

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии и социальных наук



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ППнСН

А.Б. Тугаров

2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.2.24.1 Психология эмоций

Направление подготовки – 37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника - *Бакалавр*

Форма обучения – очная/заочная

Пенза – 2018

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология эмоций» являются:

- изучение и систематизация знаний закономерностей развития эмоциональной сферы,
- усвоение роли эмоций в жизни человека и методами управления эмоциями.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Психология эмоций» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Изучение данной дисциплины базируется на знании программы по следующим предметам: «Общая психология» (Б1.1.15), «Психология развития и возрастная психология» (Б1.1.21).

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин базовой части: «Основы консультативной психологии» (Б1.1.23), «Психология личности» (Б1.1.18), «Общепсихологический практикум» (Б1.1.24), для последующего изучения дисциплины «Психология стресса» (Б1.2.14) вариативной части, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Психология эмоций»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать:</b> основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы, сообщества; методы формирования эмпатии;
		<b>Уметь:</b> самоорганизовываться и самообразовываться
		<b>Владеть:</b> способностью к самоорганизации и самообразованию
ПК-4	Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежность к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	<b>Знать:</b> специфику психического функционирования человека;
		<b>Уметь:</b> учитывать особенности возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежность к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
		<b>Владеть:</b> методами и методиками диагностики психических состояний;
ПК-12	Способность к просветительской	<b>Знать:</b> теоретические основы просветительской деятельности среди различных групп населения, направленной

	<p>деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества</p>	<p>на повышение общего уровня их психологической грамотности в рамках существующих теорий эмоций, характеристик эмоциональных состояний, способов саморегуляции</p>
		<p><b>Уметь:</b> анализировать собственные психологические проявления и психологические особенности других людей с целью осуществления эффективной просветительской деятельности; профессионально воздействовать на личность с целью гармонизации ее эмоционального функционирования; исследовать социально-психологические предпосылки успешного влияния на установки, убеждения и поведение личности</p>
		<p><b>Владеть:</b> основными приемами просветительской деятельности среди различных групп населения; приемами диагностики, коррекции эмоциональной сферы личности; навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога с целью оптимизации собственной деятельности, направленной на повышения уровня психологической культуры общества в целом и отдельных его представителей.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Психология эмоций»

##### 4.1. Структура дисциплины «Психология эмоций»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины «Психология эмоций»	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> )			
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа				собеседование	коллоквиум	контрольная работа	Реферат
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Подготовка реферата	Подготовка к контрольной работе				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Общая характеристика эмоций</b>	<b>3</b>	<b>1-4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>						
1.1.	Тема 1.1. Психология эмоций как наука. Предмет, задачи курса. Связь с другими науками	3	1-2	4	2	2		2	2				2		
1.2.	Тема 1.2. Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Роль эмоций в жизни человека.	3	3-4	4	2	2		2	2			4			
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Исследование эмоций в отечественной и зарубежной психологии.</b>	<b>3</b>	<b>5-6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>				
2.1.	Тема 2.1. Исследование эмоций в отечественной и зарубежной психологии. Психологические теории эмоций	3	5-6	4	2	2		6	2		4		6	5	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Основные классификации эмоциональных состояний</b>	<b>3</b>	<b>7-11</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>					
3.1.	Тема 3.1. Классификация В. Вундта. Основные эмоции по классификации К. Изарда	3	7-8	4	2	2		4	2	2					8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
3.2.	Тема 3.2. Классификация С. Томпкинса. Эмоции. Чувства. Настроение. Стресс. Страсть. Аффект.	3	9-10	4	2	2		6	2	4					10		
3.3	Тема 3.3. Чувства. Виды чувств	3	11	2	2			2	2				11				
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Физиологические основы и внешнее проявление эмоций</b>	<b>3</b>	<b>12-13</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>								
4.1.	Тема 4.1. Физиологические основы и внешнее проявление эмоций	3	12-13	4	2	2		2	2			12					
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Закономерности развития эмоций в детском возрасте</b>	<b>3</b>	<b>14-15</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>							
5.1.	Тема 5.1. Закономерности развития эмоций в детском возрасте	3	14-15	4	2	2		6	2	4					14		
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Диагностика и коррекция эмоциональных состояний.</b>	<b>3</b>	<b>16-18</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>							
6.1.	Тема 6.1. Методы диагностики и коррекции эмоциональных состояний	3	16-18	6	2	4		6	2	4			16		18		
	<b>Общая трудоемкость, в часах</b>		<b>72</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	Промежуточная аттестация					
																Форма	Семестр
																Зачет	3 семестр
																Экзамен	-

#### 4.2. Структура дисциплины «Психология эмоций» (заочная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины «Психология эмоций»	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> )			
				Аудиторная работа				Самостоятельная работа				собеседование	коллоквиум	контрольная работа	Реферат
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Подготовка реферата	Подготовка к контрольной работе				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Общая характеристика эмоций</b>	7		2	2			10	8	2					
1.1.	Тема 1.1. Психология эмоций как наука. Предмет, задачи курса. Связь с другими науками	7						4	4						
1.2.	Тема 1.2. Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Роль эмоций в жизни человека.	7		2		2		6	4	2					
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Исследование эмоций в отечественной и зарубежной психологии.</b>	7						6	2		4				
2.1.	Тема 2.1. Исследование эмоций в отечественной и зарубежной психологии. Психологические теории эмоций	7						6	2		4				
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Основные классификации эмоциональных состояний</b>	7		2	2			18	14	4					
3.1.	Тема 3.1. Классификация В. Вундта. Основные эмоции по классификации К. Изарда	7		2		2		6	4	2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
3.2.	Тема 3.2. Классификация С. Томпкинса. Эмоции. Чувства. Настроение. Стресс. Страсть. Аффект.	7						6	4	2							
3.3	Тема 3.3. Чувства. Виды чувств	7						6	6								
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Физиологические основы и внешнее проявление эмоций</b>	<b>7</b>						<b>4</b>	<b>4</b>								
4.1.	Тема 4.1. Физиологические основы и внешнее проявление эмоций	7		2		2		4	4								
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Закономерности развития эмоций в детском возрасте</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>							
5.1.	Тема 5.1. Закономерности развития эмоций в детском возрасте	7		2		2		6	4	2							
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Диагностика и коррекция эмоциональных состояний.</b>	<b>7</b>						<b>10</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>						
6.1.	Тема 6.1. Методы диагностики и коррекции эмоциональных состояний	7						10	4	2	4						
	<b>Общая трудоемкость, в часах</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>54</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	Промежуточная аттестация					
																Форма	Семестр
																Зачет	7 семестр
																Экзамен	-

## **4.2. Содержание дисциплины «Психология эмоций»**

### **Раздел 1. Общая характеристика эмоций (ОК-7, ПК-4)**

**Тема 1.1. Психология эмоций как наука. Предмет, задачи курса. Связь с другими науками.**

Понятие психологии эмоций как науки, история ее развития. Объект, предмет, задачи психологии эмоций. Связь с другими науками. Основные проблемы психологии эмоции.

**Тема 1.2. Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Роль эмоций в жизни человека.**

Трактовка термина эмоции различными учеными. Виды эмоций. Функции эмоций. Связь эмоций с различными сферами психики человека. Роль эмоций в жизни человека.

### **Раздел 2. Исследование эмоций в отечественной и зарубежной психологии. (ПК-4)**

**Тема 2.1. Исследование эмоций в отечественной и зарубежной психологии. Психологические теории эмоций.**

Основные подходы к рассмотрению эмоций с античности (Демокрит, Эпикур, Платон) до настоящего времени. Физиологические теории эмоций: Ч. Дарвин, Р. Вудвортс, Г. Шлосберг, теория Джемса-Ланге, С. Томпкинс, К. Изард, У. Кеннон (таламическая теория Кеннона-Барда). Психодинамические (мотивационные) теории эмоций: В. Вундт, З. Фрейд, У. Мак-Дугалл, Р.У. Липпер, К. Изард, Э. Даффи. Когнитивные теории эмоций: Б. Спиноза, Н.Я. Грот, С. Шехтер, Р.С. Лазарус, П.В. Симонов, С.Л. Рубинштейн.

### **Раздел 3. Основные классификации эмоциональных состояний (ОК-7, ПК-4)**

**Тема 3.1. Классификация В. Вундта. Основные эмоции по классификации К. Изарда.**

Классификация В. Вундта. Основные эмоции по классификации К. Изарда: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

**Тема 3.2. Классификация С. Томпкинса. Эмоции. Чувства. Настроение. Стресс. Страсть. Аффект.**

Классификация С. Томпкинса. Эмоции. Чувства, виды, отличия от эмоций. Настроение. Стресс, стадии, последствия. Дистресс. Страсть, виды. Аффект, его последствия.

### **Тема 3.3. Чувства. Виды чувств.**

Основные отличия эмоций и чувств. Виды чувств. Высшие чувства: нравственные, интеллектуальные, эстетические. Чувство юмора: ирония, сарказм, цинизм, чувство комического.

### **Раздел 4. Физиологические основы и внешнее проявление эмоций (ОК-7)**

#### **Тема 4.1. Физиологические основы и внешнее проявление эмоций.**

Деятельность мозга по образованию эмоциональных реакций человека. Роль коры больших полушарий в образовании эмоций. Внешнее выражение эмоций. Мимика, пантомимика, вокальная мимика.

### **Раздел 5. Закономерности развития эмоций в детском возрасте (ОК-7, ПК-4)**

#### **Тема 5.1. Закономерности развития эмоций в детском возрасте.**

Онтогенез эмоциональной сферы человека. Различные подходы к определению путей развития эмоций: западноевропейский и американский подходы: путь инволюции; отечественный подход – путь прогрессивного развития. Основные этапы эмоционального развития детей. Эмоции новорожденного. «Комплекс оживления». Социализация эмоций. Механизмы эмоциональной регуляции. Индивидуальные характеристики эмоциональной сферы ребенка.

### **Раздел 6. Диагностика и коррекция эмоциональных состояний. (ПК-12)**

#### **Тема 6.1. Методы диагностики и коррекции эмоциональных состояний.**

Методы диагностики: опросники эмоциональных состояний, проективные тесты, нормативные критерии. Диагностика эмоциональных состояний в разные возрастные



периоды. Принципы коррекции эмоциональных состояний. Модели диагностики эмоциональных состояний. Методы коррекции: арттерапия, музыкотерапия, танцевальная терапия, сказкотерапия, игротерапия, психодрама, холдинг-терапия и пр.

## **5. Образовательные технологии**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются образовательные технологии; практические занятия проводятся с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий и др.

При организации самостоятельной работы занятий используются следующие образовательные технологии: деловые и ролевые игры (Тема 4.1. Физиологические основы и внешнее проявление эмоции), разбор конкретных ситуаций (Тема 3.3. Чувства. Виды чувств, Тема 3.2. Классификация С. Томпкинса. Эмоции. Чувства. Настроение. Стресс. Страсть. Аффект), психологические тренинги (Тема 6.1. Методы диагностики и коррекции эмоциональных состояний), компьютерные презентации (Тема 3.1. Классификация В. Вундта. Основные эмоции по классификации К. Изарда).

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 30%.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе, в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов  
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,  
промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Самостоятельная работа проводится в виде обзора литературы, поиска информации в сети Интернет и подготовки рефератов по основным темам дисциплины.

**6.1. План самостоятельной работы студентов**

№ недели	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6
1-2	Тема 1.1. Психология эмоций как наука. Предмет, задачи курса. Связь с другими науками.	Подготовка к аудиторному занятию	1. Представить основные разделы «Психологии эмоций», цели и задачи каждого раздела; 2. Разработать схему связи психологии эмоций с другими науками. <b>(2 часа)</b>	а) 2, 3, 4, 7	2
3-4	Тема 1.2. Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Роль эмоций в жизни человека.	Подготовка к аудиторному занятию	1. Проанализировать понятие эмоций у различных авторов и составить на этой основе свое собственное определение. 2. Подобрать к каждой функции эмоций пример из художественной литературы или собственного опыта. <b>(2 часа)</b>	а) 2, 3, 4, 5, 6 7	2



			эмоций: В. Вундт, У. Макдауголл, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев. <b>(4 часа)</b>		
9-10	Тема 3.2. Классификация С. Томпкинса. Эмоции. Чувства. Настроение. Стресс. Страсть. Аффект.	Подготовка к аудиторному занятию  Подготовка реферата	1. Составить собственные определения чувств, настроения, стресса, страсти, аффекта; 2. Подобрать ситуации из личного опыта или художественной литературы под каждое эмоциональное состояние. 3. Подготовить реферат на одну из тем: «Эволюционная теория эмоций»; «Когнитивные теории эмоций»; «Психофизиологические теории эмоций», «Современные теории эмоций». <b>(6 часов)</b>	а) 2, 3, 4, 5, 6 7  б) 3, 4	2  4
11	Тема 3.3. Чувства. Виды чувств.	Подготовка к аудиторному занятию	Проанализировать определения высших чувств и составить свое собственное определение. <b>(2 часа)</b>	а) 2, 3, 4, 5, 6 7 б) 4	2
12-13	Тема 4.1. Физиологические основы и внешнее проявление эмоций.	Подготовка к аудиторному занятию	1. Подготовить презентации о деятельности головного мозга по образованию эмоциональных реакций человека; 2. Проанализировать связь эмоциональных переживаний и внешних проявлений этих переживаний. <b>(2 часа)</b>	а) 2, 3, 4, 5, 6 7	2

14-15	Тема 5.1. Закономерности развития эмоций в детском возрасте.	Подготовка к аудиторному занятию          Подготовка реферата	1. Проанализировать подходы к развитию эмоциональной сферы у отечественных и зарубежных психологов; 2. Выделить основные периоды и этапы развития эмоциональной сферы детей; 3. Определить факторы, оказывающие наибольшее влияние на развитие эмоциональной сферы у детей; 4. Подготовить реферат на тему «Влияние семейной ситуации и стиля воспитания на эмоциональную сферу ребенка». <b>(6 часов)</b>	а) 2, 3, 4, 5, 6 7          а) 1, 8	2          4
16-18	Тема 6.1. Методы диагностики и коррекции эмоциональных состояний.	Подготовка к аудиторному занятию          Подготовка реферата	1. Подготовиться к коллоквиуму на тему: «Принципы коррекции эмоциональных состояний». 2. Подготовить реферат на одну из тем: «Выражение эмоций у человека и животных», «Выражение эмоций через мимику», «Выражение эмоций через пантомимику» <b>(6 часов)</b>	а) 1, 8 б) 6	2          4

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов обычно складывается из нескольких составляющих:

- работа с текстами: учебниками, нормативными материалами, дополнительной литературой, в том числе материалами интернета, а также проработка конспектов лекций;
- написание докладов, рефератов, курсовых и дипломных работ, составление графиков, таблиц, схем;
- участие в работе семинаров, студенческих научных конференций, олимпиад;
- подготовка к зачетам и экзаменам непосредственно перед ними.

*Конспект лекций.* 1. *Вводная лекция*, где автор дает общие представления о дисциплине, ее предмете и объекте, определяет цели и задачи курса, методологию и методы, периодизацию дисциплины, рекомендует литературу, дает ее критический анализ. 2. *Текущие лекции* по конкретным темам курса, которые также разделяются на виды. Преподаватель может вас просто ознакомить с новой темой, выделить основные моменты, объяснить причинно-следственные связи, сделать выводы, - это *обычный вариант* лекции. Как правило, она не вызывает затруднений в конспектировании. 3. *Заключительная лекция*, в которой преподаватель делает общие выводы по прочитанной дисциплине, характеризует итоги и результаты, определяет тенденции, анализирует перспективы. Такая лекция поднимает ваши знания на более высокий, методологический, уровень. Кроме этого, структура заключительной лекции, логика и стиль изложения материала могут стать своеобразным образцом для написания раздела «Заключение» в ваших курсовых и дипломных работах. 4. *Установочные* (характерны для заочного и вечернего обучения в качестве введения в дисциплину) и обзорные лекции (применяются для повторения и обновления материала перед государственными экзаменами). Как правило, в них проводится обобщение, выделяются наиболее важные или спорные аспекты изучаемой дисциплины.

*Подготовка к семинару.* Семинар (от лат. *seminarium* – «рассадник», переносное – «школа») - один из основных видов учебных практических занятий, состоящий в обсуждении студентами предложенной заранее темы, а также сообщений, докладов, рефератов, выполненных ими по результатам учебных исследований.

*Реферат* (нем. *Referat*, от лат. *refere* — докладывать, сообщать) — доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, статьи и т. п. Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные. Репродуктивный реферат воспроизводит содержание первичного текста. Продуктивный содержит творческое или критическое осмысление реферируемого источника. Репродуктивные рефераты можно разделить еще на два вида: реферат-конспект и реферат-резюме. Реферат-конспект содержит фактическую информацию в обобщённом виде, иллюстрированный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения. Реферат-резюме содержит только основные положения данной темы. В продуктивных рефератах выделяют реферат-доклад и реферат-обзор. Реферат-обзор составляется на основе нескольких источников и сопоставляет различные точки зрения по данному вопросу. В реферате-докладе, наряду с анализом информации первоисточника, есть объективная оценка проблемы; этот реферат имеет развёрнутый характер.

1. Рассмотреть и законспектировать материал по теме «Психология эмоций как наука. Предмет, задачи курса. Связь с другими науками»:

1) Представить основные разделы «Психологии эмоций», цели и задачи каждого раздела;

2) Разработать схему связи психологии эмоций с другими науками.

(2 часа)

2. Подготовить материал для обсуждения на практическом занятии:

1) Проанализировать понятие эмоций у различных авторов и составить на этой основе свое собственное определение;

2) Подобрать к каждой функции эмоций пример из художественной литературы или собственного опыта.

(2 часа)

3. Подготовить материал для обсуждения на практическом занятии:

1) Выстроить все теории эмоций в хронологическом порядке;

2) Оценить и отметить вклад каждого ученого в развитие знаний об эмоциях;

3) Проанализировать взгляд на эмоциональную сферу у представителей психоанализа, бихевиоризма, гуманистической психологии, когнитивной психологии, гештальт-психологии;

4). Провести обзор литературы, необходимой для подготовки к контрольной работе по теме «Методы диагностики эмоциональной сферы»

(6 часов)

4. Подготовить материал для обсуждения на практическом занятии:

1). Проанализировать все классификации эмоциональных состояний от самых ранних до современных;

2). Критически оценить классификации эмоций;

3). Составить из фундаментальных эмоций по К. Изарду более сложные эмоциональные состояния.

4). Подготовить реферат на тему: Классификации эмоций: В. Вундт, У. Макдауголл, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев

(4 часа)

5. Подготовить материал для обсуждения на практическом занятии:

1) Составить собственные определения чувств, настроения, стресса, страсти, аффекта;

2.) Подобрать ситуации из личного опыта или художественной литературы под каждое эмоциональное состояние.

3) Подготовить реферат на одну из тем: «Эволюционная теория эмоций»; «Когнитивные теории эмоций»; «Психофизиологические теории эмоций», «Современные теории эмоций».

(6 часов)

6. Изучение работ по теме «Чувства. Виды чувств».

Проанализировать определения высших чувств и составить свое собственное определение.

(2 часа)

7. Подготовить материал для обсуждения на практическом занятии:

1) Подготовить презентации о деятельности головного мозга по образованию эмоциональных реакций человека;

2) Проанализировать связь эмоциональных переживаний и внешних проявлений этих переживаний.

(2 часа)

8. Законспектировать материал по теме «Закономерности развития эмоций в детском возрасте»:

1) Проанализировать подходы к развитию эмоциональной сферы у отечественных и зарубежных психологов;

2) Выделить основные периоды и этапы развития эмоциональной сферы детей;

3) Определить факторы, оказывающие наибольшее влияние на развитие эмоциональной сферы у детей;

4) Подготовить реферат на тему «Влияние семейной ситуации и стиля воспитания на эмоциональную сферу ребенка».

(6 часов)

9. Подготовиться к аудиторному занятию на тему «Методы диагностики и коррекции эмоциональных состояний».

1) Подготовиться к коллоквиуму на тему: «Принципы коррекции эмоциональных состояний»;

2) Подготовить реферат на одну из тем: «Выражение эмоций у человека и животных», «Выражение эмоций через мимику», «Выражение эмоций через пантомимику».

(6 часов)

### 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

#### *Контроль освоения компетенций*

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Собеседование	1.2, 4.1	ОК-7, ПК-4, ПК-12
2	Коллоквиум	1.1, 2.1, 3.3, 6.1	ОК-7, ПК-4, ПК-12
3	Реферат	3.1, 3.2, 5.1, 6.1	ОК-7, ПК-4
4	Контрольная работа	2.1	ПК-4, ПК-12

#### **Вопросы для собеседования по дисциплине «Психология эмоций»**

1. Назовите основные проблемы психологии эмоций.
2. Что такое базовая эмоция (К. Изард)?
3. Что собой представляет структура эмоциональной сферы?
4. Назовите основные понятия эволюционной теории Ч. Дарвина.
5. Исследование тревоги (З. Фрейд).
6. Исследование агрессии (К. Лоренц).
7. Исследование симпатии и любви (Л. Я. Гозман).
8. Душевные движения (Г. Ланге).
9. Эмоция как процесс защиты (Р. С. Лазарус).
10. Эмоции в системе ценностей (Б. И. Додонов).
11. Что такое эмоциональное реагирование?
12. Назовите эмоциональные состояния, возникающие в процессе деятельности.
13. Назовите эмоциональные свойства человека: эмоциональная возбудимость; эмоциональная глубина и др.



14. Назовите эмоциональные способности человека.
15. Что такое эмоциональный интеллект?
16. Эмоциональность как интегральное свойство личности.
17. Характеристика различных чувств: симпатия, антипатия; привязанность и др.
18. Назовите виды эмоционального поведения в общении.
19. Особенности эмоциональной сферы у представителей некоторых профессий.
20. Способы саморегуляции эмоционального состояния.
21. Феномен «эмоционального выгорания».
22. Возрастные изменения в эмоциональных процессах.
23. Возрастные и половые особенности эмоциональной сферы личности.
24. Патология и эмоции.
25. Культурные факторы в эмоциональной сфере.

**Вопросы контрольной работы  
по теме 2.1. Исследование эмоций в отечественной и зарубежной психологии.  
Психологические теории эмоций**

1. Эволюционная теория Ч. Дарвина
2. Теория эмоций У. Кеннона-П. Барда
3. Активационная теория Линдсея-Хебба
4. Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера
5. Когнитивно-физиологическая концепция эмоций С. Шехтера

**Примерный перечень вопросов к коллоквиуму по курсу  
«Психология эмоций»:**

1. Понятие психологии эмоций как науки.
2. История развития психологии эмоций.
3. Основные проблемы психологии эмоции.
4. Понятие об эмоциях.
5. Виды и функции эмоций.
6. Классификация В. Вундта.
7. Основные отличия эмоций и чувств.
8. Роль коры больших полушарий в образовании эмоций.
9. Принципы коррекции эмоциональных состояний.
10. Эмоции новорожденного.

**Вопросы к зачету по курсу «Психология эмоций»:**

1. Психология эмоций как наука. Объект, предмет, задачи.
2. История развития науки. Основные проблемы.
3. Роль эмоций в жизни человека.
4. Понятие об эмоциях.
5. Виды эмоций.
6. Функции эмоций.
7. Основные подходы к рассмотрению эмоций с античности до наших дней.
8. Трехмерная концепция чувств В. Вундта.
9. Представления Ч. Дарвина о выражении эмоций.
10. Теория Джемса – Ланге.
11. Современные зарубежные концепции.
12. Современные отечественные концепции.

13. Виды эмоций по Изарду.
14. Понятие об аффекте.
15. Понятие о страсти.
16. Понятие о стрессе.
17. Понятие о настроении.
18. Эмоции и чувства. Виды чувств.
19. Физиологические основы эмоций.
20. Внешнее проявление эмоций.
21. Онтогенез эмоциональной сферы человека.
22. Основные этапы эмоционального развития человека.
23. Основные индивидуальные характеристики эмоциональной сферы человека.
24. Диагностика эмоциональной сферы ребенка: основные подходы и методы.
25. Развитие эмоциональной сферы ребенка: основные методы.
26. Коррекция эмоциональной сферы: подходы и методы.
27. Эмоция интереса (мимическое выражение, функции, происхождение)
28. Эмоция радости
29. Эмоция удивления
30. Эмоция страха
31. Эмоция страдания
32. Эмоция стыда
33. Эмоция вины
34. Эмоция отвращения
35. Эмоция гнева
36. Эмоция презрения

#### **Темы мини-проектов (создание фильма)**

1. Эмоция интереса
2. Эмоция радости
3. Эмоция удивления
4. Эмоция страха
5. Эмоция страдания
6. Эмоция стыда
7. Эмоция вины
8. Эмоция отвращения
9. Эмоция гнева
10. Эмоция презрения

#### **Темы рефератов по дисциплине «Психология эмоций»**

1. Эмоции и личность
2. Проблема эмоций и мотивации
3. Влияние установки на эмоционально-волевые психические процессы личности
4. Психическая эмоциональная представленность потребности. Общие психоэмоциональные черты потребностей
5. Соотношение социального и личностного в смысловом контексте исследования эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности
6. Психологический анализ развития и становления эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности
7. Психологический анализ развития и становления эмоциональной и волевой сфер личности

8. Развитие и формирование эмоционально-чувственной сферы личности
9. Психологический анализ развития и становления эмоциональной сферы личности
10. Влияние эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности на процесс деятельности
11. Научные взгляды различных психологических направлений на психологию эмоций, воли и мотивации
12. Чувства и развитие личности
13. Клиническое описание и клинический анализ эмоций
14. Эмоция как феномен
15. Условия возникновения эмоций и закономерности их протекания
16. Специфика психического отражения в эмоциях
17. Эмоция как явление, процесс, состояние
18. Эмоция как состояние: выражение эмоций и их физиологические корреляты
19. Овладение эмоциональной сферой и способность к саморегуляции поведения
20. Эмоции и чувства. Сравнительный анализ
21. Эмоции как процесс: условия возникновения и закономерности протекания эмоций
22. Воздействие чувств на жизнедеятельность личности
23. Эмпатия и эмоциональное восприятие
24. Эмоциональные состояния. Их специфические психические особенности
25. Представление об эмоциях в различных видах психотерапии
26. Психодиагностическое измерение эмоций и чувств
27. Теории эмоций в зарубежной и отечественной психологии и физиологии
28. Эмоции и познание
29. Эмоциональное запоминание, его роль в психологии памяти
30. Определение и функции эмоций
31. Возможные основания классификации эмоций
32. Классификации эмоций: В. Вундт, У. Макдауголл, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев
33. Процесс возникновения эмоций: теории Джемса-Ланге и Кеннона-Барда
34. Биологическая роль эмоций по П. К. Анохину
35. Определение эмоций и основные аспекты их изучения
36. Характер чувств. Свойства чувств. Виды чувств.
37. Сравнительные характеристики эмоций и чувств: У. Макдауголл, А.Н. Леонтьев
38. Интуиция, её «чувственный» аспект
39. Спонтанное выражение эмоций. Предметно-ситуативные эмоции
40. Аффекты, их психологическая характеристика
41. Стресс. Представление о фазах стрессового процесса
42. Тревожность: ситуативный и индивидуально-личностный аспекты
43. Тревожность и методы ее изучения. Измерение общей, устойчивой и ситуативной тревожности и взаимосвязь этих видов тревожности
44. Фрустрация. Представление о фрустрации и методы ее исследования
45. Основные реакции на фрустрацию: эксперименты Т. Дембо
46. Диагностика аффективных следов по А. Р. Лурия. Методы свободных ассоциаций и сопряжённых моторных реакций
47. Эмоциональные психологические типы по К. Г. Юнгу
48. Представление об эмпатии. Эмпатия по К. Роджерсу
49. Виды эмоциональных состояний. Их общая характеристика
50. Эффект Б. В. Зейгарник. Его психологическая характеристика
51. Современные теории эмоций
52. Выражение эмоций у человека и животных
53. Выражение эмоций через мимику
54. Выражение эмоций через пантомимику
55. Влияние семейной ситуации и стиля воспитания на эмоциональную сферу ребенка

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Психология эмоций»

### Рекомендуемая литература

#### *а) основная литература*

1. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков: Монография / Изотова Е.И. – М.:МПГУ, 2014. – 236 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=757783>
2. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: НОРМА: ИНФРА-М, 2010. – 640 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=220529>
3. Основы психологии: Учебное пособие / Э.В. Островский. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2012. – 268 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=229522>
4. Основы общей психологии: учебник / Н.С. Ефимова. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2017. – 288 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=923874>
5. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. – М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. – 251 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=563101>
6. Психология: Учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 332 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=452129>
7. Резепов И.Ш. Общая психология: Учебное пособие/ Резепов И.Ш. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. – 109 с.
8. Эмоциональное развитие подростков: Учебное пособие / Тарабакина Л.В. – М.: Прометей, 2011. – 208 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=558092>

#### *б) дополнительная литература:*

1. Все лгут. Как выявить обман по мимике и жестам / Гласс Л. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 236 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=912584>
2. Поток: Психология оптимального переживания / Чиксентмихайи М., – 2-е изд. - М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 324 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=916081>
3. Почему мы любим: Природа и химия романтической любви / Фишер Х. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 320 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=916087>
4. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности (на примере руководителей) / Хлевная Е.А. – М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. – 223 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=906416>
5. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть 2: Дидактические рекомендации и практический инструментарий / Бабянц К.А. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2009. – 96 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=553178>

*в) современные профессиональные базы данных*

№ п/п	Название сайта	Адрес сайта	Описание материала, содержащегося на сайте
1	2	3	4
1	Psytests.org	<a href="http://psytests.org/test.html">http://psytests.org/test.html</a>	Каталог психологических тестов
2	Psyjournals.ru (портал психологических изданий)	<a href="http://psyjournals.ru/journal_catalog/index.shtml">http://psyjournals.ru/journal_catalog/index.shtml</a>	Профессиональная база научных статей, тематические обзоры, краткие сообщения по проблемам психологической теории и практики
3	testserver.pro (глобальная система тестирований)	<a href="https://testserver.pro/index/common/sociology">https://testserver.pro/index/common/sociology</a>	База полнотекстовых версий методик, направленных на психологическую диагностику
4	YouTube	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFcPcTwCKZ80GKYCnoYlvPQ">https://www.youtube.com/channel/UCFcPcTwCKZ80GKYCnoYlvPQ</a>	YouTube-канал ФГБОУ ВО МГППУ
5	Медиатека: Psychology OnLine.Net	<a href="http://www.psychology-online.net/gallery/">http://www.psychology-online.net/gallery/</a>	Материалы по психологии

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Психология эмоций»**

Для освоения данной дисциплины используются:

– мультимедийные средства обучения (компьютер и проектор; SMART-доска; ресурсы Интернета);

– видеокамера и компьютерные ресурсы для создания фильма, монтажа.

Лекционные занятия проводятся с использованием проектора.

Лицензионное программное обеспечение:

– «Microsoft Windows» (подписка DreamSpark/Microsoft Imagine Standart); регистрационный номер 00037FFEВАСF 8FD7, договор № СД- 130712001 от 12.07.2013;

– свободно распространяемое ПО: Open Office; Mozilla Firefox; Adobe Acrobat Reader.

Рабочая программа дисциплины «Психология эмоций» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Программу составили:

1. Ледовских Ирина Александровна, доцент кафедры «Общая психология»

2. Бабаева Марина Владимировна, доцент кафедры «Общая психология»

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

Программа одобрена на заседании кафедры «Общая психология»

Протокол № 3

от «05» октября 2018 года


Зав. кафедрой В.В. Константинов

  
(подпись)


Программа одобрена методической комиссией факультета педагогики, психологии и социальных наук

Протокол № 2

от «08» октября 2018 года

Председатель методической комиссии  
факультета ППСН  Н.Н. Осипова

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год  
и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов		
			заменены	новых	аннулированных
2018-2019	№3 от 05.10. 2018 	В связи с актом проверки ФНСОН №333/з/к от 21.09.2018 заменены титульный лист, лист согласования, п.7в (Современные профессиональные базы данных)			