проект	Терминологический словарь/глоссарий	Конспект непосредственно образовательной деятельности	Зачет/Экзамен	
ПК-2							
3.1 (ПК-2.1)		+		+			+
У.1 (ПК-2.2)	+						+
В.1 (ПК-2.3)					+		+
УК-6							
3.2 (УК-6.1)		+		+			+
У.2 (УК-6.2)	+						+
В.2 (УК-6.3)			+				+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретические и практические основы феномена эмоциональной устойчивости психолога-консультанта":

##### 1. Конспект непосредственно образовательной деятельности

Разработать конспект непосредственно образовательной деятельности (в форме тренинга по формированию компонентов ЭУ)

В образовании технологическая карта рассматривается как способ графического проектирования урока позволяющий структурировать урок по выбранным параметрам:

- этапы и цели урока;
- содержание учебного материала;
- методы и приёмы организации учебной деятельности учащихся;
- деятельность учителя и деятельность обучающихся.

Технологическая карта урока оформляется в виде таблицы и описывает деятельность учителя и обучающихся на каждом этапе урока; характеризует деятельность учеников с указанием УУД, формируемых при каждом учебном действии; помогает планировать результаты по каждому виду деятельности и контролировать процесс их достижения.

Количество баллов: 20



## **2. Конспект по теме**

Подготовить конспект вопросов практического занятия (не менее трех - по выбору студента):

Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ.

Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ.

Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

Количество баллов: 15

## **3. Мультимедийная презентация**

Подготовить мультимедийную презентацию по темам раздела:

Феномен «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его рассмотрению.

Проблема становления и развития компонентов ЭУ в онтогенезе.

Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ.

Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ.

Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

Количество баллов: 15

## **4. Проект**

Подготовить проект – разработать Лист экспертной оценки на проверку ЗУВов покомпонентной структуры эмоциональной устойчивости в форме таблицы: №; Показатели; Уровни сформированности эмоциональной устойчивости (ЭУ): Стихийно-эмпирический (3 балла), Эмпирический (4 балла), Теоретический (5 баллов). Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

Количество баллов: 20



## **5. Терминологический словарь/глоссарий**

Составить Терминологический словарь/глоссарий по теме раздела дисциплины  
Феномен «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его  
рассмотрению.

Проблема становления и развития компонентов ЭУ в онтогенезе.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи глоссария:
  - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
  - объемно раскрыть смысл данного термина.

Количество баллов: 10

### **5.2.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной  
аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

#### **Первый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость». Плюсы и минусы.
2. Психологические теории эмоциональных явлений.
3. Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в дошкольном возрасте.
4. Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в младшем школьном возрасте.
5. Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте.
6. Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте.
7. Отличительная особенность научных взглядов на проблему тревожности в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
8. Влияние тревожности на формирование эмоциональной устойчивости личности.
9. Мотивация достижения успеха и тревожность.
10. «Теория локуса контроля» - концепция о двух типах ответственности: интернальный и экстернальный типы.
11. Различные подходы к описанию структуры профессионально-важных качеств педагога-психолога.
12. Эмоциональная устойчивость как профессионально-важное качество педагога-психолога
13. Индивидуально-психологические особенности (темперамент, характер, индивидуальный стиль деятельности) и эмоциональная устойчивость личности. Существует ли взаимосвязь?
14. Классификации видов направленности личности и теоретические концепции, лежащие в их основе.
15. Взаимосвязь направленности личности и эмоциональной устойчивости личности.
16. Взаимосвязь ценностных ориентаций и эмоциональной устойчивости личности.
17. Роль психологической защиты в успешном формировании эмоциональной устойчивости личности.
18. Сравнительный анализ моделей развития внутриличностных напряжений по А. Эллис и П.К. Анохину.
19. Причины развития состояний внутриличностных напряжений.
20. Понятие «установка» в психолого-педагогических исследованиях.
21. Виды иррациональных установок и способы их трансформации в рациональные.
22. Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий.

Типовые практические задания:

1. Разработать дерево целей формирования эмоциональной устойчивости
2. Разработать модель формирования эмоциональной устойчивости
3. Разработать лист экспертной оценки (когнитивный компонент)
4. Разработать лист экспертной оценки (эмоциональный компонент)
5. Разработать лист экспертной оценки (мотивационный компонент)
6. Разработать лист экспертной оценки (волевой компонент)

### **5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):**

Отметка	Критерии оценивания
---------	---------------------



"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>



## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **4. Мультимедийная презентация**

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

### **5. Терминологический словарь/глоссарий**

Терминологический словарь/глоссарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи глоссария:
  - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
  - объемно раскрыть смысл данного термина.

### **6. Конспект по теме**

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

## **7. Конспект непосредственно образовательной деятельности**

Конспект непосредственно образовательной деятельности (НОД) – это полный и подробный план предстоящего занятия в дошкольной образовательной организации, который отражает его содержание и включает развернутое описание его хода.

Содержание НОД зависит от множества факторов: образовательной области, возрастной группы, этапа обучения и т.д. Однако основные принципы составления конспекта НОД являются общими.

Основные требования к составлению конспекта НОД:

- методы, цели, задачи должны соответствовать возрасту детей и теме занятия;
- цели и задачи должны быть достижимы и четко сформулированы;
- ход НОД должен способствовать выполнению поставленных задач и достижению целей.

Схема конспекта НОД

1. Тема НОД. Информативное и лаконичное определение того, чему посвящено занятие.
2. Цель НОД. Цель указывает на то, зачем проводится занятие и что оно даст детям.
3. Планируемые задачи. В данном разделе указывается минимальный набор обучающих, развивающих, воспитательных задач.
4. Методическое обеспечение НОД. Указываются материалы и оборудование, которое будет использоваться в ходе занятия (наглядные пособия, раздаточные материалы, технические средства и т.д.).
5. Словарная работа. Перечисляется лексика, которая предназначена для обогащения и активизации словарного запаса детей.
6. Предшествующая работа. В этом разделе указываются проведенные ранее мероприятия, на которые ориентировано содержание НОД.
7. Ход НОД. Этот раздел является самым объемным и трудоемким. Он включает в себя подпункты, которые соответствуют этапам занятия (организационный момент, основная часть, физкультминутка, заключительная часть занятия). Все они должны быть отчетливо выделены, обозначено количество отведенного времени для каждого элемента. В конспекте описывается деятельность педагога и детей на каждом этапе НОД.

Схема конспекта НОД может быть дополнена другими элементами.

## **8. Проект**

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Проблемное обучение
3. Цифровые технологии обучения

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC

