

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 29.01.2026 09:08:10  
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 личности</b>

Код направления подготовки	44.03.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психология образования
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат психологических наук, доцент	<i>Юлия —</i>	Рокицкая Юлия Александровна

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	<i>Юлия</i>

## 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 .....	17
7. Перечень образовательных технологий .....	19
8. Описание материально-технической базы .....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Формирование эмоциональной устойчивости личности» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

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

1.3 Изучение дисциплины «Формирование эмоциональной устойчивости личности» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Общая психология (с практикумом)», «Психология развития и возрастная психология», «Самопознание, саморазвитие и рефлексия».

1.4 Дисциплина «Формирование эмоциональной устойчивости личности» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Иновационные технологии деятельности психолога в образовании», «Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога», «Методы активного социально-психологического обучения».

1.5 Цель изучения дисциплины:

подготовка студентов-психологов к осознанному пониманию необходимости формирования эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции.

1.6 Задачи дисциплины:

1) сформировать систему представлений об эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции студента психолого-педагогического образования

2) повысить уровень эмоциональной устойчивости

3) создать условия для реализации приобретенных знаний об эмоциональной устойчивости и ее компонентах, умений и навыков конструктивного поведения в новых ситуациях профессионального характера.

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-3 способен осуществлять психолого-педагогическое просвещение субъектов образовательных отношений ПК.3.1 Знать задачи и принципы психолого-педагогического просвещения субъектов образовательных отношений по вопросам социализации и развития обучающихся ПК.3.2 Уметь планировать, определять содержание и формы психолого-педагогического просвещения субъектов образовательных отношений ПК.3.3 Владеть современными технологиями психолого-педагогического просвещения субъектов образовательных отношений
2	УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни. УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения. УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.3.1 Знать задачи и принципы психолого-педагогического просвещения субъектов образовательных отношений по вопросам социализации и развития обучающихся	З.1 теоретико-методологические основы психологического просвещения основных участников образовательных отношений по формированию эмоциональной устойчивости
2	ПК.3.2 Уметь планировать, определять содержание и формы психолого-педагогического просвещения субъектов образовательных отношений	У.1 планировать и осуществлять психологическое просвещение основных участников образовательных отношений по вопросам по формированию эмоциональной устойчивости личности;

	3 ПК.3.3 Владеть современными технологиями психолого-педагогического просвещения субъектов образовательных отношений	B.1 современными технологиями психологического просвещения основных участников образовательных отношений по вопросам формирования эмоциональной устойчивости личности
1	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	3.2 Знать: основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.
2	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.	У.2 использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения
3	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	В.2 приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности

**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
	CPC	Л	ПЗ	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>68</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i>Теоретико-методологические основы проблемы исследования эмоциональной устойчивости личности</i>	<i>20</i>	<i>4</i>		<i>24</i>
Феноменология эмоциональной устойчивости личности: понятие, структура, факторы и условия формирования	20	4		24
<i>Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности</i>	<i>40</i>		<i>4</i>	<i>44</i>
Диагностика эмоциональной устойчивости личности	20		2	22
Формирование эмоциональной устойчивости	20		2	22
Итого по видам учебной работы	60	4	4	68
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				4
<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 СРС**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретико-методологические основы проблемы исследования эмоциональной устойчивости личности</b>	<b>20</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ПК-3: 3.1 (ПК.3.1) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Феноменология эмоциональной устойчивости личности: понятие, структура, факторы и условия формирования  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1) Подготовка к тестированию Вопросы 1. Феноменология эмоциональной устойчивости: понятия, структура, функции, детерминанты становления. 2. Эмоциональная устойчивость в психотравмирующих ситуациях. Психологическая безопасность в деловом общении. 3. Проблема диагностики эмоциональных характеристик личности в psychology. 4. Психологические методы диагностики эмоциональной устойчивости личности. 5. Психофизиологические методы диагностики эмоциональной устойчивости личности. 2). Составить таблицу Таблица «Критериальное оценивание сформированности эмоциональной устойчивости будущего психолога»  Компоненты эмоциональной устойчивости/ Критерии эмоциональной устойчивости / Показатели оценивания / Методика диагностики ( по 2-3 психодиагностические методики) 1 мотивационный компонент 2 когнитивный компонент 3 эмоционально-личностный компонент 4 действенно-практический компонент  Учебно-методическая литература: 6, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	20
<b>2. Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности</b>	<b>40</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  ПК-3: У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)	

<p>2.1. Диагностика эмоциональной устойчивости личности</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1). Аннотация психдиагностических методик направленны на диагностику эмоциональной устойчивости Аннотация психдиагностических методик, предложенных к изучению № Компонент эмоциональной устойчивости Название и автор психдиагностической методики Назначение психдиагностической методики Возраст стандартизации Регистрируемые показатели Источник описания</p> <p>2). Групповая диагностика одного из компонентов эмоциональной устойчивости и анализ результатов, письменное заключение Условная структура заключения: 1-й блок – Вводный. Содержит описание целей, условий в которых проводилось конкретное исследование (групповое или индивидуальное, дата, время суток, особенности ситуации тестирования, состояние обследуемого), данные анамнеза, описание методов исследования. 2-й блок – Презентационный Содержит: психологический профиль и количественные показатели (средне групповые) в таблице; 3-й блок – Интерпретационный Содержит интерпретацию полученных данных (по отдельным единицам анализа) в соответствии с нормативными значениями. 4-й блок – Общее заключение. Содержит: психологический диагноз, прогноз и рекомендации психолога. 5-й блок. Приложение. Содержит количественные данные испытуемых (таблица)</p>	20
<p>Учебно-методическая литература: 5, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	



1). Подобрать, проанализировать и представить в таблице по 2-3 психотехники направленные на формирование критериев основных компонентов эмоциональной устойчивости.

Таблица: «Техники и приемы управления эмоциональным состоянием».

№ Техники Характеристика Примеры

1). Подобрать, проанализировать и представить в таблице по 2-3 психотехники направленные на формирование критериев основных компонентов эмоциональной устойчивости.

Таблица: «Техники и приемы управления эмоциональным состоянием».

№ Техники Характеристика Примеры

2) Оформить технологическую карту психологического занятия по формированию эмоциональной устойчивости будущего психолога;

Технологическая карта психологического занятия

«\_\_\_\_\_»

Тема

Категория участников

Психологи

Цель

Задачи

Основные понятия

Используемые методы и техники

Ресурсы:

- основные

- дополнительные

Организация пространства

Информационно-методическое обеспечение

Аннотация

План – конспект занятия

Этап занятия Деятельность

психолога Деятельность

учащихся Содержание заданий Время (мин)

I этап.

Цель:

II этап

Цель:

III этап

Цель:

IV этап

Цель:

Домашнее задание

Цель:

3) Разработать и представить макет программы тренинга по формированию эмоциональной устойчивости будущих психологов;

Макет программы тренинга

по формированию \_\_\_\_\_ компонента

эмоциональной устойчивости школьников

Цель программы:

Задачи:

Принципы:

Планируемые результаты:

Методы, средства:



### 3.2 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методологические основы проблем исследования эмоциональной устойчивости личности	4
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
ПК-3: 3.1 (ПК.3.1) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Феноменология эмоциональной устойчивости личности: понятие, структура, факторы и условия формирования  Тема: Феноменология эмоциональной устойчивости личности: понятие, структура, факторы и условия формирования 1). Общая характеристика эмоций: (определение, свойства, функции) Понятие эмоций в психологии. Механизмы возникновения и функции эмоций. Классификация эмоций, виды эмоций и их эффекты. Причины разнообразия эмоций Эмоции как индикатор потребностей Эмоциональные свойства человека: возбудимость, глубина, устойчивость. экспрессивность и др. 2). Понятие «эмоциональная устойчивость» в психологии 3). Структура эмоциональной устойчивости 4). Критериальное оценивание сформированности компонентов эмоциональной устойчивости психологов	4
Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5	

### 3.3 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности	4
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
ПК-3: У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)	
1.1. Диагностика эмоциональной устойчивости личности  Тема: Диагностика эмоциональной устойчивости План 1). Проблема диагностики эмоциональных характеристик личности в психологии. Критерии и показатели эмоциональной устойчивости будущих психологов. 2) Психодиагностические методики диагностики основных структурных компонентов: 2.1) мотивационного 2.2) когнитивного 2.3) эмоционально-личностного 2.4) собственно-практического 4) Психодиагностика эмоциональной устойчивости. Практическая работа в группах.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2
1.2. Формирование эмоциональной устойчивости  План 1). Понятие «формирование» в психологии 2). Факторы формирования эмоциональной устойчивости 3). Тренинг как метод практической работы психолога. Тренинг формирования эмоциональной устойчивости 4). Классификации приемов и техник формирования эмоциональной устойчивости и их характеристика.	2
Учебно-методическая литература: 3, 4, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	

## 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. Адаптационный потенциал и эмоциональная устойчивость в профессиональном самоопределении студентов [Электронный ресурс] / В. Долгова, Ю. Рокицкая. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 208 с.	Режим доступа: URI: <a href="http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/349">http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/349</a>
2	Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: Монография [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 184 с.	Режим доступа: <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/19">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/19</a>
3	Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция тревожности как фактора эмоциональной устойчивости студентов-психологов: научно-методические рекомендации [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, О.А. Шумакова – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 100 с.	Режим доступа: <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/107">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/107</a>
4	Карпович Т.Н. Психологическая коррекция эмоциональной сферы в юношеском возрасте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2009. — 104 с.	Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/67723.html">http://www.iprbookshop.ru/67723.html</a>
5	Солодкова, Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс. Роль эмоционального интеллекта в преодолении синдрома выгорания у педагогов : монография / Т. И. Солодкова. — Германия : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. — 140 с.	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/11456.html">http://www.iprbookshop.ru/11456.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
6	Александров, А. А. Аналитико-катартическая терапия эмоциональных нарушений : учебное пособие / А. А. Александров. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014. — 233 с.	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/45646.html">http://www.iprbookshop.ru/45646.html</a>
7	Гордиенко, В. Н. Эмоциональный интеллект педагогов : теория, эксперимент и практика / В. Н. Гордиенко, Т. И. Солодкова. — Саратов : Вузовское образование, 2017. — 178 с.	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/59227.html">http://www.iprbookshop.ru/59227.html</a>
8	Хэссон, Джилл Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Джилл Хэссон ; перевод В. Краснянская. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 128 с.	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/59227.html">http://www.iprbookshop.ru/59227.html</a>
9	Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами [Электронный ресурс]/ Хухлаева О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Генезис, 2017.— 192 с	Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/64231.html">http://www.iprbookshop.ru/64231.html</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	Каталог электронных образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.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/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
4	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.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
	Проект	Рецензия	Ситуационные задачи	Таблица по теме	Тест	Технологическая карта урока	
ПК-3							
3.1 (ПК.3.1)				+	+		+
У.1 (ПК.3.2)		+	+				+
В.1 (ПК.3.3)			+				+
УК-6							
В.2 (УК.6.3)	+					+	+
3.2 (УК.6.1)				+	+		+
У.2 (УК.6.2)	+	+					+

### 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 "Теоретико-методологические основы проблемы исследования эмоциональной устойчивости личности":

##### 1. Таблица по теме

По материалам лекций и самоподготовки составить таблицу «Критериальное оценивание сформированности эмоциональной устойчивости личности»

№ Компоненты эмоциональной устойчивости / Критерии эмоциональной устойчивости / Показатели оценивания / Методика диагностики

- 1 мотивационный компонент
- 2 когнитивный компонент
- 3 эмоционально-личностный компонент
- 4 действенно-практический компонент

Количество баллов: 10

##### 2. Тест

Примерные тестовые задания

1). Охарактеризуйте внутренние условия проявления эмоциональной устойчивости педагога-психолога.

2). Способность человека сохранять в различных условиях социальной нестабильности личностные позиции, владеть определенными механизмами защиты по отношению к явлениям чуждым его личным взглядам, убеждению и мировоззрению – это:

- 1) устойчивость личности;
- 2) мотивация;
- 3) эмоциональная устойчивость личности;
- 4) социальный интеллект.

3). Укажите название уровня устойчивости личности, для которого характерно превосходство примитивных потребностей, удовлетворение которых обусловлено ситуационными факторами:

- 1) ситуационная неустойчивость;
- 2) неустойчивость;
- 3) устойчивость;

- 4) высший уровень устойчивости.
- 4). Укажите название уровня устойчивости личности, для которого характерно отсутствие содержательного фактора отдаленной ориентации:
- 1) неустойчивость;
  - 2) устойчивость;
  - 3) высший уровень устойчивости.
  - 4) ситуационная неустойчивость.
- 5). Укажите название уровня устойчивости личности, в основе которой находятся неоднозначные по своему содержанию виды отдаленной ориентации, позволяющие индивиду выйти за пределы узколичностных интересов:
- 1) устойчивость;
  - 2) высший уровень устойчивости.
  - 3) ситуационная неустойчивость.
  - 4) неустойчивость.
- 6). Укажите название уровня устойчивости личности, который обусловлен коллективной направленностью:
- 1) высший уровень устойчивости.
  - 2) ситуационная неустойчивость.
  - 3) неустойчивость
  - 4) устойчивость.
- 7). Интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке – это:
- 1) эмоциональная устойчивость личности;
  - 2) социальный интеллект;
  - 3) устойчивость личности;
  - 4) мотивация.
- 8). Укажите, каким показателем характеризуется уровень сформированности когнитивного компонента эмоциональной устойчивости личности:
- 1) познавательной активностью;
  - 2) мотивацией достижения;
  - 3) уровнем тревожности;
  - 4) локусом контроля.
- 9). Укажите, каким показателем характеризуется уровень сформированности эмоционального компонента эмоциональной устойчивости личности:
- 1) уровнем тревожности;
  - 2) мотивацией достижения;
  - 3) познавательной активностью;
  - 4) локусом контроля.
- 10). Укажите, каким показателем характеризуется уровень сформированности мотивационного компонента эмоциональной устойчивости личности:
- 1) мотивацией достижения;
  - 2) уровнем тревожности;
  - 3) познавательной активностью;
  - 4) локусом контроля.
- 11). Укажите, каким показателем характеризуется уровень сформированности волевого компонента эмоциональной устойчивости личности:
- 1) локусом контроля;
  - 2) уровнем тревожности;
  - 3) познавательной активностью;
  - 4) мотивацией достижения.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Практические основы формирования эмоциональной устойчивости личности":

### 1. Проект

Макет программы тренинга

по формированию \_\_\_\_\_ компонента  
эмоциональной устойчивости школьников

Цель программы:

Задачи:

Принципы:

Планируемые результаты:

Методы, средства:

Категория участников:

Срок реализации программы:

Режим занятий:

Тематическое планирование:

№ Тема занятия Цель

1

2

3

4

5

Литература:

Количество баллов: 10

## **2. Рецензия**

Анкета обратной связи участника тренинга

Дата проведения тренинга:

Тема тренинга:

Уважаемый коллега!

Вам предлагается оценить прошедшее учебное мероприятие

(5 – критерий выражен на высоком уровне; 4 - критерий выражен на уровне выше среднего, 3 - критерий выражен достаточно, 2 - критерий выражен слабо, 1 - критерий не выражен).

Кроме того, по каждому ответу вы можете дать дополнительные комментарии в соответствующем столбце.

1). Оцените, пожалуйста, свое эмоциональное состояние в ходе тренинга по следующим критериям

Критерий Оценка Комментарий

Мое состояние до тренинга

Мое состояние после тренинга

Что Вы ожидали от тренинга?

Соответствовало ли то, что было на тренинге Вашим ожиданиям?

Насколько было интересно?

Насколько было комфортно во время тренинга?

Жалеете ли Вы о чем-то, что произошло за время тренинга? О чем?

2). Оцените, пожалуйста, содержание тренинга по следующим критериям:

Критерий Оценка Комментарий

Насколько важна тема прошедшего тренинга для вас лично?

Насколько глубоко была раскрыта тема тренинга?

В какой степени отдельные блоки тренинга были логически связаны между собой?

Насколько методы и техники, предложенные на тренинге, применимы в вашей повседневной работе, жизни?

Узнали вы что-нибудь новое для себя?

Что вам особенно понравилось в тренинге?

Что бы вы порекомендовали изменить в тренинге?

3). Оцените, пожалуйста, работу тренера по следующим критериям:

Ф.И.О. тренера Оценка Комментарий

Насколько, по вашему мнению, тренер компетентен в вопросах, которым был посвящен тренинг?

В какой степени тренеру удалось создать и поддерживать атмосферу психолого-логического комфорта в процессе обучения?

Насколько выбранные тренером метод и стиль ведения способствовали эффективному обучению?

Схема анализа тренингового занятия (заметки тренера).

(по И.В. Вачкову).

Для подведения итогов каждого проведенного занятия, можно использовать предлагаемую схему.

1. Тема занятия и время проведения.....

2. Состав участников занятия.....

3. План занятия (проводимые упражнения).....  
 Запланировано.....
- Реально проведено.....
4. Наиболее удачные упражнения и психотехники.....
5. Неудавшиеся упражнения и психотехники.....
6. Интересный случай на занятии.....
7. Особенности поведения участников.....
8. Ошибки, которые следует учесть.....

Количество баллов: 5

### **3. Ситуационные задачи**

Провести психодиагностическое обследование сформированности одного из компонентов эмоциональной устойчивости. Написать заключение по результатам психодиагностического обследования эмоциональной устойчивости в группе.

Условная структура заключения:

1-й блок – Вводный.

Содержит описание целей, условий в которых проводилось конкретное исследование (групповое или индивидуальное, дата, время суток, особенности ситуации тестирования, состояние обследуемого), данные анамнеза, описание методов исследования.

2-й блок – Презентационный

Содержит: психологический профиль и количественные показатели (средне групповые) в таблице;

3-й блок – Интерпретационный

Содержит интерпретацию полученных данных (по отдельным единицам анализа) в соответствии с нормативными значениями.

4-й блок – Общее заключение.

Содержит: психологический диагноз, прогноз и рекомендации психолога.

5-й блок. Приложение.

Содержит количественные данные испытуемых (таблица)

Количество баллов: 10

### **4. Технологическая карта урока**

Разработать и провести психологическое занятие. Оформить технологическую карту  
 Технологическая карта психологического занятия

«\_\_\_\_\_»

Тема

Категория участников

Психологи

Цель

Задачи

Основные понятия

Используемые методы и техники

Ресурсы:

- основные

- дополнительные

Организация пространства

Информационно-методическое обеспечение

Аннотация

План – конспект занятия

Этап занятия Деятельность

психолога    Деятельность  
учащихся    Содержание заданий    Время (мин)

I этап.

Цель:

II этап

Цель:

III этап

Цель:

IV этап

Цель:

Домашнее задание

Цель:

Количество баллов: 10

### **5.2.2. Промежуточная аттестация**

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

#### **Первый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Феноменология эмоциональной устойчивости: понятия, структура, функции, детерминанты становления.
2. Эмоциональная устойчивость в психотравмирующих ситуациях. Психологическая безопасность в деловом общении.
3. Проблема диагностики эмоциональных характеристик личности в психологии.
4. Психологические методы диагностики эмоциональной устойчивости личности.
5. Психофизиологические методы диагностики эмоциональной устойчивости личности.
6. Стереотипы и шаблоны эмоционального реагирования.
7. Психотехники управления эмоциональным состоянием (УЭС), направленные на изменение процесса восприятия события.
8. Техники и приемы защиты от проявления болезненных эмоций собеседников. Общие принципы психологической защиты. Приемы, направленные на дистанцирование и избегание оппонента, прекращения отношений.
9. Техники, направленные на снятие эмоционального напряжения. Метод прогрессивной мышечной релаксации Якобсона. Подход В.Райха.
10. Техники психофизической регуляции, направленные на мышечное расслабление. Аутогенная тренировка И.Щульца. Практикум.
11. Аутогенная и идеомоторная тренировка. Понятие аутогенной тренировки. Формулы самовнушения. Этапы проведения аутогенной тренировки. Принципы обеспечения эффективности и виды аутогенной тренировки.
12. Идеомоторная тренировка. Отличие идеомоторной тренировки от воображения и от аутогенной тренировки. Цели применения аутогенной и идеомоторной тренировки.
13. Технология позитивного мышления. Понятие позитивного мышления. Ключевой смысл позитивного мышления. Методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления».
14. Управление эмоциональным состоянием. Составляющие эмоционального состояния. Причины возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний, их функции. Принципы и методы управления эмоциональными состояниями. Значение рефлексии в практике управления эмоциональными состояниями. Скорость рефлексии – как основной фактор управления эмоциональными состояниями.
15. Дыхательная гимнастика. Тип и фазы дыхания. Мобилизующее и успокаивающее дыхание.
16. Мышечная релаксация. Шкала оценки «мышечных зажимов». Релаксация мышц лица. Формулы самовнушения Упражнения для глаз. Эмоциональные маски.
17. Концентрация внимания. Круги внимания. Фокусировка внимания на объекте. Релаксационно-концентрационные упражнения. Приемы аутогенной тренировки.

18. Визуализация и сюжетное воображение. Приемы образных представлений. Саморазвивающиеся представления. Моделирование эмоциональных состояний. Рефлексия. Цветовые и музыкальные подкрепления.
19. Способы ситуативной саморегуляции. Первая помощь после действия стрессовых факторов. Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний. Составление индивидуальных программа самовнушения. Комплекс психорегулирующих упражнений.
20. Метод управления эмоциональным поведением Альберта Эллиса. РЭТ. Эмоциональные переживания и шаблоны поведения. Изменение шаблонов поведения.

Типовые практические задания:

1. Проанализируйте качество психодиагностического заключения по исследованию эмоциональной устойчивости
2. Проведи психотехнику по формированию эмоциональной устойчивости
3. Проанализируй эмоционально-волевые характеристики личности по проективному рисунку « Автопортрет»
4. Спланируй психологическое занятие по формированию эмоциональной устойчивости
5. Разработай рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости

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

<b>Отметка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
"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. Таблица по теме**

Таблица – форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Правила составления таблицы:

1. таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
2. название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
3. в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
4. при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
5. числовые значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
6. таблица с числовыми значениями должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
7. если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;
8. в больших таблицах после каждой пяти строк делается промежуточок для удобства чтения и анализа.

### **5. Тест**

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### **6. Ситуационные задачи**

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

### **7. Технологическая карта урока**

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.

Структура технологической карты урока:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные);
- межпредметные связи и особенности организации пространства (формы работы и ресурсы);
- этапы изучения темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
- контрольные задания на проверку достижения планируемых результатов.

## **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. Внутргрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутргрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

## **9. Рецензия**

Рецензия – письменная работа, предполагающая разбор, детальный анализ содержания и формы рецензируемой работы, оценку текста, а также указание достоинств и недостатков работы; критический отзыв.

План рецензии включает в себя:

1. предмет анализа (тема, жанр рецензируемой работы);
2. актуальность темы статьи, рукописи и пр.;
3. краткое содержание рецензируемой работы, ее основные положения;
4. общая оценка работы рецензентом;
5. недостатки, недочеты работы;
6. выводы рецензента.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Проектные технологии
2. Проблемное обучение
3. Тренинги

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

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
3. учебная аудитория для лекционных 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