

**Державний заклад «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Факультет дошкільної педагогіки та психології  
Кафедра сімейної та спеціальної педагогіки і психології

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**з дисципліни**  
**«ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ»**  
**ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ**  
**ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 012 ДОШКІЛЬНА ОСВІТА**

**2021**

УДК: 159.942(072)

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № від 2020 р.)

**Рецензенти:**

Бабчук О.Г. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського

Волошенко М.О. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Державного університету «Одеська політехніка»

**Методичні рекомендації з дисципліни «Психологія емоцій» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 012 Дошкільна освіта / Укл. О. Ю. Булгакова. Одеса. Університет Ушинського. 32 с.**

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять пояснювальну записку, загальний опис навчальної дисципліни, відображено порядок проведення занять, зміст самостійної роботи з дисципліни «Психологія емоцій», питання до самоконтролю, а також список літератури.

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 012 Дошкільна освіта.

## Пояснювальна записка

В останні роки підвищилася потреба суспільства у висококваліфікованій психологічній допомозі, що володіють знаннями, уміннями й навичками вирішення проблем психології емоцій. Сучасний психолог повинен досконало знати сутність, структуру й своєрідність емоцій, уміти розпізнавати механізми сприйняття емоцій, вирішувати конфлікти.

У професійній підготовці майбутніх практичних психологів важливе місце посідає формування теоретичних знань та практичних вмінь вирішення емоційних проблем. Навчальний курс «Психологія емоцій» надає студентам можливість оволодіти психологічними методами, методиками і техніками, які є необхідними для майбутньої професійної діяльності.

Тому, головною метою даних навчально-методичних рекомендацій є, спроба скласти алгоритм підготовки слухачів до занять та активного залучення їх у роботі під час занять.

Навчально-методичні рекомендації слід розглядати як певний крок у впровадженні кредитно-трансферної системи навчання з курсу психології емоцій, безпосереднє використання якого в навчальному процесі, імовірно, може сприяти підвищенню мотивації до навчання та практичної діяльності слухачів та виявить резерви для подальшого вдосконалення змісту курсу.

Таким чином, серед найважливіших завдань даних навчально-методичних рекомендацій є – формування знань, умінь та навичок вільного та осмисленого володіння системою понять психології емоцій, досягнення вільного рівня практичного володіння матеріалом з різних тем, вільне застосування набутих знань та їх постійне вдосконалення у науково-практичній діяльності.

## Опис навчальної дисципліни

<b>Найменування показників</b>	<b>Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 «Освіта/ Педагогіка»	<b>Статус дисципліни:</b> Обов'язкова	
Модулів – 2	Освітньо-професійні програми: Дошкільна освіта	<b>Мова навчання:</b> українська	
Змістових модулів – 2		<b>Рік підготовки:</b>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: -	Спеціальність: 012 Дошкільна освіта. Психологія	<b>Семестр:</b>	
		1 -й	1-й
		<b>Лекції</b>	
		2 -й	2-й
Загальна кількість годин – 90		<b>Практичні, семінарські</b>	
		12 год.	4 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 8	Освітній ступінь: другій (магістерський)	<b>Лабораторні</b>	
		18 год.	4 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		0 год.	0 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
		60 год.	82 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
		-	-
		Вид контролю: екзамен	

### *Мета та завдання навчальної дисципліни*

**Метою навчальної дисципліни «Психологія емоцій»** є сприяння професійного становлення студентів через формування знань, умінь та навичок інформаційно-аналітичної та практичної діяльності в сфері психотерапії та психокорекції емоцій.

**Основними завданнями** вивчення навчальної дисципліни «Психологія емоцій» є:

- Систематизація уявлень відносно впливу емоцій на психологічний розвиток людини, на формування певного типу особистості, на специфіку норм, правил та статево-рольової поведінки індивіда.
- Удосконалення в студентів спеціальних психологічних знань, їх трансформація у практичну площину.

**Передумови для вивчення дисципліни.** Навчальна дисципліна «Психологія

емоцій» вивчається на основі теоретичних знань і практичних умінь, що студенти засвоїли із передбачених програмою базових курсів «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Психодіагностика», «Основи психологічного консультування».

**Очікувані програмні результати навчання:**

ПРН07. Доступно й аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях

ПРН09. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності

ПРН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності

ПРН12. Оцінювати з позицій психологічної рефлексії впливи і ризики інформаційного середовища з подальшою ефективною протидією їх негативним наслідкам

**Очікувані результати навчання дисципліни:**

**Здобувач освіти:**

-Знає основні характеристики емоцій  
-Визначає специфіку проблем психотерапії та психокорекції емоцій на різних етапах

-Знає критерії психотерапії та психокорекції емоцій

-Знає механізми формування дисфункціональних емоцій

-Пояснює специфічні потреби на різних етапах

**Здобувач вищої освіти вміє:**

-Розрізнити основні психологічні проблеми та виокремити основні симптоми проблем за допомогою емоцій.

-Врахувати специфічні потреби при організації корекційних заходів.

-Збирати анамнез та прогнозувати можливі ускладнення стосунків.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати наступні **компетентності:**

**Інтегральна компетентність:** Здатність компетентно розв'язувати різноаспектно-комплексні задачі і проблеми в галузі менеджменту і моніторингу дошкільної освіти та у процесі навчання за спеціальністю 012 Дошкільна освіта з додатковими спеціальностями «Спеціальна освіта» / «Психологія», керуючись принципами толерантної комунікації, культурної і міжкультурної взаємодії, творчої, креативної й інноваційної професійної діяльності у виробничих ситуаціях, що характеризуються невизначеністю умов і вимог організації освітнього процесу в закладах дошкільної та вищої освіти.

*загальні компетентності (ЗК)*

-Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

-Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

-Здатність працювати в команді.

-Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

-Здатність приймати обґрунтовані рішення.

- Здатність діяти з соціальною відповідальністю і громадянською свідомістю.
- Визначення та наполегливість у виконанні поставлених завдань та прийнятих обов'язків.

*спеціальні компетентності (СК)*

- Здатність до співпраці з різними категоріями фахівців.
- Здатність до взаємодії з батьківською спільнотою, налагодження соціально-педагогічного патронажу, пропагування педагогічних знань серед широких верств населення.
- Здатність до професійного самовдосконалення.
- Можливість проведення відповідних освітніх досліджень в різних контекстах.
- Можливість проконсультуватися з різних освітніх питань і навичкам консультування (психологічне консультування, консультування дітей і батьків)
- Здатність розуміти процеси розвитку і зміни в соціумі

**Міждисциплінарні зв'язки:** Психологія емоцій як наука тісно пов'язана з «Спеціальною психологією», «Соціальною психологією», «Загальною та дитячою психологією», «Дошкільною педагогікою».

## Основний зміст навчальної дисципліни

### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи емоцій**

#### **Тема 1. Класифікація та властивості емоцій.**

Психологія емоцій: поняття та проблеми. Предмет, об'єкт та основні завдання. Функції психології емоцій. Зв'язок психології емоцій з іншими науками. Основні розділи психології емоцій.

#### **Тема 2. Природа емоцій.**

Методологічні принципи емоцій. Класифікація методів, що використовуються в психології емоцій. Діагностичні та експериментальні методи.

#### **Тема 3. Еволюційні та фізіологічні теорії емоцій.**

Трьохмірна теорія емоцій В.Вундта. Еволюційні теорії емоцій Ч. Дарвіна і Р. Плутчика. Конфліктні теорії емоцій (Дж. Дьюї, А. П'єрон, Ф. Хоудж, Т. Андреані). Фізіологічні теорії емоцій (периферична теорія У. Джеймса-Г. Ланге, біологічна теорія П.К. Анохіна, центральна теорія Кеннона-Барда, анатоμο-фізіологічна теорія Дж. Грея, активаційна теорія Ліндслі, біхевіористська теорія). Значення еволюційного та фізіологічного напрямів розвитку теорій емоцій

### **Змістовий модуль 2. Практичні основи психотерапії та психокорекції емоцій**

#### **Тема 4. Фізіологічні механізми емоційних реакцій.**

Схема аналізу: особливості прояву, причини виникнення, фактори, що впливають на інтенсивність, зовнішнє та внутрішнє вираження. Схема аналізу: особливості прояву, причини виникнення, фактори, що впливають на інтенсивність, зовнішнє та внутрішнє вираження. Фрустраційні емоції: образа, розчарування, досада, гнів, несамовитість, сум, туга та ностальгія, горе

#### **Тема 5. Емоційне реагування як психофізіологічний стан.**

Емоційна збудливість. Глибина переживання емоцій. Емоційна ригідність – лабільність. Емоційна усталеність

#### **Тема 6. Емоційний інтелект і його діагностика.**

Значення управління емоціями. Контроль вираження емоцій. Способи управління емоціями. Розвиток емоційної сфери як ефективний спосіб управління емоціями

## Теми практичних занять

### Практичне заняття № 1. (2 год.)

Тема: **Роль емоцій в життєдіяльності людини.**

**Мета вивчення:** сформувані уявлення про сутність емоцій та їхнє значення в життєдіяльності людини.

### Питання для обговорення:

- Визначення емоцій.
- Виникнення емоцій.

- Афективно-когнітивні структури: взаємодія між почуттями та думками.

#### **Завдання до роботи:**

Скласти та обговорити перелік з 10 найбільш важливих, на Вашу думку, для людини емоцій. Виділити позитивні та негативні емоції. Аргументувати доводи.

Провести дискусію за темою «Для чого потрібні емоції?». Одне з питань: Емоції та розвиток особистості.

Намалювати емоцію (кожен вибирає емоцію самостійно), пояснити підхід до створення образу.

#### **Контрольні запитання:**

1. Висвітлити емоції як особливий клас психічних явищ.
2. У чому полягають основні проблеми психологічної теорії емоцій?
3. У чому полягає зв'язок емоцій з психічним здоров'ям?

#### **Література:**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.
5. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.
7. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.
8. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

#### **Практичне заняття № 2 (2год.)**

**Тема: Види і компоненти емоційного реагування**

**Мета:** ознайомитись з основними видами і компонентами емоційного реагування.

#### **Питання для обговорення:**

- Види емоцій.
- Властивості емоцій: пристрасність, інтегральність, пластичність, комунікативність, адаптивність, сумація, амбівалентність тощо.
- Компоненти емоційного реагування: імпресивний (від лат. *impresso* – враження), експресивний та фізіологічний.
- Домінуючі та актуальні настрої. Характерні особливості настроїв.

#### **Завдання до роботи:**

- Проаналізуйте уривок тексту і визначте властивості емоцій.



- Змодельювати ситуації, що розкривають сутність різних видів емоцій (перелік емоцій складають учасники).
- Проаналізувати зображення обличчя людей, що знаходяться у різних емоційних станах.

#### **Контрольні запитання:**

1. Поясніть сутність стеничних та астеничних афектів.
2. У чому полягають характерні особливості афекту та його функції?
3. Поясніть емоції як ситуативне емоційне реагування.
4. Якими є характерні мімічні зміни при різних емоціях?
5. Якими є розпізнавальні особливості мови у стані емоційної напруги?

#### **Література:**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.
5. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.
7. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.
8. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

#### **Практичне заняття № 3 (2год.)**

**Тема: Основні ідеї еволюційних та фізіологічних теорій емоцій**

**Мета:** ознайомитись з основними ідеями еволюційних та фізіологічних теорій емоцій

#### **Питання для обговорення:**

- Основні ідеї трьохмірної теорії емоцій В. Вундта.
- Еволюційні теорії емоцій Ч. Дарвіна і Р. Плутчика.
- Периферична теорія емоцій В. Джеймса - Г. Ланге.
- Фізіологічна теорія емоцій П.К. Анохіна.

#### **Завдання до роботи:**

- Змодельювати ситуацію: «Не встиг не електропотяг!», «Отримав двійку!». Аналізуються емоційно окрашена бесіда на цю тему та поведінка оптиміста і песиміста.
- Провести дискусію за темою: «Чи має сенс подорожувати взимку, не краще було б дочекатись літа?» Дискусію проводять оптимісти та песимісти.

#### **Контрольні запитання:**

1. У чому полягає сутність трьохмірної теорії емоцій В. Вундта?
2. За що критикували еволюційну теорію емоцій Ч. Дарвіна?

3. У чому Ви бачите обмеженість периферичної теорії емоцій В. Джеймса - Г. Ланге?

4. Які принципи покладено до основи біологічної теорії емоцій П.К. Анохіна?

#### **Література:**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.
5. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.
7. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.
8. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

#### **Практичне заняття № 4 (2год.)**

**Тема: Ознайомлення з мотиваційними та когнітивистськими теоріями емоцій**

**Мета:** ознайомитись з основними ідеями мотиваційних та когнітивистських теорій емоцій.

#### **Питання для обговорення:**

- Роль емоцій за психоаналітичною теорією.
- Емоції за диференціальною теорією.
- Інформаційна теорія емоцій П.В. Сімонова.
- Класифікація емоцій та почуттів Б.І. Додонова.

#### **Завдання до роботи:**

- Написати дослідження за темою: Закоханість (симпатія, атракція і. т.п.) як об'єкт дослідження за теорією (вказати обрану теорію). Час виконання – 15-20 хвилин, потім – обговорення.

#### **Контрольні запитання:**

1. Поясніть функції емоцій за психоаналітичною теорією.
2. У чому полягає основна ідея теорії когнітивного дисонансу Л. Фестингера?
3. У чому полягає сутність класифікації емоцій за Б.І. Додоновим?
4. Поясніть сутність інформаційної теорії П.В. Сімонова.

#### **Література:**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.

5. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.
7. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.
8. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

#### Практичне заняття № 5 (2 год.)

Тема: **Феноменологія емоцій**

Мета: ознайомитись з особливостями прояву емоцій.

#### Питання для обговорення:

- Структура емоцій.
- Схема емоційного процесу за Спінозою і Юмом.
- Базові емоції: інтерес, радість, здивування, печаль, гнів, огидливість, презирство, страх, соромливість. Причини виникнення. Акустичні, мімічні, часові характеристики.
- Особливості прояву інтелектуальних емоцій.

#### Завдання до роботи:

- Змодельовати ситуації, що пов'язані з виникненням базових емоцій.
- Скласти перелік інтелектуальних емоцій, продемонструвати інтелектуальні емоції в заданій ситуації, охарактеризувати їхнє внутрішнє та зовнішнє вираження:

«Підготовка до екзамену», «Конкурсний відбір претендентів», «Відвідування музею».

Які емоції, крім інтелектуальних, проявились у заданих ситуаціях?

#### Контрольні запитання:

1. У чому полягає функціональна спрямованість емоцій прогнозу, радості?
2. У чому полягає сутність естетичних та художніх емоцій?
3. Які емоції відносяться до класу інтелектуальних?
4. Які виділяють психологічні фактори любові?

#### Література:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.
5. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.

7. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.

8. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

### Практичне заняття № 6 (2 год.)

Тема: **Емоція страху**

**Мета:** ознайомитись з особливостями прояву емоції страху.

#### **Питання для обговорення:**

- Визначення страху.
- Причини та характеристики страху.
- Функції страху.
- Роль навчання і досвіду у формуванні страху

#### **Завдання до роботи:**

• Продемонструвати техніку боротьби зі страхом «Моделювання альтернативної поведінки»: 2-3 учасники зображують ситуацію «Я боюсь...» відповідно до причини страху, що вказана на картці. Потім інші учасники демонструють безстрашну поведінку в тій самій ситуації.

• Продемонструвати техніку боротьби зі страхом «Емоція, що переборює страх»: 2-3 учасники зображують ситуацію «Я боюсь ...». Після цього пропонується емоція, яка змогла б у такій ситуації протистояти страху.

#### **Контрольні запитання:**

1. Яким чином емоції становляться активаторами страху?
2. Як діють природні активатори страху, такі, як біль, самотність, незвичайність, висота?
3. Які характеристики фобій є значущими?
4. Які функції виконує страх?
5. У чому полягає розвиток і соціалізація страху?

#### **Література:**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.

2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.

3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.

4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.

5. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).

6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.

7. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.

8. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

## Практичне заняття № 7 (2 год.)

**Тема: Емоції сорому і вини**

**Мета:** ознайомитись з особливостями прояву емоцій сорому, вини.

### **Питання для обговорення:**

- Характеристики та причини сорому.
- Психосоціальні функції сорому.
- Характеристики вини.
- Походження та функції вини.
- Протистояння переживанню вини.

### **Завдання до роботи:**

- Проаналізувати біологічні та психологічні характеристики сорому.
- Проаналізувати мімічне вираження сорому та його фізіологічні аспекти.
- Проаналізувати переживання, причини та наслідки сорому.
- Проаналізувати випадок «Переживання вини».

### **Контрольні запитання:**

1. З чим пов'язано переживання сорому?
2. З якими причинами пов'язано сором?
3. У чому полягають психосоціальні функції сорому?
4. У чому проявляється соціалізація сорому?
5. Які детермінанти вини Ви знаєте?
6. Поясніть походження і функції вини.
7. Як представляють вину різні теоретичні концепції?

### **Література:**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.
5. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.
7. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.
8. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

## Практичне заняття № 8 (2 год.)

**Тема: Дослідження фрустраційних реакцій особистості**

**Мета:** ознайомитись з методикою вивчення фрустраційних реакцій.

### **Питання для обговорення:**

- Фрустратори та фрустраційні емоції.

- Фрустраційна поведінка.
- Агресія.

#### **Завдання до роботи:**

- Ознайомитись з методикою «Методика рисуночної фрустрації» С. Розенцвейга.
- Провести дослідження за методикою і визначити схильність людини до різних типів спрямованості його реакції при виникненні стану фрустрації.

#### **Контрольні запитання:**

1. Визначте поняття фрустрації.
2. Визначте фрустратори.
3. Визначте реакцію фрустрації «образа».
4. Визначте реакцію фрустрації «розчарування».
5. Визначте реакцію фрустрації «досада».
6. Визначте реакцію фрустрації «гнів».
7. Визначте реакцію фрустрації «несамовитість».
8. Визначте реакцію фрустрації «печаль».
9. Визначте реакцію фрустрації «сум».
10. Визначте реакцію фрустрації «горе».
11. Визначте реакцію фрустрації «туга і ностальгія».

#### **Література:**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.
5. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.
7. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.
8. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

#### **Практичне заняття № 9 (2 год.)**

**Тема: Дослідження особливостей емоційної сфери особистості**

**Мета:** виявити особливості емоційної сфери особистості студентів і надати рекомендації з її регуляції.

#### **Питання для обговорення:**

- Показники емоційної стійкості.
- Емоційна регуляція.
- Переживання, яким віддають перевагу, за Б.І. Додоновим.

#### **Завдання до роботи:**

- Ознайомитись з методикою «Диагностика эмоциональной зрелости» О.Я. Чебикіна.
- Провести дослідження за методикою і визначити вираженість показників емоційної зрілості.
- Ознайомитись з методикою Б.І. Додонова «Предпочитаемые переживания».
- Провести дослідження за методикою і визначити вираженість переживань.
- Ознайомитись з методикою «Диагностика эмоциональности» В.М. Русалова.
- Провести дослідження за методикою і визначити вираженість переживань.

#### **Контрольні запитання:**

1. У чому полягають особливості емоційної сфери студентів?
2. Які особливості емоційної сфери виявились для Вас значущими; чи потребують вони колекційного втручання; які засоби корекції є доцільними?
3. Які переживання, що їм віддають перевагу, Ви вважаєте значущими і чому?

#### **Література:**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.
5. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.
7. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.
8. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

## Самостійна робота (60 год.)

Протягом навчального семестру слухачам необхідно готуватись до кожного заняття вести тематичний тезаурус (упорядкований комплекс базових понять за дисципліною) зміст якого визначається на кожному лекційному занятті. (4 год.)

Готуючись до тем №1, 2, 5 слухачам необхідно підготувати есе на запропоновані теми. З метою уникнення плутанини у розумінні завдання в межах нашої дисципліни під есе ми розуміємо прозаїчний твір невеликого обсягу і вільної композиції, що виражає індивідуальні враження та міркування з конкретного приводу чи питання і явно не претендує на визначальне або вичерпне трактування предмета.

Слово "есе" увійшло в українську мову з французької та історично сходиться до латинського слова *exagium* (зважування). Французьке *essai* можна буквально перекласти словами досвід, проба, спроба, начерк, нарис.

Можна виділити деякі загальні ознаки (особливості) есе, які зазвичай перераховуються в енциклопедіях і словниках:

### *1. невеликий обсяг*

Будь-яких жорстких меж, звичайно, не існує. Обсяг - від трьох до семи сторінок комп'ютерного тексту. Наприклад, у Гарвардській школі бізнесу часто пишуться есе всього на двох сторінках. У російських університетах допускається обсяг до десяти сторінок.

### *2. Конкретна тема і підкреслено суб'єктивна її трактування*

Тема есе завжди конкретна. Воно не може містити багато тем чи ідей (думок), і відображає тільки один варіант, одну думку. І розвиває її. Це відповідь на одне питання.

### *3. Вільна композиція - важлива особливість жанру.*

Дослідники відзначають, що есе за своєю природою влаштовано так, що не терпить ніяких формальних рамок. Воно нерідко будується всупереч законам логіки, підпорядковується довільним асоціаціям, керується принципом "Все навпаки".

### *4. Невимушеність розповіді.*

Автору такого твору важливо встановити довірчий стиль спілкування з читачем; щоб бути зрозумілим, він уникає навмисно ускладнених, неясних, зайво строгих побудов. Дослідники відзначають, що хороше есе може написати тільки той, хто вільно володіє темою, бачить її з різних сторін і готовий пред'явити читачеві не вичерпний, але багатоаспектний погляд на явище, яке стало відправною точкою його роздумів.

### *5. Схильність до парадоксів*

Есе покликане здивувати читача (слухача) - це, на думку багатьох дослідників, його обов'язкова якість. Відправною точкою для роздумів, нерідко є афористичний, яскраве висловлювання або парадоксальне визначення, буквально зіштовхують на перший погляд безперечні, але взаємовиключні один одного твердження, характеристики, тези.

### *6. Внутрішнє смислове єдність*

Можливо, це один з парадоксів жанру. Вільне по композиції, орієнтоване на суб'єктивність, твір водночас володіє внутрішнім смисловим єдністю, тобто



узгодженістю ключових тез і тверджень, внутрішньою гармонією аргументів і асоціацій, несуперечливістю тих суджень, в яких виражена особистісна позиція автора.

#### 7. *Орієнтація на розмовну мову*

У той же час необхідно уникати вживання сленгу, шаблонних фраз, скорочення слів, надто легковажного тону. Мова, що вживається при написанні, повинна сприйматися серйозно.

Важливо визначити (усвідомити) тему, бажаний обсяг і цілі кожного параграфа.

Почніть з головної ідеї або яскравої фрази. Завдання - відразу захопити увагу читача (слухача). Тут часто застосовується порівняльна алегорія, коли несподіваний факт або подію зв'язується з основною темою.

#### Правила написання есе

- З формальних правил можна назвати тільки одне - наявність заголовка.
- Внутрішня структура може бути довільною. Оскільки це мала форма письмової роботи, то не потрібно обов'язкове повторення висновків наприкінці, вони можуть бути включені в основний текст або в заголовок.
- Аргументація може передувати формулюванню проблеми. Формулювання проблеми може збігатися з остаточним висновком.
- На відміну від реферату, який адресований будь-якому читачеві, тому починається з "Я хочу розповісти про ..." , а закінчується "Я прийшов до наступних висновків ..." , есе - це репліка, адресована підготовленому читачеві (слухачеві). Тобто людині, яка в загальних рисах вже представляє, про що піде мова. Це дозволяє автору зосередитися на розкритті нового і не захаращувати виклад службовими деталями.

#### Помилки.

На відміну від тестів, есе не припускають формату multiple - choice (коли вам на вибір пропонується кілька варіантів відповіді). Написання не обмежена за часом, ви можете переписувати його багато разів, попросити друзів прочитати його. Скористайтеся всіма можливостями і постарайтеся уникнути поширених помилок.

#### 1. Погана перевірка.

Не думайте, що можна обмежитися лише перевіркою правопису. Перечитайте і переконайтеся в тому, що там немає будь-яких двозначних виразів, невдалих обертів і т. д.

#### 2. Стомлюючі передмови. Недостатня кількість деталей.

Занадто часто цікаве есе програє в тому, що являє собою перерахування тверджень без ілюстрації їх прикладами. Для нього характерні звичайні кліше: важливість старанної роботи і завзятості, навчання на помилках і т. д.

#### 3. Багатослівність.

Есе обмежені певною кількістю слів, тому необхідно розумно розпорядитися цим обсягом. Іноді це означає відмову від якихось ідей або подробиць, особливо,

якщо вони вже десь згадувалися або не мають безпосереднього відношення до справи. Такі речі тільки відволікають увагу і затьмарюють основну тему.

#### 4. Довгі фрази.

Чим довше речення, тим краще - так вважають деякі студенти. Однак це далеко від істини. Довгі фрази ще не доводять правоту автора, а короткі речення часто робляють більший ефект. Найкраще, коли довгі фрази чергуються з короткими. Спробуйте прочитати есе вголос. Якщо відчуєте, що у вас перехоплює подих, розбийте параграф на дрібніші абзаци.

Коли ви закінчите писати, зробіть таку вправу. Присвойте кожному абзацу букву: або S (short), або M (medium), або L (long). S - менше 10 слів, M - менше 20 слів, L - 20 і більше слів.

Правильним є наступний або схожий порядок букв - MSMLM S.

Неправильним є така послідовність: SSSMLL L.

Не перевантажуйте есе.

Уникнувши подібних поширених помилок, ви зможете запевнити викладача у вашій компетентності у запропонованій темі.

Самостійна робота за темою

#### **Роль емоцій в життєдіяльності людини (8 год.)**

*Слухачам пропонується написати есе з тем:*

Виникнення емоцій.

Характеристики емоційного реагування.

Рівні емоційного реагування за С.Л. Рубінштейном.

Види емоцій.

Емоції та пізнавальні процеси.

Емоції та культура.

Значення емоцій у життєдіяльності людини.

Самостійна робота за темою

#### **Види і компоненти емоційного реагування (8 год.)**

*Слухачам пропонується написати есе з тем:*

Властивості емоцій (розібрати на прикладі літературного уривку).

Емоційний тон відчуття.

Психологічна структура емоцій за В. Вундтом.

Історія вивчення емоційної експресії.

Умови виникнення, види, фази розвитку, особливості афекту.

Настрій як загальний емоційний фон життєдіяльності людини.

Види настроїв: визначення і літературні приклади.

Самостійна робота за темою

#### **Основні ідеї еволюційних та фізіологічних теорій емоцій (8 год.)**

*Слухачам пропонується написати есе з тем:*

Теорія емоцій В. Вундта.

Психоеволюційна теорія Р. Плутчика.

Вплив периферичної теорії емоцій В. Джеймса - Г. Ланге на подальший розвиток наукових поглядів про емоції.

Основні ідеї центральної теорії емоцій У. Кенона-П. Барда.

Вклад теорії диференціальних емоцій у розвиток поглядів про роль емоцій (за С. Томкінсом).

Самостійна робота за темою  
**Феноменологія емоцій (8 год.)**

*Слухачам пропонується написати есе з тем:*

Зв'язок емоцій і когнітивних процесів.

Інтерес і інтелектуально-творча діяльність.

Функції емоції радості.

Розвиток і соціалізація емоції печалі.

Значення здивування для життєдіяльності людини.

Розвиток і соціалізація гніву.

Збентеження і проблеми соціальної адаптації.

Самостійна робота за темою  
**Емоція страху (8 год.)**

*Слухачам пропонується написати есе з тем:*

Страх: характеристики, причини, функції.

Природні активатори страху.

Роль навчання і досвіду у формуванні страху.

Проблема диференціації страху за його вираженням.

Розвиток і соціалізація страху.

Техніки управління страхом.

Самостійна робота за темою  
**Дослідження фрустраційних реакцій особистості (8 год.)**

*Слухачам пропонується написати есе з тем:*

Образа.

Розчарування.

Досада.

Гнів.

Несамовитість.

Печаль.

Сум.

Горе.

Туга і ностальгія.

Самостійна робота за темою  
**Дослідження особливостей емоційної сфери особистості (8 год.)**

*Слухачам пропонується написати есе з тем:* Види емоційної поведінки у спілкуванні.

Симпатія та антипатія.

Альтруїстичний та гедоністичний емоційні типи.  
Емоційна сфера дітей та підлітків.  
Емоційна сфера юнаків і дівчат.  
Емоційна сфера людей середнього, старшого та похилого віку.  
Статеві відмінності в емоційній сфері.  
Особливості емоційної сфери педагогів.  
Особливості емоційної сфери музикантів.  
Патологічні емоційні стани.  
Причини емоційних розладів.

## Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання мають на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які слухачі отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці (аналітичні, контрольні, творчі роботи, у т. ч. підготовка конспектів, міні-доповідей, рефератів, опорних схем тощо).

Індивідуальні завдання виконуються слухачами самостійно під керівництвом викладача. Під час вивчення навчальної дисципліни «Психологія емоцій» студентам пропонується виконання окремого виду наукової діяльності за вибором, наприклад, участь у наукових конференціях, олімпіадах, конкурсах з психології тощо.

Для обов'язкового виконання слухачам пропонується виконати такий вид позааудиторної індивідуальної роботи як індивідуальне науково-дослідне завдання, а саме *творчу роботу*.

Метою творчої роботи є самостійний вибір та опанування одного із запропонованих питань, а також систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань студента з навчального курсу в цілому.

№ з/п	Завдання
1	Базова емоція (К. Ізард)
2	Структура емоційної сфери
3	Основні напрямки у вивченні емоцій.
4	Причини стресу.
5	Симптоми стресу.
6	Фактори, що впливають на появу дистресу.
7	Емоціогенних ситуацій.
8	Фрустраційні теорії.

Орієнтовна структура творчої роботи має передбачати наявність:

- *вступу* – зазначається тема та її актуальність, мета та завдання роботи;
- *теоретичного обґрунтування* - виклад базових теоретичних положень, законів, принципів, алгоритмів тощо, на основі яких виконується завдання;
- *основних результатів індивідуального завдання та їх обговорення* - подаються якісні результати роботи, схеми, малюнки, моделі, описи, систематизована реферативна інформація та її творчий аналіз тощо;
- *висновків* (із наведенням особистої думки слухача стосовно розглянутого питання);
- *списку використаної літератури*;
- *додатків (за необхідності)*.

Порядок подання та захист індивідуального науково-дослідного завдання:

1. Звіт про виконання творчої роботи подається у вигляді скріплених аркушів формату А4 (реферату) з титульною сторінкою стандартного зразка і внутрішнім наповненням із зазначенням усіх позицій змісту завдання (за об'ємом до 10 арк.)

2. Творча робота подається викладачу, який проводить семінарські, лабораторні та практичні заняття з даної дисципліни за тиждень до семестрового контролю.

3. Оцінка за творчу роботу виставляється на заключному занятті (практичному, семінарському тощо) з навчальної дисципліни на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом індивідуального завдання. Можливий захист завдання шляхом усного звіту слухача про виконану роботу (до 5 хв.).

### Методи навчання

Лекції із застосуванням презентацій, лекції-діалоги, дебати, дискусії, круглі столи, рольові і ділові ігри, кейс-стаді, вправи.

### Методи контролю

поточні опитування на семінарських та практичних заняттях, оцінка якості виконання практичних завдань, тестові завдання (модульний контроль), підсумкова творча та наукова робота. До підсумкового контрольного випробування допускаються студенти, що прослухали лекційний курс, брали активну участь у практичних заняттях і захистили творчу роботу із запропонованої теми.

### Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні заняття	0 балів	Студент не бере участі в практичному занятті, є лише спостерігачем.
	1-5 бал	Володіє навчальним матеріалом з теми кожного модуля Відповіді на запитання неповні, невпевнені.
	6-10 балів	Вільно володіє навчальним матеріалом, наводить приклади, самостійно добирає додаткову інформацію з теми практичного заняття
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	0 балів	Студент не виконав індивідуальне навчально-дослідне завдання
	2 бал	Студент виконав індивідуальне навчально-дослідне завдання, але не володіє матеріалом вільно, зміст ІНДЗ розкрито з незначними помилками.
	4 бали	Студент виконав індивідуальне навчально-дослідне завдання, вільно володіє матеріалом, зміст ІНДЗ розкрито повністю.
Контрольна модульна робота	0 балів	Відповіді на запитання неправильні.
	1 бал	Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях.
	2 бали	Відповіді на запитання правильні, повні, обґрунтовані, логічно побудовані.

### Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

бали	Критерії
0 балів	Відповіді на запитання відсутні.
1-5 балів	Відповіді на запитання неповні, невпевнені. Відсутні приклади практичного використання.
6-10 балів	Студент не вміє логічно думати, робити власні висновки. Відповіді на запитання формальні, книжкові. Не наведено прикладів практичного використання в освітньому процесі
11-15 балів	Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях. Студент намагається робити власні висновки, наводить приклади практичного використання в освітньому процесі.
16-20 балів	Студент вміє розмірковувати, робити власні висновки. Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання.

### Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90– 100 А)	<p>Здобувач вищої освіти <i>має ґрунтовні знання</i> про зміст основні характеристики усвідомленого батьківства, його завдання та можливості; специфіку батьківсько-дитячих проблем на різних вікових етапах; критерії дисфункціональності батьківсько-дитячих стосунків;</p> <p>зміст вікових криз дітей та криз розвитку сім'ї.</p> <p><i>На високому рівні визначає</i> інформацію, необхідну для визначення психологічних ознак сепарації дитини від батьків та умов її нетравмуючого походження</p> <p><i>Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані.</i></p> <p><i>На високому рівні вміє:</i> вільно користуватися поняттями та категоріями, що розкривають суть предмету; збирати сімейний анамнез та прогнозувати можливі ускладнення батьківсько-дитячих стосунків.</p> <p><i>На високому рівні виявляє здатність</i> до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення; до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел; ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми.</p> <p><i>Розуміє й усвідомлює</i> обґрунтовані рішення і діє відповідно до морально-етичних і правових норм.</p> <p><i>На високому рівні вміє</i> планувати, прогнозувати і передбачати наслідки своїх дій.</p> <p><i>Виявляє творчий підхід</i> до організації корекційних заходів з сім'єю.</p>
Добре	<i>Здобувач вищої освіти має достатні знання</i> про зміст основних

<p>(82-89 В)</p>	<p>характеристик усвідомленого батьківства, його завдання та можливості; специфіку батьківсько-дитячих проблем на різних вікових етапах; критерії дисфункціональності батьківсько-дитячих стосунків;</p> <p>зміст вікових криз дітей та криз розвитку сім'ї.</p> <p><i>Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</i></p> <p><i>На достатньому рівні володіє <b>вміннями</b>: вільно користуватися поняттями та категоріями, що розкривають суть предмету; збирати сімейний анамнез та прогнозувати можливі ускладнення батьківсько-дитячих стосунків. проте подекуди не може визначати та удосконалювати форми та зміст корекційного процесу, спрямованого на подолання порушень психології;</i></p> <p><i>Загалом <b>здатний</b> до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення.</i></p> <p><i>Виявляє здатність до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел, натомість під час формулювання та розв'язування проблеми <i>припускається незначних помилок.</i></i></p> <p><i>Достатньо усвідомлено приймає обґрунтовані рішення і діє відповідно до морально-етичних і правових норм однак не досить чітко.</i></p> <p><i>Обізнаний з організацією корекційних заходів з сім'єю.</i></p> <p><i>У цілому вміє скласти висновок за результатами обстеження, але потребує незначної допомоги з боку викладача.</i></p>
<p>Добре (74-81 С)</p>	<p><i>Здобувач вищої освіти має <b>знання</b> про основних характеристик усвідомленого батьківства, його завдання та можливості; специфіку батьківсько-дитячих проблем на різних вікових етапах; у визначенні інформації, необхідної для визначення критеріїв дисфункціональності батьківсько-дитячих стосунків <i>припускається певних помилок;</i></i></p> <p><i>Визначення змісту вікових криз дітей та криз розвитку сім'ї викликає певні труднощі.</i></p> <p><i>Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</i></p> <p><i>На середньому рівні володіє <b>вміннями</b>:</i></p> <p><i>вільно користуватися поняттями та категоріями, що розкривають суть предмету; збирати сімейний анамнез та прогнозувати можливі ускладнення батьківсько-дитячих стосунків.</i></p> <p><i>Натомість визначати та удосконалювати форми та зміст корекційного процесу, спрямованого на подолання порушень психології викликає певні труднощі;</i></p> <p><i>Усні відповіді цілком логічні, проте не завжди повні й аргументовані.</i></p> <p><i><b>Здатний</b> до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення.</i></p> <p><i>Не завжди виявляє здатність до самостійного пошуку, обробки та</i></p>



	<p>аналізу інформації з різних джерел, <i>не вмiє чiтко</i> формулювати та розв'язувати проблеми.</p> <p><i>Здатний усвідомлено</i> приймати обґрунтовані рішення <i>однак не досить чiтко</i> діє відповідно до морально-етичних і правових норм.</p> <p><i>Не завжди вмiє</i> скласти висновок за результатами обстеження, та <i>потребує незначної допомоги з боку викладача.</i></p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p><i>Здобувач вищої освіти має недостатні знання</i> про основних характеристик усвідомленого батьківства, його завдання та можливості; специфіку батьківсько-дитячих проблем на різних вікових етапах, <i>припускається значних помилок</i>;</p> <p><i>Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні.</i></p> <p><i>На задовільному рівні володіє вміннями</i> вільно користуватися поняттями та категоріями, що розкривають суть предмету; збирати сімейний анамнез та прогнозувати можливі ускладнення батьківсько-дитячих стосунків.</p> <p>аналіз та обробка інформації з різних джерел <i>викликає труднощі</i>; <i>практично не виявляє здатності</i> ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми.</p> <p><i>Загалом здатний до обґрунтованих рішень, проте у плануванні і прогнозуванні своїх дій потребує значної допомоги.</i></p> <p><i>Не виявляє творчого підходу</i> при складанні психологічного висновку за результатами обстеження.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p><i>Здобувач вищої освіти на репродуктивному рівні має знання</i> про основних характеристик усвідомленого батьківства, його завдання та можливості; специфіку батьківсько-дитячих проблем на різних вікових етапах;</p> <p><i>у визначенні</i> інформації, необхідної для визначення критеріїв дисфункціональності батьківсько-дитячих стосунків <i>припускається суттєвих помилок</i>;</p> <p><i>визначення</i> психологічних методів та засобів роботи психолога <i>викликає значні труднощі.</i></p> <p><i>Усні відповіді не повні й не обґрунтовані.</i></p> <p><i>На низькому рівні володіє вміннями</i> вільно користуватися поняттями та категоріями, що розкривають суть предмету; збирати сімейний анамнез та прогнозувати можливі ускладнення батьківсько-дитячих стосунків <i>викликає значні труднощі</i>;</p> <p><i>не виявляє здатності</i> визначати та удосконалювати форми та зміст корекційного процесу, спрямованого на подолання порушень психології. <i>Практично не виявляє здатності</i> до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення; до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел;</p>

	<p><i>Не вміє ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми</i></p> <p><i>Виявляє низьку здатність до обґрунтованих рішень, проте у плануванні і прогнозуванні своїх дій потребує суттєвої допомоги.</i></p> <p><i>Не вміє скласти психологічний висновок за результатами обстеження.</i></p>
Незадовільно (35-59 FX)	<p><i>Здобувач вищої освіти має <b>фрагментарні знання</b> про основні поняття категоріального апарату, принципи, завдання і методи діяльності психолога;</i></p> <p><i>у визначенні психологічних методів та засобів роботи психолога припускається грубих помилок;</i></p> <p><i>не володіє знаннями щодо психологічних методів та засобів роботи психолога</i></p> <p><i>Усні відповіді часткові, не обґрунтовані.</i></p> <p><i>Не володіє <b>вміннями</b> вільно користуватися поняттями та категоріями, що розкривають суть предмету; використовувати психологічні методи та засоби роботи психолога; <i>Не виявляє <b>здатності</b> до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення.</i></i></p> <p><i>Не вміє проводити психологічне обстеження особистості та правильно інтерпретувати одержані дані.</i></p>

Засобами діагностування результатів навчання виступають контрольні модульні роботи, усне опитування, індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе, презентації, рецензії, сценарії), екзамен.

### **Розподіл балів, які отримують студенти за результатами поточного і підсумкового контролю**

Поточний контроль (практичні (семінарські, лабораторні) заняття, самостійна робота, контрольні модульні роботи навчально-дослідні завдання тощо)			Екзамен	Сума
Модулі	Бали	Разом		
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи емоцій</b>			0-20	0-100
Тема 1.	0-15	0-50		
Тема 2.	0-15			
Тема 3.	0-20			
<b>Змістовий модуль 2. Практичні основи психотерапії та психокорекції емоцій</b>				
Тема 4.	0-15	0-50		
Тема 5.	0-15			
Тема 6.	0-20			



## Питання до самоконтролю:

1. Роль емоцій в життєдіяльності людини.
2. Історія розвитку наукових поглядів на емоції.
3. Відмінності між емоційними та пізнавальними процесами.
4. Роль культури на розвиток емоцій.
5. Емоції та потреби..
6. Види емоційного реагування: афект, емоційний тон, емоція як реакція на ситуацію та подію, почуття, настрої.
7. Ідеї В. Вундта о складності психологічної структури емоцій.
8. Компоненти емоційного реагування: імпресивний (переживання), експресивний і фізіологічний.
9. Історія вивчення емоційної експресії людини і тварин.
10. Функції конвенційної міміки.
11. Характерні мімічні зміни при різних емоціях.
12. Функції емоційних переживань: оцінка та спонукання.
13. Спонукальні переживання: потяг, бажання. Спонукальні переживання та мотивація.
14. Характеристика функцій емоцій.
15. Трьохмірна теорія емоцій В.Вундта.
16. Еволюційні теорії емоцій Ч. Дарвіна і Р. Плутчика.
17. Конфліктні теорії емоцій Дж. Дьюї, А. П'єрона, Ф. Хоуджа, Т. Андреані.
18. Периферична теорія емоцій У. Джеймса-Г. Ланге.
19. Біологічна теорія П.К. Анохіна.
19. Центральна теорія Кеннона-Барда.
20. Значення еволюційного та фізіологічного напрямів розвитку теорій емоцій.
21. Диференційна теорія емоцій.
22. Інформаційна теорія емоцій П.В. Симонова.
23. Когнітивистські теорії емоцій.
24. Характеристики емоцій.
25. Позитивні, негативні та амбівалентні емоції.
26. Стенічні та астеничні емоції.
27. Характеристика десяти базових модальностей емоцій.
28. класифікація емоцій та почуттів за Б.І. Додоновим.
29. Причини виникнення, фактори, що впливають на інтенсивність, зовнішнє та внутрішнє вираження емоцій очікування і прогнозу.
30. Причини виникнення, фактори, що впливають на інтенсивність, зовнішнє та внутрішнє вираження емоцій задоволення та радості.
31. Причини виникнення, фактори, що впливають на інтенсивність, зовнішнє та внутрішнє вираження емоцій – збудження.
32. Причини виникнення, особливості прояву і значення інтелектуальних емоцій здивування, інтересу, почуття гумору, сумніву.
33. Причини виникнення, особливості прояву і значення комунікативних емоцій.
34. Причини виникнення, особливості прояву і значення фрустраційних емоцій: образа, розчарування, досада.

35. Причини виникнення, особливості прояву і значення фрустраційних емоцій: гнів, несамовитість.
36. Причини виникнення, особливості прояву і значення фрустраційних емоцій: сум, туга та ностальгія.
37. Причини виникнення, особливості прояву емоції «горе».
38. Причини виникнення, особливості прояву і значення емоцій «прихильність» і «дружба».
39. Причини виникнення, особливості прояву і значення почуттів «закоханість» і «любов».
40. Причини виникнення, особливості прояву почуття «ревності».
41. Причини виникнення, особливості прояву романтичної любові.
42. Причини виникнення, особливості прояву щастя.
43. Причини виникнення, особливості прояву, наслідки страху і тривоги.
44. Причини виникнення, особливості прояву ворожості.
45. Причини виникнення, особливості прояву заздрості.
46. Причини виникнення, особливості прояву почуття гордості.
47. Причини виникнення, особливості прояву псевдопочуттів .
48. Назвіть і поясніть емоційні властивості.
49. Поясніть емоційність як інтегральну властивість людини.
50. Емоційна пам'ять.
51. Емоційний слух.
52. Ідентифікація різних емоцій за мімікою та пантомімікою.
53. Ідентифікація різних емоцій за мовними характеристиками. Типи вербальних еталонів.
54. Способи управління емоціями.
55. Розвиток емоційної сфери як ефективний спосіб управління емоціями.
56. Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери.
57. Розвиток емоційної сфери немовлят.
58. Емоційна сфера дітей молодшого віку, дошкільнят, молодших школярів, підлітків.
59. Особливості емоційної сфери дітей і підлітків з девіантними формами поведінки.
60. Статеві відмінності в емоційній сфері дітей молодшого віку.
61. Емоційна сфера дівчат і юнаків.
61. Емоційна сфера людей середнього та старшого віку.
61. Емоційна сфера людей похилого віку.
62. Статеві відмінності в емоційній сфері дорослих.
63. Причини емоційних розладів в емоційній сфері дорослих.
64. Особливості емоційної сфери педагогів.
65. Особливості емоційної сфери музикантів.
66. Особливості емоційної сфери соціальних працівників.
67. Вплив професійно важливих емоцій на продуктивність діяльності.



## Рекомендована література

### Основна література

9. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. – 2006. – 472 с.
10. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М. – 2002. – 272 с.
11. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: ПИТЕР, 2010. 464 с.
12. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 752 с.
13. Колот С.А., Бродецкая Т.Г., Азаркина Е.В., Ясюк Т.В. Психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей / Одес. нац. политех. ун-т. Каф. социологии и психологии. - Одесса: Наука и техника, 2007. – 184 с. (500 экз.).
14. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. - К. : ЦУЛ, 2004. - 272 с.
15. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. 288 с.
16. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2009. – 576 с.

### Додаткова література

17. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. -- 672 с.
18. Виллюнас В.К. Эмпирические характеристики эмоциональной жизни // Психол. журн. – 1997. – Т. 18. - № 3. – С. 26 – 35.
19. Гремлинг С.Е., Ауэрбах С.М. Практикум по управлению стрессом / С.Е. Гремлинг, С.М. Ауэрбах. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 240 с.
20. Корольчук М.С. Психодиагностика / М.С. Корольчук, В.І. Осьодло. - К.: Ельга Ніка- Центр, 2008. - 400 с.
21. Пиз А. Язык жестов. – Воронеж: НПО «МОДЕКС», 2008. – 218 с.
22. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей редакцией А.А. Крылова, С.А. Маничева. - СПб.: Питер, 2005. – 560 с.
23. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 2008. – 672 с.
24. Санникова О.П. Феноменология личности.- Одесса.-2003.- 256 с.

### Інформаційні ресурси в інтернеті

- Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
- Національна парламентська бібліотека України <http://www.nplu.kiev.ua/>
- Одеська національна наукова бібліотека ім. М. Горького <http://www.odnb.odessa.ua/>
- бібліотеки університету;
- електронної бібліотеки;
- журналів: "Педагогіка і психологія", "Вища освіта України", "Практична психологія і соціальна робота", ін. періодичних видань.

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Опис навчальної дисципліни	4
Основний зміст дисципліни	7
Рекомендована література	31