**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН З КУРСУ**

**«Емоції і воля»**

**Лектор:**  проф. Островська Катерина Олексіївна

**Викладачі семінарських занять:** доц. Єсип Мар’яна Зіновіївна,

асист. Чолій Софія Мирославівна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема заняття** | **Дата** |
| **Змістовий модуль 1.** | | |
| 1. | Вступне |  |
| 2. | ТЕМА 1. Поняття емоцій та почуттів |  |
| 3. | ТЕМА 2. Емоції і почуття в системі психічної діяльності |  |
| 4. | ТЕМА 3. Теорії емоцій та почуттів (початок) |  |
| 5. | ТЕМА 4. Теорії емоцій та почуттів (закінчення) |  |
| 6. | ТЕМА 5. Функціональне значення емоцій та почуттів у житті людини |  |
| 7. | ТЕМА 6. Дослідження емоційно-почуттєвої сфери людини  *Модуль 1.*  *Прийом самостійного завдання* |  |
| **Змістовий модуль 2.** | | |
| 8. | ТЕМА 7. Емоційні стани (початок) |  |
| 9. | ТЕМА 8. Емоційні стани (продовження) |  |
| 10. | ТЕМА 9. Емоційні стани (закінчення) |  |
| 11. | ТЕМА 10. Різновиди емоцій та почуттів. Їх класифікація |  |
| 12. | ТЕМА 11. Характеристика окремих видів почуттів |  |
| 13. | ТЕМА 12. Емоційний інтелект |  |
| 14. | ТЕМА 13. Психологія щастя |  |
| **Змістовий модуль 3.** | | |
| 15. | ТЕМА 14. Характеристика вольової сфери |  |
| 16. | ТЕМА 15. Вольові якості |  |
| 17. | *Модуль 2.*  *Прийом першоджерел зі змістового модуля 2.* |  |
| 18. | Підсумкове заняття |  |

**Дні консультації:**  щоп’ятниці чис.16.30 – 17.30 знам.15.00-16.00 кафедра психології

**Форма звітності:** іспит

**Критерії оцінювання:**

1. Відповіді на семінарських заняттях – 15 балів (1 бал – повна відповідь, 0,5 – доповнення, 0 – відмова від відповіді);
2. написання модулів 1 і 2 – 30 балів (по 15 балів за модуль);
3. виконання самостійного завдання – 2 бали;

невчасно здане завдання оцінюється в 1 бал;

1. написання першоджерел – 3 бали;

невчасно здане завдання оцінюється в 1,5 балів.

Семінарські заняття відпрацьовуються **лише** за наявності медичної довідки або дозволу з деканату.

Відпрацювання приймаються лише **в часі консультації**!

**Зміст самостійного завдання**

*Мета*: ознайомити студентів з особливостями дослідження емоційно-почуттєвої сфери особи.

1. студент обирає **одну** особу будь-якого віку;
2. студент підбирає **три** методики (близькі за змістом, але не ідентичні), за допомогою яких можна дослідити емоційно-почуттєву сферу особи відповідного віку;
3. студент проводить опитування, опрацьовує результати та робить узагальненні висновки щодо емоційно-почуттєвої сфери опитуваного, а також надає рекомендації;
4. студент готує **звітну документацію**:
   * титулка (ПІБ студента, курс, дата здачі),
   * три бланки із назвою методики, заповнені досліджуваним,
   * опрацювання даних (скільки балів за якою методикою набрав),
   * узагальнену інтерпретацію за трьома методиками (1 сторінка),
   * рекомендації (0,5 сторінки).

**Вимоги до написання першоджерел**

*Мета:* ознайомити студентів із першоджерелами, присвячені аналізу емоційно-почуттєврої сфери.

Студент обирає із переліку першоджерел змістового модуля 2 (з теми 7 по тему 13) **лише шість статтей**, які має тезово занотувати в письмовій формі від початку аж до кінця статті обсягом у подвійний аркуш паперу в клітинку.

За кожну грамотно оформлену статтю студент має право отримати 0,5 балів. Максимум – 3 бали.

Якщо студент занотує лише обзац із початку або кінця статті, бали будуть знижені.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1**

**ТЕМА 1. Поняття емоцій та почуттів**

1. Означення емоцій і почуттів. Спільні та відмінні ознаки.

2. Вроджені і складні емоції.

3. Вплив емоцій на саморегуляцію людини.

4. Зв’язок емоцій з умовнорефлекторною діяльністю людини.

**ТЕМА 2. Емоції і почуття в системі психічної діяльності**

1. Емоції в контексті проблеми єдності психічного і фізіологічного.

2. Пригадайте п’ять життєвих ситуацій, які вплинули на психіку Вашу або інших людей. Письмово охарактеризуйте міру вияву переживань, які виникли у кожній окремо з п’яти ситуацій, за такими параметрами (потрібне обведіть кружечком):

|  |  |
| --- | --- |
| Характеристика  емоційно-почуттєвої сфери | Міра вияву |
| Інтенсивність | Неінтенсивні Інтенсивні  1 2 3 4 5 6 7 |
| Часова тривалість | Короткотривалі Довготривалі  1 2 3 4 5 6 7 |
| Усвідомленість | Менш усвідомлені Більш усвідомлені  1 2 3 4 5 6 7 |
| Об’єкт ставлення | Конкретна ситуація Життя загалом  1 2 3 4 5 6 7 |
| Полярність | Негативні переживання Позитивні  1 2 3 4 5 6 7 |

На підставі таблиці охарактеризуйте переживання, які вплинули на формування Вашого світогляду або ставлення до конкретної події (4-5 речень).

3. Навести синонімічні ряди до заданого переліку емоцій (подається на лекції).

Вказати, які характеристики об’єднують емоції одного ряду, а які є ознакою розрізнення.

4. Схематично представити зв’язок емоційно-почуттєвої сфери з такими сферами: пізнавальною (відчуття, сприймання, уява, пам’ять, увага, мислення, мовлення), мотиваційно-ціннісною (потреби, мотиви, цілі, цінності), комунікативною (взаємодія з людьми), особистісною (темперамент, характер, здібності).

Наведіть по 2 приклади зв’язку емоційно-почуттєвої сфери зі сферами, перерахованими вище (наприклад, можна звернути увагу на те, чи відрізняються переживання у людей з різним темпераментом чи характером; чи впливають емоції та почуття на запам’ятовування та відтворення інформації.

5. Виконання вправи «Німий, глухий, сліпий».

**ТЕМА 3. Теорії емоцій та почуттів (початок)**

1. Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна.

2. «Асоціативна» теорія В. Вундта.

3. Психоорганічні теорії:

3.1. Психофізична, або периферична, теорія Джеймса-Ланге.

3.2. Таламічна теорія Кеннона-Барда.

4.Активаційна теорій Ліндсея-Д. Хебба.

5. Інформаційна теорія емоцій П. В. Симонова.

**ТЕМА 4. Теорії емоцій та почуттів (закінчення)**

1. Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера

2. Когнітивно-фізіологічна, або двохфакторна теорія емоцій С. Шехтера та Дж. Сінгера.

3. Теорія диференційних емоцій К. Ізарда.

4. Судинна теорія вираження емоцій І. Уейнбаума та її модифікація Р. Зайонцом.

5. Біологічна теорія П. К. Анохіна.

6. Пізнавальна теорія емоцій М. Арнольд - Р. Лазаруса.

**ТЕМА 5. Функціональне значення емоцій та почуттів у житті людини**

1. Функції емоцій та почуттів: адаптаційна, підкріплююча, регулятивна, компенсаторна, комунікативна, дезорганізуюча, синтезуюча, експресивна, антиципуюча, евристична та інші).

2. Функціональне значення емоцій у процесі научіння та творчої діяльності. Наведіть приклад із життя митців, письменників, інших видатних осіб, який демонструє вплив емоцій та почуттів на їхню творчу діяльність.

3. Функціональне значення емоцій у формуванні мотивів поведінки суб’єкта.

4. Функціональне значення емоцій у процесі прийняття рішень.

5. Функціональне значення емоцій у пізнавальному процесі (на основі статті Рейковського Я. «Эмоции и познание»).

**ТЕМА 6. Дослідження емоційно-почуттєвої сфери людини**

1. Характеристика емоціогенної ситуації (на основі статті Фресса П. «Эмоциогенные ситуации»).

2. Специфіка дослідження емоційно-почуттєвої сфери в осіб різного віку.

3. Характеристика методів дослідження емоційно-почуттєвої сфери (на основі статті Изарда К. «Методы изучения эмоций»).

4. Методи дослідження експресивного компоненту емоцій та почуттів (на основі статті Рейковського Я. «Исследования выражения эмоций»).

5. Студенти представляють в усній формі методики, за допомогою яких вони будуть досліджувати емоційно-почуттєву сферу особи.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2**

**ТЕМА 7. Емоційні стани (початок)**

1. Проаналізувати зміст понять «психічний стан» та «емоційний стан».

2. Емоція як прагнення оволодіти або боротьби з об’єктом. Хотіння, бажання і радість. Відчай і відраза (на основі статті Арнорльд М і Гассон Дж. «Чувства и эмоции как динамические факторы интеграции личности»).

3. Емоційний тон відчуттів, або «сенсорні почуття». Емоцій та емоційний тон відчуттів: спільне та відмінне (на основі статті Рубинштейна С. «Эмоции»).

4. Настрій як різновид емоційних станів.

**ТЕМА 8. Емоційні стани (продовження)**

1. Стрес як емоційний стан: первинна та вторинна оцінка стресора (на основі статті Лазаруса Р. «Эмоция как процесс защиты»). Аналіз причин виникнення стресу.

2.Стрес: індивідуальні переживання на різних стадіях протікання.

3. Поняття та стадії емоційного вигорання.

4. Вкажіть спільні та відмінні риси у розумінні стресу та емоційного вигорання.

**ТЕМА 9. Емоційні стани (закінчення)**

1. Фрустрація: означення та особливості прояву (на основі статті Левітова Н. «Фрустрация как один из видов психических состояний»).

2. Екстаз та натхнення: аналіз понять та особливостей переживань.

3. Тривога та апатія: першоджерела виникнення та характеристика стану.

4. Контагіозність та емпатія: спільне та відмінне (на основі статті К. Роджерса «Эмпатия»).

**ТЕМА 10. Різновиди емоцій та почуттів. Їх класифікація**

1. Історія вивчення питання виокремлення різних видів емоцій та почуттів. Перші класифікації.

2. Класифікація емоцій та почуттів за рівнем організації, знаком, характером впливу на життєдіяльність людини.

3. Класифікація емоцій та почуттів за функціональною ознакою та предметністю.

4. Класифікація емоцій та почуттів за ступенем розвитку (або за структурою).

5. Класифікація емоцій та почуттів залежно від потреб та цілей діяльності людини.

**ТЕМА 11. Характеристика окремих видів почуттів**

1. Симпатія і антипатія: джерела виникнення.

2. Прихильність: означення та паттерни.

3. Характерні ознаки переживання дружби.

4. Закоханість, любов і кохання (на основі статті Харлоу Г. «Природа любви»).

5. Ворожість, заздрощі і ревнощі.

**ТЕМА 12. Емоційний інтелект**

1. Розуміння емоційного інтелекту з психологічної та філософської позицій.

2. Охарактеризуйте людину або людей, яка (які), на Вашу думку, досягла (-и) успіху у житті.

3. Психологічні моделі емоційного інтелекту.

4. Назвіть життєві приклади до кожного із структурних компонентів моделі емоційного інтелекту Бар-Она (на основі статті Стейна С. «Преимущества EQ»).

5. Назвіть дві вправи, за допомогою яких можна розвивати свій емоційний інтелект.

**ТЕМА 13. Психологія щастя**

1. Психологічний аналіз поняття щастя. Чи існує теорія щастя? (на основі статті Майерса Д. і Динер Э. «Кто счастлив?»)

2. Нейрофізіологічний аспект переживання щастя.

3. Національні відмінності у переживанні щастя.

4. Соціальні детермінанти переживання щастя (працевлаштованість, відпочинок, освіта, гроші).

5. Особистісні детермінанти переживання щастя.

6. Вкажіть джерела, які сприяють Вашому переживанню щастя.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3**

**ТЕМА 14. Характеристика вольової сфери**

1. Поняття та теорії волі.

2. Означення та етапи вольової дії. Прості та складні дії.

3. Локус-контролю. Характеристика екстернальності та інтернальності.

4. Поняття ризику та його зв’язку з вольовою сферою людини.

**ТЕМА 15. Вольові якості**

1. Психологічні механізми вольової регуляції

2. Поняття вольових якостей: первинні та вторинні.

3. Розвиток сили волі.

4. Поняття та характеристика копінг-стратегій як вияв вольових зусиль.