

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Владимирский государственный университет  
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
 (ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор  
 по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 29 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ**  
 (наименование дисциплины)

Направление подготовки 37.03.01 - Психология

Профиль/программа подготовки – Психология

Уровень высшего образования – академический бакалавриат

Форма обучения – очно-заочное

| Семестр | Трудоемкость<br>зач. ед./ час. | Лекции,<br>час. | Практич.<br>занятия,<br>час. | Лаборат.<br>работы,<br>час. | СРС,<br>час. | Форма промежуточной<br>аттестации<br>(экзамен/зачет/зачет с<br>оценкой) |
|---------|--------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| 6       | 2/72                           |                 | 18                           |                             | 54           | зачет   |
| Итого   | 2/72                           |                 | 18                           |                             | 54           | зачет   |

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** изучения дисциплины направлена на развитие психологической компетентности в области эмоционального взаимодействия субъектов образовательного процесса. Изучение дисциплины учитывает

Индивидуальные образовательные потребности студентов и ориентирует их на значимость эмоционального компонента профессиональной деятельности и необходимость развития с вузовской скамьи специфических качеств личности, обеспечивающих успешную эмоциональную адаптацию в профессии.

**Задачи:** развитие у студентов педагогической и коммуникативной направленности (направленности на ученика, на положительное эмоциональное общение с учащимися, коллегами); формирование навыков эмоциональной саморегуляции; выработка умений предупреждать и разрешать негативные эмоциональные ситуации; познание и анализ своих индивидуальных особенностей во взаимодействии с развитие психологической зоркости, отзывчивости, педагогического такта; формирование навыков самопрезентации, представления уровня своей квалификации, выстраивание линии индивидуального стиля деятельности (общения).

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология эмоций» относится к вариативной части учебного плана.  
Пререквизиты дисциплины: «Общая психология», «Возрастная психология».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

| Код формируемых компетенций | Уровень освоения компетенции  | Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)  |
|-----------------------------|---|---|
| 1                           | 2   | 3   |
| ПК-1                        | Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности | <b>Знать</b> стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а так же психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности.<br><b>Уметь</b> применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом.<br><b>Владеть</b> навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также |

|      |   |  |
|------|---|--|
|      |   | стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала.  |
| ПК-4 | Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам | <p><b>Знать</b> основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие.</p> <p><b>Уметь</b> анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, профессиональных и других факторов, навыками применения психологических знаний в процессе решения практических профессиональных задач.</p> |

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часов

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины      | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |     | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %) | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|--|----------------------|---------------------|-----|---|---|
|       |   |         |                 | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС |   |   |
| 1.    | Эмоциональные состояния и эмоциональные особенности | 6       | 1-2             |  | 2                    |                     | 6   | 1/50%   |   |
| 2.    | Негативные эмоции и состояния                       | 6       | 3-4             |  | 2                    |                     | 6   | 1/50%   |   |
| 3.    | Позитивные эмоции и состояния                       | 6       | 5-6             |  | 2                    |                     | 6   | 1/50%   | Рейтинг – контроль № 1  |
| 4.    | Индивидуальные различия в эмоциональной сфере       | 6       | 7-8             |  | 2                    |                     | 6   | 1/50%   |   |
| 5.    | Значение эмоций и чувств в жизни и деятельности     | 6       | 9-10            |  | 2                    |                     | 6   | 1/50%   |   |

|                            |  |   |       |    |    |       |                           |
|----------------------------|--|---|-------|----|----|-------|---------------------------|
| 6.                         | Саморегуляция личности<br>При эмоциональных<br>расстройствах | 6 | 11-12 | 2  | 6  | 1/50% | Рейтинг – контроль<br>№ 2 |
| 7.                         | Проблема<br>педагогической<br>индифферентности               | 6 | 13-14 | 2  | 6  | 1/50% |                           |
| 8.                         | Эмоции учащихся и их<br>Значение в учебной<br>деятельности   | 6 | 15-16 | 2  | 6  | 1/50% |                           |
| 9.                         | Прикладные аспекты<br>психологии эмоций                      | 6 | 17-18 | 2  | 6  | 1/50% | Рейтинг – контроль<br>№ 3 |
| Всего за 6 семестр:        |  | 6 | 18    | 18 | 54 | 9/50% | зачет                     |
| Наличие в дисциплине КИ/КР |  |   |       | -  |    |       |                           |
| Итого по дисциплине        |  | 6 | 18    | 18 | 54 | 9/50% | зачет                     |

### Содержание практических занятий по дисциплине

#### Тема № 1: Тема 1: Эмоции и чувства

Задание: 1 Объясните сущность понятий: «эмоции», «чувства», «эмоциональные инграммы».  
2 Ответьте на вопрос: какова современная точка зрения на взаимосвязь чувств и эмоций?

#### Тема № 2: Эмоции и индивидуальность

Задание:

1 Объясните сущность понятий: «эмоциональные состояния», «эмоциональные реакции», «индивидуальный эмоциональный стиль».  
2 Ответьте на вопрос: в чём состоит взаимосвязь эмоциональных состояний с индивидуальными особенностями личности? Решите психологическую задачу: психологи считают, что существует позитивный способ переживать любые чувства. Обоснуйте положение о том, что любые эмоции потенциально могут быть жизнеутверждающими и при каких условиях? Что является жизнеутверждающим или разрушительным началом – сами эмоции или то, как мы с ними справляемся? Раскройте значение и сущность следующей, предложенной психологами схемы эмоционального поведения человека: «Войди в них, почувствуй их накал, справишься с ними и выйдешь». О каких эмоциях идет речь?

#### Тема № 3: Классификация эмоций

Задание:

1 Объясните сущность понятий: «эмоция», «настроение», «аффект», «страсть». Ответьте на вопрос: какие условия способствуют отрицательных эмоций?  
3 Решите ситуационные задачи: психологи считают стресс интереснейшим феноменом духа и тела. Он вызывает взаимодействие между мозгом, нервной и эндокринной системами. Прочитайте примеры современных стрессовых ситуаций, и объясните, как в этих ситуациях организм реагирует на стресс? Каким может быть поведение человека этих ситуация, и каковы могут быть последствия такого поведения?  
Примеры ситуаций: теряются ключи; в последний момент отменяется свидание или встреча; не удалось хорошо выступить с докладом; не понял близкий друг, подруга; вашу работу оценили формально, несправедливо низко;

#### Тема № 4: Эмоции, дестабилизирующие поведение и деятельность

Задание:

1 Объясните сущность понятий: «тревога», «фрустрация», «стресс».  
Ответьте на вопрос: каковы внешние проявления и последствия отрицательных эмоций?  
3 Решите психологические и ситуационные задачи:  
Задача 1 Есть старинная индийская легенда о человеке, который увидел веревку, испугался и убежал, приняв ее за змею. О каком психическом процессе идет речь?  
Приведите примеры ситуаций, вызывающих подобное поведение у взрослых и детей? В чем состоит негативная сторона такого поведения? Может ли человек направить силу

данного психического процесса и свое поведение в позитивное русло?

**Тема № 5: Психология стрессовых состояний**

- 1 Объясните сущность понятий: «деструктивность», «агрессия»,
- 2 Ответьте на вопрос: каков механизм возникновения стресса?

**Тема № 6: Положительные эмоциональные состояния**

Задание:

- 1 Объясните сущность понятий: «эмоциональность», «толерантность», «психологическая защита».
- 2 Ответьте на вопрос: каково влияние положительных эмоций и состояний на жизнь человека?

**Тема № 7: Моделирование эмоций в деятельности**

Задание:

- 1 Объясните сущность понятий: «моделирование эмоций», «ситуация успеха», «оптимизм».

**Тема № 8: Методы саморегуляции**

Задание:

- 1 Объясните сущность понятий: «самонаблюдение», «самоанализ», «саморегуляция», «самовоспитание».

**Тема № 9: «Прикладные аспекты психологии эмоций»**

**5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «Психология эмоций» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Интерактивная лекция (тема № 1-9);
- Групповая дискуссия (тема № 1-9);
- Проблемное обучение (тема № 3-9);
- Обучение на основе опыта (тема № 3-7)
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 4-9).

**6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

**Вопросы к зачету**

- 1 Эмоциональные состояния и эмоциональные особенности личности.
- 2 Возможные основания классификации эмоций.
- 3 Современная точка зрения на содержание и взаимосвязь чувств и эмоций. Виды чувств человека.
- 4 Эмоциональные состояния и их взаимосвязь с индивидуальными особенностями личности.
- 5 Негативные эмоции и состояния.
- 6 Природа и механизмы образования негативных эмоций и состояний.
- 7 Условия возникновения отрицательных эмоций и состояний.
- 8 Внешние проявления и последствия.
- 9 Стрессовые состояния и умение преодолеть стресс.
- 10 Позитивные эмоции и состояния.
- 11 Стимулирующее, благотворное влияние положительных эмоций и состояний на жизнь человека.

- 12 Природа и механизм возникновения, источники положительных эмоций.
- 13 Возможное моделирование эмоций.
- 14 Индивидуальные различия в эмоциональной сфере человека.
- 15 Индивидуальность и эмоции.
- 16 Эмоциональные особенности людей в зависимости от эмоциональной возбудимости и устойчивости.
- 17 Эмоциональные свойства личности и характеристика эмоционально сентиментальных, страстных, холодных натур.
- 18 Возрастные особенности эмоций и чувства людей.
- 19 Саморегуляция личности при эмоциональных состояниях.
- 20 Самонаблюдение, самоанализ, саморегуляция, самовоспитание.
- 21 Признаки и содержание саногенного и патогенного мышления.
- 22 Психотехника работы с собственными проблемами, идентификация проблемы.
- 23 Принятие собственной проблемы. Поиск стратегии решения.
- 24 Значение эмоций и чувств в жизни и деятельности современного человека.
- 25 Необходимость и особенности управления эмоциями, чувствами, эмоциональными состояниями в общении и деятельности.
- 26 Проявления эмоций и культура поведения.
- 27 Психология профессионального общения.
- 28 Этика и психология критики и конфликтов.
- 29 Проблема эмоций в профессиональной деятельности педагога.
- 30 Роль эмоций в деятельности учителя.
- 31 Эмоциональная устойчивость и успешность деятельности учителя.

#### Задания для самостоятельной работы

- Положительное эмоциональное общение и его роль в педагогической деятельности.
- Эмоциональность как профессионально важное качество учителя. Феномен «эмоционального стораения» учителя.
- Проблема педагогической индифферентности.
- Педагогическая индифферентность как самостоятельный феномен профессиональной деятельности учителя. Природа и сущность. Механизм возникновения и факторы, способствующие её возникновению.
- Индивидуальные и личностные особенности, определяющие склонность к развитию педагогической индифферентности.
- Методика определения склонности к педагогической индифферентности и пути коррекции.
- Эмоции учащихся и их значение в учебной деятельности. Роль эмоционального фактора в познавательной деятельности.
- Балансировка когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов как условие эффективности знаний.
- Выделение специфических эмоций учебной деятельности.
- Характеристика признаков выражения специфических эмоций учебной деятельности.
- проблема психологической подготовки учителя к распознаванию эмоций учащихся.
- Основные направления в исследовании эмоциональной сферы человека.
- Возможность экспериментального исследования эмоций в зарубежной и отечественной психологии, Экспериментальное исследование выражения эмоций: вербального и невербального компонентов.
- Физиологические корреляты эмоций.
- Проблема надёжности различных методов исследования эмоций.
- Исследование эмоциональной стороны деятельности учителя (эмпатия, «эмоциональное стораение», педагогическая индифферентность).

#### Рейтинг – контроль №1

- 1 Понятие педагогической индифферентности, природа и сущность.
- 2 Причины, ведущие к эмоциональной дезадаптации учителя в процессе выполнения им профессиональной роли.
- 3 Группы учителей, наиболее предрасположенных к возникновению педагогической индифферентности.

4 Условия, необходимые для нормальной адаптации эмоциональной сферы учителя в процессе профессионализации.

### Рейтинг – контроль № 2

- 1 Эмоции учащихся и их значение в учебной деятельности.
- 2 Роль эмоционального фактора в познавательной деятельности.
- 3 Выделение специфических эмоций учебной деятельности.
- 4 Характеристика признаков выражения специфических эмоций учебной деятельности.

### Рейтинг – контроль №3

- 1 «Воспитанная воля» и её роль в эмоциональной регуляции поведения и деятельности.
- 2 Психологические механизмы защиты, их положительная и отрицательная роль.
- 3 Понимание себя и применение самокоррекции эмоциональных состояний.
- 4 Формирование желания самосовершенствования и самовоспитания.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство  | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ   |   |
|--|-------------|---|---|
|  |             | Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО | Наличие в электронной библиотеке ВлГУ   |
| Основная литература  |             |   |   |
| 1. Асмолов А. Психология личности М., – М.: НИЦ ИНФА-М, 2015. – 249 с. – ISBN 978-5-16-009649-0.   | 2015        |   | <a href="http://znanium.com/catalog/product/451796">http://znanium.com/catalog/product/451796</a>   |
| 2. Измайлов Ч.А. Психофизиологические основы эмоций: - М.: Издательство Юрайт, 2016. – 396 с. – ISBN 978-5-9916-6481-3.  | 2016        |   | <a href="https://urait.ru/uploads/pdf_review/19849489-BB3E-45F3-B0AC-427CBA62856D.pdf">https://urait.ru/uploads/pdf_review/19849489-BB3E-45F3-B0AC-427CBA62856D.pdf</a> |
| 3Ильин Е.П. Психология воли. / Г.В. Борорздина – М.: НИЦ ИНФА-М, 2015. – 436 с. – ISBN 978-5-16-010816-6.  | 2015        |   | <a href="http://znanium.com/catalog/product/502847">http://znanium.com/catalog/product/502847</a>   |
| 4. Измайлов Ч.А. Психофизиологические основы эмоций: Учеб. пособ. - / Ч.А. Измайлов. – М.: НИЦ ИНФА-М, 2014. – 154 с. – ISBN 978-5-16-009028-3.                      | 2014        |   | <a href="http://znanium.com/catalog/product/770771">http://znanium.com/catalog/product/770771</a>   |
| Дополнительная литература  |             |   |   |
| 1. Анатомия человека: учебник для медицинских училищ и колледжей / З.Г. Брыксина, М.Р. Сашиц, С.В. Чава. - М.: ГЭОТАР-Медиа. - 424 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-3258-7. | 2015        |   | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437742.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437742.html</a>   |
| 2. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб. пособ. для   | 2008        | 1   |   |

|  |      |   |  |
|--|------|---|--|
| студ. вузов.-<br>/ Е. И. Изотова. – Москва : Эксмо,<br>2008. – 734 с.: - ISBN 978-5-699-<br>23343-4.   |      |   |  |
| 3. Клепцова Е.Ю. Психология и педагогика толерантности: Учеб. пособ. Для слушателей системы деп. Проф. Образов.- М.: Академ. проект, 2004 / Е. Ю.Клепцова, - М.: ГООТАР-Медиа. – 576 с.: ил. – ISBN 978-5-9704-2912-9. | 2014 | 1 |  |

## 7.2. Периодические издания

## 7.3. Интернет-ресурсы

1. <http://znaniuni.com/>
2. <http://www.diss.rsl.ru/>
3. <http://polpred.com/>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
5. <http://grebennikon.ru/>
6. <http://www.iprbookshop.ru/>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического/лабораторного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, PowerPoint



Рабочую программу составил старший преподаватель Макарова Е.Н.

(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) медицинский психолог ГКУЗ ВО ОПБ №1 Крылова Т.А.

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ПЛиСП

Протокол № 1 от 29.08.19 года

Заведующий кафедрой ПЛиСП к. ис. н., доц. Филатова О.В.

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии

направления 37.03.01 - Психология

Протокол № 1 от 29.08.19 года

Председатель комиссии

(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2020/2021 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 15 от 2.07.20 года.

Заведующий кафедрой .

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.