

**Формирование эмоциональной  
устойчивости личности**  
Методические рекомендации

Направление: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность: Психология безопасности личности,  
Медиация в социальной сфере

Челябинск  
2018

**УДК 152 (021)**

**ББК 88.52я73**

**Ф 79**

Рецензенты:

кандидат психологических наук, В.К. Шаяхметова

кандидат психологических наук, Е.В. Мельник

Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст]:  
методические рекомендации / сост. Г.Ю. Гольева – Челябинск:  
Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-т, 2018. – 74 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ВО к подготовке магистров по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность: Психология безопасности личности, Медиация в социальной сфере. Целью методических рекомендаций является оказание помощи студентам в освоении содержания курса по выбору «Формирование эмоциональной устойчивости личности».

Адресуется магистрам психолого-педагогического образования по организации самостоятельной работы.

© Г.Ю. Гольева, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1. Структура дисциплины «Формирование эмоциональной устойчивости личности». Содержание самостоятельной работы студентов.....	8
2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	14
3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	37
Библиографический список .....	42
Приложение.....	43

## Введение

Дисциплина – курс по выбору: «Формирование эмоциональной устойчивости личности» представлена в содержании вариативной части образовательной программы по направлению: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность: Психология безопасности личности, Медиация в социальной сфере.

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы - 72 часа, в том числе: лекций - 2ч., практических занятий – 10ч., самостоятельная работа студентов – 56ч., подготовка к зачету - 4ч. Дисциплина изучается студентами заочной формы обучения на 2-ом курсе в 3-ем учебном семестре. Форма отчетности – зачет.

Для изучения дисциплины необходимы умения и навыки работы с научной литературой, а также знания дисциплин «Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды», «Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления».

Приобретенные при изучении заявленной дисциплины ЗУВЫ, необходимы для последующего изучения следующих дисциплин «Психология безопасного общения», Преддипломная практика.

**Целью курса** является теоретически изучить закономерности генезиса и динамики феномена эмоциональной

устойчивости личности, а также, разработать стратегию развития этой интегральной характеристики профессионального становления личности будущего психолога.

### **Задачи курса:**

1. Знать покомпонентную структуру содержания феномена «эмоциональная устойчивость личности»;
2. Уметь разрабатывать коррекционные и тренинговые занятия по формированию эмоциональной устойчивости личности с использованием методов активного социально-психологического обучения;
3. Владеть навыком применения приемов, способов и методов активного социально-психологического обучения для формирования эмоциональной устойчивости, позволяющей осуществлять здоровьесбережение субъектов образовательного пространства с учетом рисков и опасности социальной среды.

Подробная характеристика составляющих компетенций представлена в таблице 1.

Таблица 1

## Планируемые результаты обучения

№ п / п	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
		знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5
1	(ОПК-7) способностью анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждени ю и преодолению;	3.1 покомпонентную структуру содержания феномена «эмоциональная устойчивость», как качество личности, сформированност ь которого, способствует предупреждению и преодолению рисков образовательной среды.	У.1 осуществлять целеполагание процесса формирования эмоционально й устойчивости личности.	В.1 навыком применения приемов, способов и методов формирования эмоциональной устойчивости, позволяющей осуществлять здоровьесбереже ние субъектов образовательного пространства с учетом рисков образовательной среды.

2	<p>(ОПК-9)</p> <p>готовностью применять активные методы обучения в психолого-педагогическом образовании.</p>	<p>3.2. методы активного социально-психологического обучения (тренинги, психогимнастику, дискуссии, игры) с целью организации совместной деятельности и межличностного взаимодействия субъектов образовательной среды.</p>	<p>У.2.на практике организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды с применением методов активного социально-психологического обучения.</p>	<p>В.2. навыком разработки и проведения активных методов обучения в психолого-педагогической деятельности.</p>
3	<p>(ПК-8)</p> <p>способностью оказывать психологическое содействие оптимизации образовательной деятельности</p>	<p>3.3.: теоретические и методические основы психологического содействия оптимизации образовательной деятельности;</p>	<p>У.3.: проектировать мероприятия психологического содействия оптимизации образовательной деятельности;</p>	<p>В.3.: технологиями психологического содействия оптимизации образовательной деятельности.</p>

**1. Структура дисциплины – курса по выбору:  
«Формирование эмоциональной устойчивости личности».  
Содержание самостоятельной работы студентов**

Дисциплина – курс по выбору: «Формирование эмоциональной устойчивости личности» имеет в своей структуре два раздела: «Теоретические основы феномена эмоциональной устойчивости личности» и «Анализ психолого-педагогических условий успешного формирования эмоциональной устойчивости личности». Разделы дисциплины, тематическое планирование и виды учебной деятельности для заочной форм обучения представлены в таблице 2. Каждый раздел включает различные виды деятельности студентов: аудиторную (лекционные, практические занятия) и внеаудиторную (самостоятельную). Количество часов, отведенных на каждый вид деятельности, соответствует учебному плану. Подробное содержание дисциплины представлено в приложении.

Согласно Положению об организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов, утвержденному Ученым советом ЮУрГГПУ 20.12.2013г., внеаудиторная самостоятельная работа студентов (далее – Самостоятельная работа студентов) – это планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия [2].



Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой и исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и самоорганизации. Объем самостоятельной работы определяется учебным планом и является обязательным для каждого студента (таблица 2).

**Таблица 2**

**Разделы дисциплины, виды учебной деятельности  
(для заочной формы обучения)**

№ п/ п	Наименование раздела (формулировки изучаемых вопросов)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
		Л	ЛР	ПЗ	СРС	Всего
1	2	4	5	6	7	8
1. «Теоретические основы феномена эмоциональной устойчивости личности»						
1.	Феномен «эмоциональная устойчивость» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его рассмотрению.	2	-	-	8	10
2.	Проблема становления и развития компонентов ЭУ в онтогенезе.	-	-	-	6	6
3.	Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция педагога-психолога	-	-	2	6	8

2. «Анализ психолого-педагогических условий успешного формирования эмоциональной устойчивости личности»						
4.	Психолого-педагогические условия успешного формирования ЭУ.	-	-	2	4	6
5.	Генезис возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения.	-		2	4	6
6.	Трансформация ведущих иррациональных установок.		-	2	4	6
7.	Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий, способствующих формированию ЭУ.	-	-	2	6	8
8.	Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ.	-		-	6	6
9.	Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ.	-	-	-	6	6
10.	Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ.	-	-	-	6	6
Подготовка к зачету		-	-	-	-	4
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>72</b>

Таблица 3

## Самостоятельная работа по дисциплине

Раздел	Тема для самостоятельного изучения	Задание для самостоятельного выполнения студентом	Кол-во часов ЗФ	Форма отчетности
Раздел 1 «Теоретические основы феномена эмоциональной устойчивости личности»	Феномен «эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция» (ЭУ) в научных исследованиях. Основные подходы к его рассмотрению.	Тезисы научной монографии. Реферат по темам курса по выбору студентов. Составление презентации (по выбору студента)	8	Тезисы  Реферат  Презентация
	Проблема становления и развития компонентов ЭУ в онтогенезе.	Доклад к семинарскому занятию Реферат по темам курса по выбору студентов Составление презентации (по выбору студента)	6	Конспект  Реферат  Презентация
	Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция педагога-психолога	Доклад к семинарскому занятию Реферат по темам курса по выбору студентов Составление	6	Конспект  Реферат  Презентация

		презентации (по выбору студента)		
Раздел 2. «Анализ психолого-педагогических условий успешного формирования эмоциональной устойчивости»	Психолого-педагогические условия успешного формирования ЭУ.	Доклад к семинарскому занятию Составление презентации (по выбору студента)	4	Конспект  Презентация
	Генезис возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения.	Доклад к семинарскому занятию Составление презентации (по выбору студента)	4	Конспект  Презентация
	Трансформация ведущих иррациональных установок.	Доклад к семинарскому занятию Составление презентации	4	Конспект  Презентация
	Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий, способствующих формированию ЭУ.	Доклад к семинарскому занятию Составление презентации (по выбору студента)	4	Конспект  Презентация
	Формирование среднего уровня тревожности,	Конспект занятия по формированию эмоционального	6	Конспект

	как показателя сформированности эмоционального компонента ЭУ.	компонента ЭУ с применением методов активного социально-психологического обучения. Составление презентации (по выбору студента)		Презентация
	Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента ЭУ.	Конспект занятия по формированию мотивационного компонента ЭУ с применением методов активного социально-психологического обучения. Составление презентации (по выбору студента)	6	Конспект  Презентация
	Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента ЭУ.	Конспект занятия по формированию эмоционального компонента ЭУ с применением методов активного социально-психологического обучения. Составление презентации (по выбору студента)	6	Конспект  Презентация

## **2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов освоения основных профессиональных образовательных программ студентов в ЮУрГГПУ [1] основными видами контроля уровня учебных достижений студентов в рамках индивидуальной балльно-рейтинговой системы по дисциплине в течение семестра являются текущий контроль и промежуточная аттестация по дисциплине. Текущий контроль – это непрерывно осуществляемое «отслеживание» уровня усвоения знаний, формирования умений, навыков и (или) опыта деятельности студента за фиксируемый период времени. Промежуточная аттестация – это форма контроля (экзамен или зачет), проводимая по результатам освоения дисциплины согласно утвержденным рабочим планом основной образовательной программы.

В соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины в данном разделе пособия представлены оценочные средства по дисциплине, а также вопросы и требования к экзамену.

В таблице 4 представлены оценочные средства текущего и промежуточного контроля компетенций, формируемых у студентов в процессе изучения дисциплины.

Таблица 4

## Оценочные средства контроля формируемых компетенций

Шифр и формулировка компетенции		
Конкретизированные цели освоения дисциплины (знать: З.1, З.2 ..., уметь У.1, У.2 ..., владеть В.1, В.2 ...), обеспечивающие формирование компетенции	Баллы	Оценочные средства контроля формирования компетенций
ОПК-7: З.1: покомпонентную структуру содержания феномена «эмоциональная устойчивость», как качество личности, сформированность которого, способствует предупреждению и преодолению рисков образовательной среды.	15	Контрольная работа по оценке сформированности компетенции (ОПК-7) (часть знать)
	5	Конспект вопроса практического занятия раздела 1
ОПК-9: З.2: методы активного социально-психологического обучения (тренинги, психогимнастику, дискуссии, игры) с целью организации совместной деятельности и межличностного взаимодействия субъектов образовательной среды.	10	Тезисы монографии
ПК-8: З.3.: теоретические и методические основы психологического содействия оптимизации образовательной деятельности;	5	Конспект вопроса практического занятия раздела 2

ОПК-7: У.1: осуществлять целеполагание процесса формирования эмоциональной устойчивости личности.	15	Контрольная работа по оценке сформированности компетенции (ОПК-7) (часть уметь)
	15	Реферат по темам курса (см. п.5.2).
ОПК-9: У.2.: на практике организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды с применением методов активного социально-психологического обучения.	5	Таблица классификации методов активного социально-психологического обучения
ПК-8: У.3.: проектировать мероприятия психологического содействия оптимизации образовательной деятельности;	5	Таблица классификации методов активного социально-психологического обучения
ОПК-7: В.1.: навыком применения приемов, способов и методов формирования эмоциональной устойчивости, позволяющей осуществлять здоровьесбережение субъектов образовательного пространства с учетом рисков образовательной среды.	20	Контрольная работа по оценке сформированности компетенции (ОПК-7) (часть владеть)
ОПК-9: В.2.: навыком разработки и проведения активных методов обучения в психолого-педагогической деятельности.	10	Копилка психологических приемов и техник управления совместной деятельностью и межличностное взаимодействие субъектов



		образовательной среды с применением методов активного социально-психологического обучения
ПК-8: В.3.: технологиями психологического содействия оптимизации образовательной деятельности.	10	Копилка психологических технологий управления совместной деятельностью и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды с применением методов активного социально-психологического обучения
Итого максимальное количество баллов по курсу - 110		

## 2.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего контроля

### 1. Заполнить лист экспертной оценки и проанализировать результаты (знать)

Лист экспертной оценки

Ф.И. \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_ время \_\_\_\_\_

№	Показатели	Уровни сформированности эмоциональной устойчивости (ЭУ)			самооценка	экспертная оценка
		Стихийно-эмпирический (3 балла)	Эмпирический (4 балла)	Теоретический (5 баллов)		
<b>Когнитивный компонент</b>						
1.	Знание содержательных характеристик	Слабо ориентируется в содержании	Знание содержания феномена «ЭУ» бессистемны и	Обладает всесторонними знаниями, имеет		

	и феномена «ЭУ»	феномена «ЭУ»	неоформленны	целостное представление о феномене «ЭУ»		
2.	Знание становления и развития ЭУ в онтогенезе	Имеет слабое представление о становлении и развитии ЭУ в онтогенезе	Знает отдельные особенности становления и развития ЭУ в онтогенезе	Обладает глубокими знаниями, имеет четкое представление о становлении и развитии ЭУ в онтогенезе		
3.	Знание ресурсов и резервов психической организации личности	Имеет поверхностное представление об имеющихся ресурсах и резервах психической организации личности	Знает отдельные личностные ресурсы, которыми пользуется в повседневной жизни и имеет слабое представление о резервах своей психики	Имеет полное осознание всех личностных ресурсов, опирается на них в повседневной жизни		
4.	Знание психолого-педагогических условий успешного формирования ЭУ	Знания об условиях формирования ЭУ поверхностны	Знает отдельные условия формирования ЭУ	Обладает прочными знаниями, имеет представление о собственном уровне развития всех условий формирования		

				ЭУ		
5.	Умение разрабатывать программу формирования ЭУ	Развито удовлетворительно, формирование происходит стихийно	Развито, что позволяет адекватно оценивать уровень сформированности ЭУ	Высокоразвито и позволяет самостоятельно формировать ЭУ, путем коррекции ее компонентов		
6.	Отношение к познавательной активности	Отсутствует познавательный интерес, не стремится к познанию окружающей действительности	Познавательная активность направлена на эмоционально привлекательные объекты	Высокоразвита познавательный интерес, познавательная активность носит устойчивый характер		
<b>Эмоциональный компонент</b>						
7.	Знание приемов регуляции сложных эмоциональных состояний	Имеет слабое представление о приемах регуляции эмоциональных состояний	Знает отдельные приемы регуляции эмоциональных состояний	Обладает глубоким знанием приемов регуляции сложных эмоциональных состояний		
8.	Знание методов формирования оптимального (среднего) уровня тревожности.	Имеет поверхностное представление о методах формирования оптимального уровня тревожности	Знает отдельные методы формирования оптимального уровня тревожности	Обладает всесторонними знаниями, способен самостоятельно корректировать уровень		

				тревожности		
9.	Умение анализировать собственное эмоциональное состояние	Развито слабо, что затрудняет анализ собственного эмоционального состояния	Развито и позволяет адекватно оценивать некоторые собственные эмоциональные состояния	Высокоразвито и дает возможность адекватно оценить любое эмоциональное состояние		
10.	Умение регулировать собственные эмоциональные реакции	Развито слабо, что затрудняет процесс регуляции собственного эмоционального состояния	Развито и обеспечивает регуляцию собственных осознаваемых эмоциональных состояний	Высокоразвито и позволяет самостоятельно регулировать любое эмоциональное состояние		
11.	Отношение к собственным эмоциональным переживаниям	Отношение к собственным эмоциональным переживаниям неустойчивое, носит ситуативный характер	Отношение к собственным эмоциональным переживаниям сформировано, но не всегда адекватно	Сформировано адекватное отношение к собственным эмоциональным переживаниям		
<b>Мотивационный компонент</b>						
12.	Знание рациональных (позитивных) установок	Нет четкого представления о содержании рациональных установок на восприятие событий	Знает отдельные виды рациональных установок на восприятие событий	Обладает глубокими системными знаниями о видах рациональных установок на		

				восприятие событий		
13.	Знание методов формирования мотивации достижения успеха	Имеет слабое представление о методах формирования мотивации достижения успеха	Знает отдельные методы формирования мотивации достижения успеха	Обладает всесторонними знаниями методов формирования мотивации достижения успеха		
14.	Умение использовать рациональные установки для формирования позитивной мотивации	Развито слабо, возникают затруднения в использовании рациональных установок для формирования позитивной мотивации	Развито и позволяет использовать отдельные рациональные установки для формирования позитивной мотивации	Высокоразвито и позволяет использовать рациональные установки для формирования позитивной мотивации		
15.	Отношение к мотивации достижения успехов (мотивации избегания неудач)	Доминирует мотивация избегания неудач	Мотивация достижения успеха носит неустойчивый характер, малоинициативны, неадекватно оценивают свои силы и возможности	Сформирована устойчивая мотивация достижения успеха, настойчивы в достижении цели		
<b>Волевой компонент</b>						
16.	Знание приемов саморегуляции	Слабо ориентируется в приемах	Знает отдельные приемы саморегуляции	Обладает всесторонними знаниями,		

	и поведенческих реакций	саморегуляции поведенческих реакций	поведенческих реакций	имеет целостное представление о приемах саморегуляции поведенческих реакций		
17.	Знание методов формирования интернального локуса контроля	Имеет бессистемные знания методов формирования интернального локуса контроля	Знает некоторые методы формирования интернального локуса контроля	Обладает глубокими системными знаниями о методах формирования интернального локуса контроля		
18.	Умение регулировать собственное поведение	Развито удовлетворительно, возникают затруднения в регуляции собственного поведения	Развито, что в большинстве случаев обеспечивает регуляцию собственного поведения	Высокоразвито и позволяет регулировать собственное поведение		
19.	Отношение к принятию (избеганию) ответственности за происходящее	Доминирует экстернальный локус контроля, перекладывает ответственность за происходящие события на других людей или обстоятельства	Интернальный локус контроля носит неустойчивый характер, не всегда принимает ответственность на себя за происходящие события	Сформирован интернальный локус контроля, принимает ответственность на себя за происходящие события		

## **2. Выполнение реферативного исследования (уметь)**

Реферативная работа должна структурно состоять из:

- титульного листа - первая страница;
- плана - вторая страница;
- введения - третья страница;
- изложения содержания рассматриваемой темы;
- заключения;
- литературы (список составляется по новому ГОСТу).

План работы составляется после уяснения темы работы и изучения литературы.

Во введении необходимо показать актуальность темы, объект, предмет исследования, цель, задачи, практическую значимость.

Основная часть должна свидетельствовать о знании студентом существа темы, всего изученного и использованного при написании работы учебного, монографического, периодического материала. Если студент сталкивается с многообразием точек зрения на рассматриваемую проблему, он должен изложить и собственное суждение по данному вопросу.

Рекомендуемое количество источников использованной литературы 7-10 источников, включая периодику и эл. библиотечные системы ebs.csru. и ЭБС «IPRbooks». Общий объем работы - 15-20 печатных страниц. Шрифт- 14. Интервал - полуторный. Параметры страницы: верхнее и нижнее поля - по 1,5 см, левое поле - 2 см, правое -1 см. Нумерация страниц -

внизу по центру страницы.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания поставленным задачам;
- глубина содержания;
- логика раскрытия темы;
- аналитический характер изложения содержания;
- умение обобщать и делать выводы.
- оформление работы;
- использование указанных источников литературы в

тексте.

В целом изложение темы должно носить законченный характер. Итоги и выводы отражают степень и качество выполнения поставленной задачи.

### **Темы рефератов.**

1. Возникновение и развитие категории «эмоциональная устойчивость» в трудах зарубежных и отечественных психологов.
2. Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость». Плюсы и минусы.
3. Психологические теории эмоциональных явлений.
4. Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в дошкольном возрасте.
5. Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в младшем школьном возрасте.



6. Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте.
7. Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте.
8. Различные подходы к описанию структуры профессионально-важных качеств педагога-психолога.
9. Эмоциональная устойчивость как профессионально-важное качество педагога-психолога

### **3. Разработка конспекта занятия по формированию эмоциональной устойчивости с применением методов активного социально-психологического обучения (владеть)**

Методические рекомендации по разработке тренингового занятия:

1. Ознакомиться с материалом лекционных и практических занятий по теме.
2. Выбрать из списка литературы, представленной в РПД соответствующие теме источники.
3. Изучить и проанализировать материал занятий и материал учебно-методической литературы по теме.
4. Сопоставить изученный материал, выделить главное.
5. Определить тематику тренингового занятия.
6. Определить цель тренингового занятия.
7. Определить целевую аудиторию.

8. Определить конкретные тренинговые методики из выбранной группы методов, их цели.

9. Сопоставить цель занятия с целями методик.

10. Сопоставить цели методик между собой, определить их поэтапную реализацию в контексте общей цели занятия.

11. Продумать вопросы обратной связи.

12. Изложить поэтапную реализацию тренингового занятия в письменном виде.

Оформляется в текстовой или табличной форме, где указывается:

*Например:*

№ Название метода	Цель	Инструкция	Обратная связь	Вре мя
Занятие №1 Тема: Вход в пространство тренинга снижения тревожности Цель: знакомство, сбор ожиданий, определение понятия тревожность.				
1. Ассоциации	Осознать многоасп ектность исследуе мого феномена	Участники рассаживаются в круг и получают инструкцию ведущего: «В фокусе нашего внимания — <u>тревожность</u> . Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Сейчас мы исследуем, как <u>тревожность</u> отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово	- Для чего мы делали это упражнение? Важно отметить, что ассоциации были выражением определенного эмоциональног о состояния, вызванного словом <u>тревожность</u> . - На что вы	10 мин .

		<p>«тревожность». Какой образ подсказывает ваше воображение?»</p> <p>После первого ряда произвольных ассоциаций можно провести следующие:</p> <p>— если <u>тревожность</u> — это фрукт, то какой?..</p> <p>— если <u>тревожность</u> — это посуда, то какая?..</p>	<p>опирались, выполняя это упражнение?</p>	
--	--	--	--	--

Содержание должно соответствовать тематическим блокам формируемого феномена и строиться согласно структуре всей программы и тренингового дня в частности (вводная часть, основная часть, завершающая).

### **Контрольная работа по оценке сформированности компетенции (ОПК-7)**

#### **Знать**

1. 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.

2. 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.

3. Укажите название уровня устойчивости личности, для которого характерно отсутствие содержательного фактора отдаленной ориентации:

1) неустойчивость;

2) устойчивость;

3) высший уровень устойчивости.

4) ситуационная неустойчивость.

4. 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.

5. Укажите название уровня устойчивости личности, который обусловлен коллективной направленностью:

- 1) высший уровень устойчивости.
- 2) ситуационная неустойчивость.
- 3) неустойчивость
- 4) устойчивость.

6. 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:

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

7. Укажите, каким показателем характеризуется уровень сформированности когнитивного компонента эмоциональной устойчивости личности:

- 1) познавательной активностью;
- 2) мотивацией достижения;
- 3) уровнем тревожности;
- 4) локусом контроля.

8. Укажите, каким показателем характеризуется уровень сформированности эмоционального компонента эмоциональной устойчивости личности:

- 1) уровнем тревожности;
- 2) мотивацией достижения;
- 3) познавательной активностью;
- 4) локусом контроля.

9. Укажите, каким показателем характеризуется уровень сформированности мотивационного компонента эмоциональной устойчивости личности:

- 1) мотивацией достижения;
- 2) уровнем тревожности;
- 3) познавательной активностью;
- 4) локусом контроля.

10. Укажите, каким показателем характеризуется уровень сформированности волевого компонента эмоциональной устойчивости личности:

- 1) локусом контроля;
- 2) уровнем тревожности;
- 3) познавательной активностью;
- 4) мотивацией достижения.

### **Уметь**

**Осуществить целеполагание процесса формирования эмоциональной устойчивости личности.**

*Пример.*

Первый этап в изучении формирования эмоциональной устойчивости личности – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить процесс формирования эмоциональной устойчивости личности

1. Изучить теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости личности.

1.1. Изучить феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Осуществить целеполагание процесса формирования эмоциональной устойчивости личности.

1.3. Теоретически обосновать и сконструировать модели формирования эмоциональной устойчивости личности.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости личности.

2.1. Подобрать диагностический инструментарий для проверки эффективности реализации программы формирования эмоциональной устойчивости личности.

2.2. Разработать программу формирования эмоциональной устойчивости личности.

3. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости личности.

3.1. Организовать проведение программы формирования эмоциональной устойчивости личности.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3. Дать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости личности педагогам, воспитателям, родителям.

3.4. Составить технологическую карту для внедрения результатов исследования в практику.

Дерево целей представлено на рисунке 1.

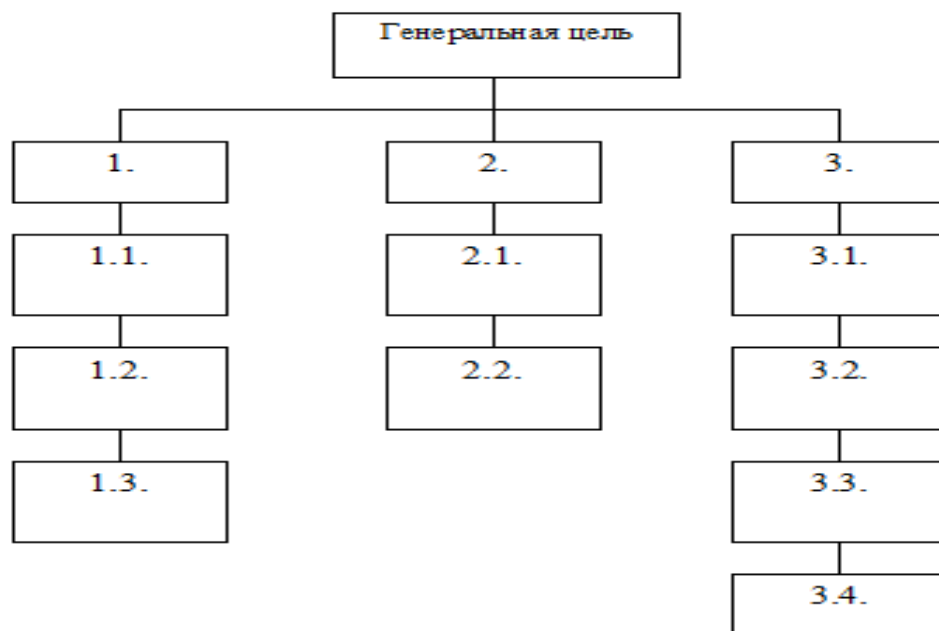


Рисунок 1 - Дерево целей теоретического обоснования и экспериментальной проверки процесса формирования эмоциональной устойчивости личности.

### **Владеть**

Разработайте конспект занятия по формированию одного из компонентов эмоциональной устойчивости личности.



## **2.2. Перечень вопросов для подготовки 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.
20. Причины развития состояний внутриличностных напряжений.
21. Понятие «установка» в психолого-педагогических исследованиях.
22. Виды иррациональных установок и способы их трансформации в рациональные.
23. Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий.

В таблице 5 представлены примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене.

Согласно положению о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов освоения основных профессиональных образовательных программ студентов ЮУрГГПУ промежуточная аттестация проводится в два этапа [1]. Первый этап проводится в форме тестирования или контрольной работы до начала экзаменационной сессии. Второй этап – собственно устный по билетам.

**Таблица 5**

**Примерные критерии оценивания знаний студентов на зачете**

	<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>
«зачтено»	<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>
	<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>

«не зачтено»	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.
--------------	--

Установлен единый порядок начисления баллов для промежуточной аттестации (см. Положение на сайте ЮУрГГПУ). Первый этап промежуточной аттестации является обязательным для всех студентов. Если студент набрал 60% и более в ходе текущего контроля и первого этапа промежуточной аттестации, то он может автоматически получить зачет согласно шкале, представленной в таблице 6.

**Таблица 6**

**Шкала перерасчета индивидуального показателя  
рейтинга студента в оценку**

Оценка	Суммарный процент в рейтинге
«не зачтено»	меньше 60
«зачтено»	больше или равно 60

### 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### **Основная литература:**

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: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/349>
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: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/19>
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: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/107>

#### **Дополнительная литература:**

4. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия [Электронный ресурс]: практикум/ Баженова О.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Генезис, 2016. – 288 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54342.html>. – ЭБС «IPRbooks»
5. Гольева Г.Ю. Исследование уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов – будущих педагогов-психологов / Г.Ю. Гольева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Научный

журнал. – 2009. – № 6. – С. 61-68.

6. Гольева Г.Ю. Факторы и критерии формирования эмоциональной устойчивости студентов – будущих педагогов-психологов / Г.Ю. Гольева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Научный журнал. – 2010. – № 7. – С. 84-92.

7. Долгова В.И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности [Электронный ресурс] / В.И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 12. – С. 17-24. Режим доступа: URI: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/435>

8. Долгова В.И. Формирование эмоционально-коммуникативной культуры (монография) [Текст] / В.И. Долгова, Я.Т. Жакупова. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 240 с.

9. Инновационная культура бакалавров и магистров психолого-педагогического образования: монография [Текст] / сост. Долгова В.И. – Сп-б.: ООО «Книжный Дом», 2011 – 226 с.

10. Карл Бриш Теория привязанности и воспитание счастливых людей [Электронный ресурс] / Карл Бриш – Электрон. текстовые данные. – М.: Теревинф, 2015. – 209 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/46111.html>. – ЭБС «IPRbooks»

11. Лидерство в детском коллективе: [Текст] / [авт.-сост. Л.М. Волкова, А.Р. Борисевич, В.Н. Пунчик]. – Минск: Красико-Принт, 2008. – 125 с.

12. Макарова К.В. Психология человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / К.В. Макарова, О.А. Таллина. – Электрон.

текстовые данные. – М.: Прометей, 2011. – 160 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8301.html>

13. 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. – Режим доступа: <http://gisap.eu/ru/node/16597URI>:

14. Образование и безопасность [Текст]: коллект. моногр. / [ред. В.В. Садырин, В.В. Базелюк, Е.А. Гнатышина и др.] – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2011. – 315 с.

15. Педагогика высшей школы: траектории развития: кол. моногр. [Текст] / Челяб. гос. пед. ун-т; ред. Е.Ю. Никитина. – М.: Владос, 2010. – 313 с.

16. Савченков, А.В. Влияние познавательных способностей студентов на их эмоциональную устойчивость в учебном процессе: учебно-методическое пособие / А.В. Савченков. – Челябинск: 2015. – 123 с. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/750>

17. 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. – Режим доступа: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/429>

18. Широкоступова А.О. Эмоциональная устойчивость как психологический феномен // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. № 4. С. 45-52. –

**Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной  
работы:**

19. Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость личности: Монография [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева – М.: Издательство «Перо», 2014. – 173 с. Режим доступа: URI: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/334>
20. Сидоренко Е. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии [Текст]: / Е. Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 208 с.
21. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях: / Б.А.Смирнов, Е.В.Долгополова. – Харьков: Гуманит. Центр, 2007. – 274 с.
22. Шабанова Т.Л. Тревожность педагога и способы её регуляции [Электронный ресурс]: монография / Шабанова Т.Л. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 177 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19531.html>.
23. Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы [Текст] / В.Р. Шмидт. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 250 с.

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети**

**Интернет**

24. Электронный каталог ЮУрГГПУ – система «Элекат» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elecatt.cspu.ru/>.
25. Учебно-методические материалы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cspu.sharepoint.com/sites/education>.
26. Электронная библиотечная система ЮУрГГПУ (ЭБС ЮУрГГПУ): полнотекстовая база на платформе DSpace



[Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://ebs.csru.ru/xmlui>.

27. Электронная библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://iprbookshop.ru/>.

## Библиографический список

1. Положение о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов освоения основных профессиональных образовательных программ студентов в ЮУрГГПУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ftp://ftp.cspu.ru/upload/sveden/document/Pol\\_ball-reyting\\_05.09.16.pdf](ftp://ftp.cspu.ru/upload/sveden/document/Pol_ball-reyting_05.09.16.pdf)
2. Положение об организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ftp://ftp.cspu.ru/upload/sveden/document/lok-norm-arky/Pol\\_sam\\_rab\\_stud\\_05.02.14.pdf](ftp://ftp.cspu.ru/upload/sveden/document/lok-norm-arky/Pol_sam_rab_stud_05.02.14.pdf)
3. Преподаватель вуза: технологии и организация деятельности [Текст]: учеб. пособие / под ред. С.Д. Резника. – М.: ИНФА-М, 2013. – 361 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/news/3/1642>

**Приложение 1.**

**Таблица 1**

**Содержание дисциплины, структурированное по разделам  
(темам)**

<b>Раздел 1. «Теоретические основы феномена эмоциональной устойчивости личности»</b>		
<p align="center">Требования к результатам освоения раздела:                  знать, уметь, владеть (код контролируемой компетенции)                  (ОПК-7) способностью анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению (З.1., У.1.)                  (ПК-8) - способностью оказывать психологическое содействие оптимизации образовательной деятельности (З.3., У.3)</p>		
<i>Содержание раздела</i>		
<i>План лекций</i>	<i>План лабораторных работ</i>	<i>План семинарских занятий</i>
<p align="center"><b>Тема №1</b>  <b>Феномен «эмоциональная устойчивость» в научных исследованиях.</b>  <b>Основные подходы к его рассмотрению.</b></p> <p>1. История становления понятия «устойчивость личности» (Л.И. Божович, В.Э. Чудновский).</p> <p>2. Возникновение и развитие категории «эмоциональная</p>	<p align="center">Не предусмотрены</p>	<p align="center">Не предусмотрены</p>

<p>устойчивость» (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Е.А. Милерян, О.А. Черникова, В.И. Долгова и др.).</p> <p>3. Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость» (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко).</p>		
<p>Тема№2</p> <p>Не предусмотрены</p>	<p>Не предусмотрены</p>	<p><b>Проблема становления и развития компонентов эмоциональной устойчивости в онтогенезе</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Становление и развитие волевого компонента ЭУ.</li> <li>2. Становление и развитие эмоционального компонента ЭУ.</li> <li>3. Становление и развитие когнитивного компонента ЭУ.</li> <li>4. Становление и развитие мотивационного компонента ЭУ.</li> </ol>
<p>Тема№3</p> <p>Не предусмотрены</p>	<p>Не предусмотрены.</p>	<p><b>Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция педагога-психолога</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ содержания</li> </ol>

		<p>компетентностного подхода в образовании.</p> <p>2. Компетенция и компетентность.</p> <p>3. Проблема формирования эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагогов-психологов.</p>
<b>Самостоятельная работа</b>		
<b><i>Инвариантная часть</i></b>		<b><i>Вариативная часть</i></b>
<p>1. Конспект вопроса практического занятия</p> <p>2. Реферат по темам курса (см. п.5.2).</p> <p>3. Тезисы монографии: В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева Эмоциональная устойчивость личности. – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с.</p>		<p>1. Разработка презентации по содержанию модуля.</p> <p>2. Защита презентации.</p>
<b>Паспорт оценочных средств по разделу</b>		
Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка		Наименование оценочного средства
<p>(ОПК-7): 3.1., У.1</p> <p>(ПК-8): 3.3., У.3</p>		<p>Конспект вопроса практического занятия</p> <p>Реферат.</p> <p>Тезисы монографии.</p> <p>Разработка презентации по содержанию модуля.</p> <p>Защита презентации.</p>

**Раздела 2. «Анализ психолого-педагогических условий успешного формирования эмоциональной устойчивости личности»**

Требования к результатам освоения раздела: знать, уметь, владеть  
(код контролируемой компетенции)

(ОПК-7) способностью анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению (В.1)

(ОПК-9) готовностью применять активные методы обучения в психолого-педагогическом образовании. (З.2., З.2., У.2)

(ПК-8) - способностью оказывать психологическое содействие оптимизации образовательной деятельности (В.3)

*Содержание раздела*

<i>План лекций</i>	<i>План лабораторных работ</i>	<i>План семинарских занятий</i>
Тема №4 Не предусмотрены.	Не предусмотрены	<p><b>Психолого-педагогические условия успешного формирования эмоциональной устойчивости.</b></p> <p>1. Влияние индивидуально-психологических особенностей на формирование ЭУ личности (темперамент, характер, индивидуальный стиль деятельности).</p> <p>2. Влияние направленности личности (на себя, общение, дело) на формирование ЭУ</p>

		<p>личности.</p> <p>3. Влияние ценностных ориентаций на формирование ЭУ личности.</p> <p>4. Роль психологической защиты в успешном формировании ЭУ личности.</p>
<p>Тема №5</p> <p>Не предусмотрены.</p>	<p>Не предусмотрены</p>	<p><b>Генезис возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения</b></p> <p>1. Негативное отношение со стороны окружающих, провоцирующее развитие межличностных конфликтов.</p> <p>2. Длительность и повторяемость негативного воздействия.</p> <p>3. Негативные последствия ситуации.</p> <p>4. Негативное эмоциональное состояние, физическое или общее самочувствие.</p> <p>5. Представление о неразрешимости ситуации или неопределенность в отношении ее исхода.</p> <p>6. Неожиданный характер возникновения негативных</p>

		<p>событий или ситуация ожидания развития таких событий.</p> <p>7. Дефицит времени и/или информации для адекватной оценки ситуации и выбора адаптивной стратегии поведения.</p> <p>8. Пассивные внешние препятствия.</p> <p>9. Возникновение новых трудностей на фоне уже существующих.</p> <p>10. Монотонность, однообразие окружающей обстановки.</p>
<p>Тема №6 Не предусмотрены.</p>	<p>Не предусмотрены.</p>	<p><b>Трансформация ведущих иррациональных установок.</b></p> <p>1. Виды иррациональных установок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• долженствования;</li> <li>• катастрофизации;</li> <li>• предсказания негативного будущего;</li> <li>• максимализма;</li> <li>• дихотомического мышления;</li> <li>• персонализации;</li> <li>• сверхообщения;</li> <li>• антропоморфизма.</li> </ul>



		<p>2. Основополагающие принципы иррационального мышления (Э. Пратканис, Э. Аронсон):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мыслительных стереотипов;</li> <li>• рационализации своего поведения.</li> </ul>
<p>Тема №7 Не предусмотрены</p>	<p>Не предусмотрены</p>	<p><b>Классификация и характеристика рациональных установок на восприятие негативных событий, способствующих формированию эмоциональной устойчивости</b></p> <p>1. Распознавание особенностей и содержания сложной эмоциогенной ситуации.</p> <p>2. Когнитивная и эмоциональная оценка собственных возможностей в контексте сложившейся ситуации.</p> <p>3. Изменение негативного образа мышления.</p> <p>4. Формирование адаптивного образа жизни и мировоззрения.</p> <p>5. Виды личностных</p>

		<p>ресурсов и способы выхода из сложных эмоциогенных ситуаций:</p> <p>а) внешние ресурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• социальное окружение (значимые и незначимые люди);</li> <li>▪ «счастливый случай».</li> </ul> <p>б) внутренние ресурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разум (умение думать, размышлять);</li> <li>▪ чувства (принимать их и проговаривать, способность переживать);</li> <li>▪ вера (в себя, в хороший результат, в Высшие силы);</li> <li>▪ тело (занятие спортом, танцы, йога);</li> <li>▪ творчество (создание чего-то нового).</li> </ul>
<p>Тема №8 Не предусмотрены</p>	<p>Не предусмотрены</p>	<p><b>«Формирование среднего уровня тревожности, как показателя сформированности эмоционального компонента эмоциональной устойчивости»</b></p> <p>1. Понятие «тревожность» в трудах зарубежных и отечественных исследователей.</p> <p>2. Характеристика двух</p>

		<p>видов тревожности: ситуативной и личностной.</p> <p>3. Признаки тревожности на физиологическом и психологическом уровнях.</p> <p><i>Практическое задание:</i></p> <p>1. Подберите психогимнастические упражнения, разработайте планы проведения дискуссий и игр, направленных на формирование среднего уровня тревожности.</p> <p>2. Обозначьте цель упражнений, задачи, предполагаемый результат и вопросы для обсуждения.</p> <p>3. Проведите эти упражнения в группе.</p>
<p>Тема №9</p> <p>Не предусмотрены</p>	<p>Не предусмотрены</p>	<p><b>«Формирование мотивации достижения успеха, как показателя сформированности мотивационного компонента эмоциональной устойчивости»</b> Понятие мотива и мотивации в психологии.</p> <p>1. Структура мотивационной сферы человека.</p>

		<p>2. Мотивация деятельности человека:</p> <p>3. теория мотивации достижения успеха и избегания неудачи (Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, Х. Хекхаузен);</p> <p>4. мотивация достижения успеха и тревожность.</p> <p><i>Практическое задание:</i></p> <p>1. Подберите психогимнастические упражнения, разработайте планы проведения дискуссий и игр, направленных на формирование мотивации достижения успеха</p> <p>2. Обозначьте цель упражнений, задачи, предполагаемый результат и вопросы для обсуждения.</p> <p>3. Проведите эти упражнения в группе.</p>
<p>Тема №10 Не предусмотрены</p>	<p>Не предусмотрены</p>	<p><b>«Формирование интернального локуса контроля, как показателя сформированности волевого компонента эмоциональной устойчивости»</b></p> <p>1. Общее</p>

		<p>представление о воли как психическом процессе. Ее функции.</p> <p>2. Волевые действия. Четыре фазы волевого процесса.</p> <p>3. «Теория локуса контроля» - концепция о двух типах ответственности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• интернальный тип;</li> <li>• экстернальный тип.</li> </ul> <p><i>Практическое задание:</i></p> <p>1. Подберите психогимнастические упражнения, разработайте планы проведения дискуссий и игр, направленных на формирование интернального локуса контроля.</p> <p>2. Обозначьте цель упражнений, задачи, предполагаемый результат и вопросы для обсуждения.</p> <p>3. Проведите эти упражнения в группе.</p>
<b><i>Самостоятельная работа</i></b>		
<b><i>Инвариантная часть</i></b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	
<p>1. Конспект вопроса практического занятия.</p> <p>2. Конспект занятия по формированию</p>	<p>1. Разработка презентации по содержанию модуля.</p> <p>2. Защита презентации.</p>	

<p>эмоциональной устойчивости с применением методов активного социально-психологического обучения.</p>	
<p><b>Паспорт оценочных средств по разделу</b></p>	
<p><b><i>Код контролируемой компетенции (или её части) и её формулировка</i></b></p>	<p><b><i>Наименование оценочного средства</i></b></p>
<p>(ОПК-7): В.1. (ОПК-9): 3.2., 3.2., У.2 (ПК-8): В.3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конспект вопроса практического занятия</li> <li>2. Конспект занятия по формированию эмоциональной устойчивости с применением методов активного социально-психологического обучения.</li> <li>3. Таблица классификации методов активного социально-психологического обучения</li> <li>4. Копилка психологических приемов и техник управления совместной деятельностью и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды с применением методов активного социально-психологического обучения</li> <li>5. Разработка презентации по содержанию модуля.</li> <li>6. Защита презентации.</li> </ol>

### **Психодиагностический инструментарий по исследованию компонентов эмоциональной устойчивости личности**

#### **Тест-опросник исследования тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой)**

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой желательный уровень тревожности – это, так называемая, полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Под познавательной активностью здесь понимается присущая человеку любознательность, непосредственный интерес к окружающему миру, активизирующие познавательную деятельность субъекта.

*Описание.* Опросник делится на две части: в одну объединены шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний, характеризующих личностные свойства субъекта, а в другую – эти же шкалы, но в отношении состояния

человека в конкретный момент. При ответе испытуемые пользуются четырехбалльной шкалой оценок: «Почти всегда» (1 балл), «Иногда» (2 балла), «Часто» (3 балла), «Почти всегда» (4 балла).

*Инструкция* (к 1-й части). Прочти внимательно каждое предложение и обведи кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, как ты обычно себя чувствуешь. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

*Инструкция* (ко 2-й части). Прочти внимательно каждое предложение и обведи кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, как ты чувствуешь себя сейчас. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

**Шкалы личностной тревожности (ЛТ), личностной познавательной активности (ЛПА) и личностных негативных эмоциональных переживаний (ЛЭП)**

№ п/п	Самооценка	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
2	Мне хочется узнать то, что меня окружает	1	2	3	4
3	Я несдержан	1	2	3	4
4	Я доволен собой	1	2	3	4
5	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
6	Я вспыльчив	1	2	3	4
7	Я нервничаю и беспокоюсь	1	2	3	4
8	Мне интересно	1	2	3	4
9	Я горячий человек	1	2	3	4
10	Я хотел бы быть тикам же счастливым, как другие	1	2	3	4
11	Я любознателен	1	2	3	4
12	Я сержусь, когда из-за чужих ошибок мне приходится действовать медленнее	1	2	3	4
13	Я неудачник	1	2	3	4
14	Я энергичен	1	2	3	4
15	Меня раздражает, когда меня не хвалят за хорошую работу	1	2	3	4



16	Мне становится не по себе, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4
17	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
18	Я легко выхожу из себя	1	2	3	4
19	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
20	Я легко возбуждаюсь	1	2	3	4
21	Когда я взбешен, я могу сказать все угодно	1	2	3	4
22	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
23	Меня ничего не интересует	1	2	3	4
24	Меня бесит, когда меня критикуют при других	1	2	3	4
25	Я чувствую, что не приспособлен для жизни	1	2	3	4
26	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27	Когда мне мешают, мне хочется кого-нибудь ударить	1	2	3	4
28	Я беспокоюсь даже тогда, когда для этого нет повода	1	2	3	4
29	мне скучно	1	2	3	4
30	Меня приводит в ярость, когда за хорошую работу я получаю плохую оценку	1	2	3	4

**Шкалы ситуативной тревожности (СТ), ситуативной познавательной активности (СПА) и ситуативных негативных эмоциональных переживаний (СЭП)**

№ п/п	Самооценка	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне хочется узнать то, что мы сейчас изучаем	1	2	3	4
3	Я разъярен	1	2	3	4
4	Я напряжен	1	2	3	4
5	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
6	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
7	Я чувствую себя совершенно свободно	1	2	3	4
8	Я заинтересован	1	2	3	4
9	Я рассержен	1	2	3	4

10	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
11	Мне хочется знать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
12	Мне хочется на когонибудь накричать	1	2	3	4
13	Я нервничаю	1	2	3	4
14	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
15	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
16	Я взвинчен	1	2	3	4
17	Я возбужден	1	2	3	4
18	Я взбешен	1	2	3	4
19	Я раскован	1	2	3	4
20	Я чувствую, что у меня работает голова	1	2	3	4
21	Я раздражен	1	2	3	4
22	Я озабочен	1	2	3	4
23	Мне скучно	1	2	3	4
24	Мне хочется кого-нибудь ударить	1	2	3	4
25	Я уравновешен	1	2	3	4
26	Я энергичен	1	2	3	4
27	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
28	Я испуган	1	2	3	4
29	Мне не интересно	1	2	3	4
30	Мне хочется ругаться	1	2	3	4

### Обработка результатов.

Шкалы всех показателей: тревожности, познавательной активности и негативных эмоциональных переживаний входят в обе части опросника, причем каждая шкала состоит из 10 пунктов, расположенных в определенном порядке:

Показатель шкалы	Пункт шкалы, номер
Тревожность	1 4 7 10 13 16 19 22 25 28
Познавательная активность	2 5 8 11 14 17 20 23 26 29
Негативные эмоциональные переживания	3 6 9 12 15 18 21 24 27 30

Подсчет баллов производится по каждой шкале с учетом номера высказывания в соответствии с тем, как они отмечены в бланке, при этом необходимо помнить, что для пунктов шкал, в которых высокая

оценка отражает отсутствие эмоций, веса считаются в обратном порядке:

на бланке отмечено 1 2 3 4

вес для подсчета: 4 3 2 1.

Таковыми пунктами являются:

1-я часть – тревожность (1, 4, 19); познавательная активность (23, 29).

2-я часть – тревожность (1, 7, 19, 25); познавательная активность (23, 29).

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из шкал может находиться в диапазоне от 10 до 40 баллов. При этом чем выше итоговое значение, тем выше уровень показателя. При интерпретации показателей необходимо использовать следующие оценки:

Уровень	Тревожность		Познавательная активность		Негативные эмоциональные переживания	
	ЛТ	СТ	ЛПА	СПА	ЛЭП	СЭП
Низкий	10-17	10-17	10-23	10-20	10-16	10-11
Средний	18-25	18-23	24-31	21-29	17-25	12-18
Высокий	26-40	24-40	32-40	30-40	26-40	19-40

## **«Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А.А. Реана**

*Инструкция.* Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

*Текст опросника.*

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.

2. В деятельности активен.

3. Склонен к проявлению инициативности.

4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.

5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.

6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.

8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.

9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.

10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.

11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.

12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.

13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.

15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.

16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.

20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

### **Ключ к опроснику**

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

### **Обработка результатов и критерии оценки**

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13; то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8-9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12-13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие

люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впасть в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

## **«Методика УСК» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда**

Локус-контроля – это качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный или внешний локус-контроля), либо собственным способностям и усилиям (интернальный или внутренний локус-контроля). Термин предложен Д. Роттером.

### **Процедура исследования**

Методика исследования позволяет сравнительно быстро и эффективно определить уровень сформированности субъективного контроля как у одного, так одновременно и у нескольких человек. Каждый испытуемый должен быть обеспечен индивидуальным текстом опросника и бланком для ответов. Бланк ответов представляет собой нумерацию утверждений, соответствующую тексту опросника.

*Инструкция испытуемому.* «Предлагаемый Вам опросник содержит 44 утверждения. Прочитайте их и ответьте, согласны Вы с данным утверждением или нет. Если согласны, то в бланке для ответов перед соответствующим номером поставьте знак «+», если не согласны – знак «-». Помните, что в тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Свое мнение выражайте свободно и искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

### **Опросник**

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.

7. Внешние обстоятельства (родители, благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я часто чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.



23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще больше были виноваты другие люди, чем я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблема разрешится сама собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

### **Обработка результатов**

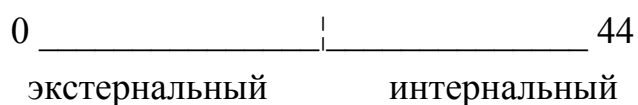
Цель обработки результатов – получить показатель локуса субъективного контроля, то есть показатель общей интернальности (Ио). Он представляет собой сумму совпадений ответов испытуемого с ответами на вопросы, приведенными в ключе.

Ответ	Номера вопросов
«+» согласен	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
«-» не согласен	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

### **Анализ результатов**

Локус контроля – это характеристика волевой сферы человека, которая отражает его склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам или собственным способностям и усилиям. Приписывание ответственности за результаты своей деятельности внешним силам носит название экстернального, или внешнего, локуса контроля, а приписывание ответственности собственным способностям и усилиям – интернального, внутреннего, локуса контроля.

Таким образом, возможны два полярных типа личностей в зависимости от локализации контроля: экстернальный и интернальный. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.



Полученный в процессе обработки результатов показатель локуса контроля (Ио) расшифровывается следующим образом:

Величина Ио	Локус контроля
0 – 21	– экстернальный
22 – 44	– интернальный

В целом, чем больше величина интернальности, тем меньше экстернальность.

Локус контроля, характерный для человека, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля проявляется и в случаях неудач и в случаях достижений, причем это наблюдается в разных сферах жизнедеятельности субъекта.

Для определения уровня локуса контроля пользуются нижеследующими границами шкалы интернальности.

Показатель интернальности (Ио)	Уровень локуса контроля
1 – 12	– низкий уровень интернальности
13 – 32	– средний уровень интернальности
33 – 44	– высокий уровень интернальности

При *низком уровне интернальности* люди мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому «экстерналы» эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность.

*Высокий уровень интернальности* соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями.

Люди, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом. «Интерналы» с высокими показателями субъективного контроля обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

*Средний уровень интернальности* характерен для большинства людей. Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.п. Но хотя их поведение и психологическое чувство ответственности за него зависит от конкретных социальных ситуаций, все же можно и у них установить преобладание того или иного вида локуса контроля.

Таким образом, субъективный локус контроля связан с ощущением человека своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности. Поэтому, составляя рекомендации для самосовершенствования, следует учесть, что:

- конформное, уступчивое поведение в большой степени присуще людям с экстернальным локусом контроля; интерналы менее склонны подчиняться давлению (мнению, эмоции и др.) других людей;
- человек с интернальным локусом контроля лучше работает в одиночестве;
- интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы;
- у интерналов более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью.

## **«Ориентационная анкета» Б. Басса**

Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности. Ответ «наиболее» получает 2 балла, «наименее» – 1 балл, оставшийся невыбранным – 0 баллов. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

1. Направленность на себя (Я) – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. Направленность на общение (О)– стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

3. Направленность на дело (Д)– заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

**Инструкция:** Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее, мы просим Вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для Вас.

Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой «больше всего».

2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего отстоит от Вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «меньше всего».

3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются.

Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас.

### **Текст опросника**

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:

- А. Одобрения моей работы;
- Б. Сознания того, что работа сделана хорошо;
- В. Сознания того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

- А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
- Б. Известным игроком;
- В. Выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:

- А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
- Б. Вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
- В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди:

- А. Радуются выполненной работе;
- Б. С удовольствием работают в коллективе;

- В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
- А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
  - Б. Были верны и преданы мне;
  - В. Были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;
  - Б. На кого всегда можно положиться;
  - В. Кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- А. Когда у меня что-то не получается;
  - Б. Когда портятся отношения с товарищами;
  - В. Когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
- А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
  - Б. Вызывает дух соперничества в коллективе;
  - В. Недостаточно хорошо знает свой предмет.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
- А. Проводить время с друзьями;
  - Б. Ощущение выполненных дел;
  - В. Когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- А. Добился успеха в жизни;
  - Б. По-настоящему увлечен своим делом;
  - В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;
  - Б. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
  - В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

- А. Для общения с друзьями;
- Б. Для отдыха и развлечений;
- В. Для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
- Б. У меня интересная работа;
- В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:

- А. Другие люди меня ценят;
- Б. Испытывать удовлетворение от выполненной работы;
- В. Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

- А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанным с учебной, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать.
- Б. Написали о моей деятельности;
- В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:

- А. Имеет ко мне индивидуальный подход;
- Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
- В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

- А. Оскорбление личного достоинства;
- Б. Неудача при выполнении важного дела;
- В. Потеря друзей.

18. Больше всего я ценю:

- А. Успех;
- Б. Возможности хорошей совместной работы;
- В. Здравый практичный ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:

- А. Считают себя хуже других;
- Б. Часто ссорятся и конфликтуют;



В. Возражают против всего нового.

20. Приятно, когда:

А. Работаешь над важным для всех делом;

Б. Имеешь много друзей;

В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:

А. Доступным;

Б. Авторитетным;

В. Требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:

А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;

Б. О жизни знаменитых и интересных людей;

В. О последних достижениях науки и техники.

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:

А. Дирижером;

Б. Композитором;

В. Солистом.

24. Мне бы хотелось:

А. Придумать интересный конкурс;

Б. Победить в конкурсе;

В. Организовать конкурс и руководить им.

25. Для меня важнее всего знать:

А. Что я хочу сделать;

Б. Как достичь цели;

В. Как организовать людей для достижения цели.

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:

А. Другие были им довольны;

Б. Прежде всего выполнить свою задачу;

В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

А. В общении с друзьями;

Б. Просматривая развлекательные фильмы;

В. Занимаясь своим любимым делом.

### Бланк для ответов

№ п/п	Больше всего	Меньше всего	№ п/п	Больше всего	Меньше всего
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14					

### Ключ к опроснику

№ п/п	Я	О	Д	№ п/п	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	А	В	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	Б	В				

**Учебное издание**

**Формирование эмоциональной  
устойчивости личности**  
Методические рекомендации

**Составитель Гольева Галина Юрьевна**

**Подписано в печать 03.12.2018. Формат 60×84/16.**

**Усл. печ. л. 3,47 Тираж 50 экз.**

**Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии**

**ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»**

**454080, г. Челябинск, пр. им. В.И. Ленина, 69**