

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Психологии»



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
С.Н. Щербич /
«02» сентября 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

37.03.01 – Психология

Направленность:

Психология образования


Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Эмоциональное состояние личности» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Психология (Психология образования), утвержденными для очной, очно-заочной и заочной форм обучения «29» августа 2019 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Психология» «29» августа 2019 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
доцент, канд. психол. н



И. В. Жуйкова

Согласовано:

Заведующий кафедрой «Психология»



М.В. Чумаков

Специалист по
учебно-методической работе



И. В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



С. Н. Синецын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		7
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	32	32
Лекции	16	16
Практические занятия	16	16
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	76	76
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	58	58
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		7
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	16	16
Лекции	8	8
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	92	92
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	74	74
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		9
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	6	6
Лекции	2	2
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	102	102
Подготовка контрольной работы	18	18
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	66	66
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	108	108

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Эмоциональное состояние личности» относится к вариативной части блока Б 1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина по выбору. Изучение дисциплины базируется на результатах обучения, сформированных при изучении следующих дисциплин: философия, психология личности, общая психология, возрастная психология и психология развития. Дисциплина «Эмоциональное состояние личности» направлена на изучение эмоциональной сферы человека. В связи с этим студенты изучают особенности психических состояний, виды эмоций и отдельных эмоциональных состояний: настроения, аффектов, страстей, фрустрации, а также способы регуляции эмоциональных состояний. Знакомятся с основными методами диагностики эмоциональных состояний личности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью освоения дисциплины «Эмоциональное состояние личности» является развитие у студентов интереса к фундаментальным знаниям, стимулирование потребности к анализу эмоциональных состояний как у самих у себя, так и у окружающих людей.

Задачами освоения дисциплины являются:

1. Овладение понятийным аппаратом, методами изучения эмоциональный состояний личности.

2. Изучение основных современных представлений дисциплины.

3. Знакомство со способами регулирования эмоциональных состояний.

4. Развитие рефлексивных способностей студентов.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- Знать: базовые процедуры оказания индивиду и группе психологической помощи; традиционные методы и технологии оказания психологической помощи (ПК-3).

- Уметь: осуществлять стандартные процедуры оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3).

- Владеть: процедурами оказания психологической помощи индивиду, группе, организации (ПК-3).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов		
			контактной работы с преподавателем	Лекции	Практич. занятия
Рубеж 1	1	Общая характеристика психических состояний	2	2	-
	2	Виды и роль эмоций в жизни человека	4	2	-
		Рубежный контроль № 1	-	2	-

Рубеж 2	3	Эмоциональные состояния: настроение, аффект	4	4	-
	4	Эмоциональные состояния: страсть, фрустрация	4	2	-
	5	Регуляция эмоциональных состояний	2	2	-
		Рубежный контроль № 2	-	2	-
Всего:			16	16	-

Очно-заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем		
			Лекции	Практич. занятия	Лабораторные работы
Рубеж 1	1	Общая характеристика психических состояний	2	-	-
	2	Виды и роль эмоций в жизни человека	2	2	-
		Рубежный контроль № 1	-	2	-
Рубеж 2	3	Эмоциональные состояния: настроение, аффект	2	-	-
	4	Эмоциональные состояния: страсть, фрустрация	2	-	-
	5	Регуляция эмоциональных состояний	-	2	-
		Рубежный контроль № 2	-	2	-
Всего:			8	8	-

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем		
		Лекции	Практич. занятия	Лабораторные работы
1	Общая характеристика психических состояний	2	-	-
2	Виды и роль эмоций в жизни человека	-	2	-
3	Эмоциональные состояния: настроение, аффект	-	2	-
4	Эмоциональные состояния: страсть, фрустрация	-	-	-
5	Регуляция эмоциональных состояний	-	-	-
Всего:		2	4	-

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Общая характеристика психических состояний

Теоретический подход к изучению психических состояний. Физиологические основы психических состояний. Основные характеристики психических состояний. Классификация, структура и функции основных психических состояний.

Тема 2. Виды и роль эмоций в жизни человека

Понятие «эмоция»: эмоциональность, эмоциональная впечатлительность, лабильность, импульсивность. Функции эмоций. Классификация эмоций. Теории возникновения эмоций.

Тема 3. Эмоциональные состояния: настроение, аффект

Определение понятия настроения, его сущность и структура. Виды настроений. Сопоставление видов настроения. Определение понятия аффекта. Виды аффекта. Психологический и юридический аспект изучения аффекта. Стадии формирования аффекта.

Тема 4. Эмоциональные состояния: страсть, фрустрация

Психоаналитический подход к изучению страсти (З. Фрейд, Э. Фромм). Виды страсти. Страсть как эмоциональное переживание. Понятие фрустрации. Виды фрустрации. Методы диагностики.

Тема 5. Регуляция эмоциональных состояний

Психологические способы регуляции эмоциональных состояний. Стратегии психологической защиты. Физиологические методы снижения эмоциональной напряженности. Саморегуляция. Эмоциональная устойчивость.

4.3. Практические занятия

Но- мер раз- дела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.	
			Очная форма обучения	Заоч- ная форма обуче- ния
1	Общая характеристика психических состояний	Общая характеристика психических состояний	2	-
		Виды психических состояний	-	-
2	Виды и роль эмоций в жизни человека	Виды и роль эмоций в жизни человека	2	2
	Рубежный контроль № 1		2	-
3	Эмоциональные состояния: настроение, аффект	Эмоциональные состояния: настроение, аффект	2	2
		Эмоциональные состояния: страсть, фрустрация	2	-
4	Эмоциональные состояния: страсть, фрустрация	Тест фрустрационных реакций Розенцвейга	2	-
5	Регуляция эмоциональных состояний	Эмоциональная устойчивость	2	-
		Механизмы регуляции эмоциональных состояний	-	-
	Рубежный контроль № 2		2	-
Всего:			16	4

Но- мер раз- дела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Очно- заочная форма обучения
1	Общая характеристика психических состояний	Общая характеристика психических со- стояний	-
		Виды психических состояний	-
2	Виды и роль эмоций в жизни человека	Виды и роль эмоций в жизни человека	2
	Рубежный контроль № 1		2
3	Эмоциональные состоя- ния: настроение, аффект	Эмоциональные состояния: настроение, аффект	-
		Эмоциональные состояния: страсть, фру- страция	-
4	Эмоциональные состоя- ния: страсть, фрустрация	Тест фрустрационных реакций Розенцвей- га	-
5	Регуляция эмоциональ- ных состояний	Эмоциональная устойчивость	2
		Механизмы регуляции эмоциональных со- стояний	-
	Рубежный контроль № 2		2
Всего:			8

4.4. Контрольная работа (для обучающихся заочной формы)

Требования к выполнению контрольной работы. Контрольная работа сдается в письменном виде. Объем контрольной работы 10-15 листов. Текст работы не должен вызывать затруднений при чтении. Студенты выполняют контрольные задания согласно учебным планам по соответствующей дисциплине, сдают работу на кафедру, не позднее 10 дней до начала экзаменационной сессии, определяемой графиком текущего учебного года.

Требования к оформлению контрольной работы:

1. Титульный лист, на котором необходимо указать следующее:
 - реквизиты учреждения (вуза);
 - институт;
 - название кафедры, за которой закреплена учебная дисциплина;
 - название дисциплины (без сокращений в соответствии с учебным планом);
 - номер (вариант) контрольной работы и тема;
 - форма обучения: заочная;
 - группа;
 - фамилия и инициалы студента и преподавателя;
2. Вторая страница контрольной работы - план (содержание) темы.
3. Последующие страницы раскрывают содержание вопросов темы.
4. Последняя страница отражает список используемых источников.

Тематика контрольных работ

1. Фрустрация как эмоциональное состояние.

2. Механизмы психологической защиты как способы регуляции психических состояний.
3. Эмоциональная устойчивость как личностное качество.
4. Понятие об эмоциональном стрессе.
5. Способы предупреждения и снижения стрессового состояния.
6. Стрессоустойчивость.
7. Эмоциональное выгорание личности.
8. Чувства человека и их виды.
9. Внешнее выражение эмоций.
10. Гендерные различия в проявлении эмоций и их регулировании.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При прослушивании лекций в конспекте рекомендуется отмечать все важные моменты, на которых заостряет внимание преподаватель, в частности те, которые направлены на качественную подготовку к практическим занятиям.

В целях качественной подготовки к практическим занятиям необходима самостоятельная работа студентов, направленная на повторение материалов лекций, анализ дополнительной литературы по теме практического занятия. Рекомендуется подготовить вопросы, вызывающие затруднения и обсудить их с преподавателем перед проведением практического занятия.

Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому рекомендуется использовать групповой метод выполнения работы и защиты отчетов, а также взаимную оценку и обсуждение результатов выполнения практических работ.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной формам обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия, как на лекциях, так и на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, к рубежным контролям (для обучающихся очной и очно-заочной форм обучения), подготовку к зачету, выполнение контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения).

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	48	64
Общая характеристика психических состояний	8	13
Виды и роль эмоций в жизни человека	10	13
Эмоциональные состояния: настроение, аффект	10	13
Эмоциональные состояния: страсть, фрустрация	10	13
Регуляция эмоциональных состояний	10	12
Подготовка контрольной работы	-	18
Подготовка к практическим занятиям	6	2

(по 1 часу на каждое занятие)		
Подготовка к рубежным контролям (по 2 часа на каждый рубеж)	4	-
Подготовка к зачету	18	18
Всего:	76	102

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Очно-заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	66
Общая характеристика психических состояний	12
Виды и роль эмоций в жизни человека	13
Эмоциональные состояния: настроение, аффект	15
Эмоциональные состояния: страсть, фрустрация	10
Регуляция эмоциональных состояний	16
Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)	4
Подготовка к рубежным контролям (по 2 часа на каждый рубеж)	4
Подготовка к зачету	18
Всего:	92

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной и очно-заочной форм обучения).
2. Контрольная работа (для заочной формы обучения).
3. Задания к рубежным контролям № 1, № 2.
4. Банк тестовых заданий.
5. Задания для практических занятий.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

№	Наименование	Содержание					
		Очная форма обучения					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учеб-	Распределение баллов					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Зачет

	ной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Балльная оценка:	До 16	До 12	До 21	До 21	До 30
		Примечания:	8 лекций по 2 балла	До 2-х баллов за работу на каждом практическом занятии	На 3-ем практическом занятии	На 8-ом практическом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – незачтено; 61...100 - зачтено					
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все практические занятия.</p> <p>Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов:</p> <p>- 61 для получения «автоматически» зачета.</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 балл, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических работ, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставляется зачет «автоматически».</p>					
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <p>- выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов.</p> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p>					

№	Наименование	Содержание					
Очно-заочная форма обучения							
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Зачет
		Балльная оценка:	До 8	До 10	До 26	До 26	До 30
	Примечания:	4 лекции по 2 балла	До 5-ти баллов за работу на каждом практическом занятии	На 2-ом практическом занятии	На 4-ом практическом занятии		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – незачтено; 61...100 - зачтено					
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все практические занятия.</p> <p>Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов:</p> <p>- 61 для получения «автоматически» зачета.</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 балл, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических работ, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлен зачет «автоматически».</p>					

4	<p>Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра</p>	<p>В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p>
---	--	--

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли проводятся в письменной форме. Зачет проводится в устной форме.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Задание для рубежного контроля № 1 состоит из 9 вопросов, каждый из которых оценивается в 2,3 балла (для очной формы) и в 2,9 баллов (для очно-заочной формы обучения), для рубежного контроля № 2 – из 6, каждый из которых оценивается в 3,5 балла (для очной формы обучения) и из 5, каждый из которых оценивается в 5,2 балла (для очно-заочной формы обучения).

Преподаватель оценивает в баллах результаты выполнения заданий каждым студентом по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и зачета

Задание на рубежный контроль 1 (очная, очно-заочная формы обучения)

1. Приведите пример положительного и отрицательного влияния физиологических реакций организма, вызванных эмоциями.
2. Прочитайте приведенный ниже перечень событий, которые произошли со студентом университета в течение одного дня. отнесите каждое из событий к одной из следующих категорий: важное событие, неприятность или событие, вызывающее душевный подъем.
 - а. По радио передают любимую песню
 - б. Не могу найти ключи от машины
 - в. По дороге на занятия попал в транспортную пробку
 - г. Близкий друг заболел
 - е. Родители прислали перевод на 1000 рублей
 - д. Узнал, что по самому сложному предмету получил зачет

3. Представьте себе, что вы хотите выяснить, какие эмоции испытывает другой человек. Этот человек дает вам словесное описание переживаемых им чувств. Какие сведения наиболее полезны для определения типа его эмоций?

- а. Сведения о привычках этого человека
 - б. Сведения о причинах разочарования этого человека
 - в. Сведения о ситуации, которая вызвала появление данных эмоций
 - г. Сведения о людях, которые присутствовали при ситуации, вызвавшей данные эмоции
4. С какой целью проводится тренинг сензитивности?
- а. Чтобы люди смогли понять, какими физиологическими изменениями сопровождаются эмоции
 - б. Чтобы люди научились объяснять мимику и жестикуляцию других
 - в. Чтобы люди научились изменять выражение своего лица с помощью упражнений перед зеркалом
 - г. Чтобы люди научились понимать собственные эмоции и открыто их выражать

5. Какой из следующих факторов сильнее всего зависит от культурной принадлежности человека?

- а. Мимика
 - б. Жестикуляция
 - в. Физиологические реакции
 - г. Внутренние чувства
6. Какие из перечисленных факторов чаще всего являются причиной стресса?
- а. Страх и гнев
 - б. Умеренные чувства или эмоции
 - в. Интенсивные эмоции
 - г. Неприятные переживания

7. Для чего предназначен полиграф?

- а. Для определения типа эмоций, испытываемых человеком
 - б. Для определения причин лжи
 - в. Для измерения физиологических реакций
 - г. Для выявления преступных наклонностей человека
8. Почему детектор лжи может обнаружить обман далеко не всегда?
- а. Частоту сердечных сокращений и артериальное давление трудно измерить
 - б. Сильные эмоции не сопровождаются физиологическими реакциями
 - в. Эмоции могут возникнуть по причинам, не связанным с ложью
 - г. Прибор не может измерять физиологические реакции.

9. Какой из методов распознавания эмоций является самым лучшим?

- а. По словесному описанию
- б. По мимике и жестикуляции
- в. С помощью полиграфа
- г. С помощью применения всех вышеперечисленных методов

Задания на рубежный контроль 2 (очная форма обучения)

1. Напишите список известных вам эмоциональных состояний и классифицируйте их.
2. Определите, актуализация каких эмоций происходит в следующих ситуациях.
 - а) Учитель видит, что ученик списывает контрольную работу у соседа, и делает ему замечание.
 - б) Опытная массажистка делает пациенту массаж спины.
 - в) Придя домой с работы, мама видит сидящего на пороге щенка.
 - г) Девушка получила от любимого письмо из армии.
 - д) Крупная рыба порвала у рыбака леску на удочке.
 - е) Девушка поздно вечером одна идет по темной улице.

- ж) Заходя в автобус, юноша случайно наступил женщине на полу пальто, и та накричала на него.
- з) В жаркий летний полдень на даче мужчина обливается прохладной водой.
- и) Студент-первокурсник сдал зимнюю сессию на «пятерки».
3. Определите, какие функции эмоций актуализируются в следующих ситуациях:
- а) Собираясь на первое в своей жизни свидание, девушка сильно волнуется. Ее руки дрожат, когда она собирает волосы в прическу, а сердце учащенно бьется.
- б) Не подготовившийся к семинару студент так боялся, что его спросят, что был не в состоянии реагировать на смешные истории, которые рассказывал ему сосед по парте.
- в) От страха при виде стремительно приближающейся собаки девочка не могла не только двинуться с места, но даже крикнуть, чтобы позвать на помощь.
- г) Услышав любимую мелодию, доносившуюся из приемника, девушка отложила на время книгу и поспешила прибавить звук.
- д) Получив наконец-то от своей девушки согласие на предложение стать его женой, молодой человек чувствовал себя настолько счастливым, что даже не заметил, как начался дождь.
- е) Разозлившись на своего любимого кота, испортившего обивку на новом диване, хозяйка отшлепала его.
- ж) Услышав от друга старшего брата комплимент в свой адрес, девушка смутилась, и на ее щеках выступил румянец.
- з) Целую неделю молодой сотрудник готовился к докладу на важном совещании, но когда ему предоставили слово, он вдруг понял, что все забыл.
- и) Посмотрев фильм о «красивой» любви, девушка представила себя на месте героини.
- к) После серьезной ссоры с другом у девушки пропал аппетит, и уже через неделю она выглядела изрядно осунувшейся и похудевшей.
4. Перечислите известные вам чувства и классифицируйте их по группам (интеллектуальные, моральные и эстетические).
5. Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).
- а) Гражданка А. попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит.
- б) В ресторане господин Н. и его новая знакомая были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Он начал отпускать шутки по поводу медлительности официантов и в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу.
- в) Начальник крайне низко оценил работу своего сотрудника В. Тот думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. В итоге он выбрал последний вариант.
- г) Стол госпожи Х. в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, госпожа Х. каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.
6. Опишите ситуации, в которых проявляются различные виды стресса. Разработайте рекомендации о том, как можно оптимизировать влияние стресса на человека в данных ситуациях.

Задания на рубежный контроль 2 (очно-заочная форма обучения)

1. Напишите список известных вам эмоциональных состояний и классифицируйте их.
2. Определите, актуализация каких эмоций происходит в следующих ситуациях.
 - а) Учитель видит, что ученик списывает контрольную работу у соседа, и делает ему замечание.

- б) Опытная массажистка делает пациенту массаж спины.
 - в) Придя домой с работы, мама видит сидящего на пороге щенка.
 - г) Девушка получила от любимого письмо из армии.
 - д) Крупная рыба порвала у рыбака леску на удочке.
 - е) Девушка поздно вечером одна идет по темной улице.
 - ж) Заходя в автобус, юноша случайно наступил женщине на полу пальто, и та накричала на него.
 - з) В жаркий летний полдень на даче мужчина обливается прохладной водой.
 - и) Студент-первокурсник сдал зимнюю сессию на «пятерки».
3. Определите, какие функции эмоций актуализируются в следующих ситуациях:
- а) Собираясь на первое в своей жизни свидание, девушка сильно волнуется. Ее руки дрожат, когда она собирает волосы в прическу, а сердце учащенно бьется.
 - б) Не подготовившийся к семинару студент так боялся, что его спросят, что был не в состоянии реагировать на смешные истории, которые рассказывал ему сосед по парте.
 - в) От страха при виде стремительно приближающейся собаки девочка не могла не только двинуться с места, но даже крикнуть, чтобы позвать на помощь.
 - г) Услышав любимую мелодию, доносившуюся из приемника, девушка отложила на время книгу и поспешила прибавить звук.
 - д) Получив наконец-то от своей девушки согласие на предложение стать его женой, молодой человек чувствовал себя настолько счастливым, что даже не заметил, как начался дождь.
 - е) Разозлившись на своего любимого кота, испортившего обивку на новом диване, хозяйка отшлепала его.
 - ж) Услышав от друга старшего брата комплимент в свой адрес, девушка смутилась, и на ее щеках выступил румянец.
 - з) Целую неделю молодой сотрудник готовился к докладу на важном совещании, но когда ему предоставили слово, он вдруг понял, что все забыл.
 - и) Посмотрев фильм о «красивой» любви, девушка представила себя на месте героини.
 - к) После серьезной ссоры с другом у девушки пропал аппетит, и уже через неделю она выглядела изрядно осунувшейся и похудевшей.
4. Перечислите известные вам чувства и классифицируйте их по группам (интеллектуальные, моральные и эстетические).
5. Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).
- а) Гражданка А. попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит.
 - б) В ресторане господин Н. и его новая знакомая были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Он начал отпускать шутки по поводу медлительности официантов и в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу.
 - в) Начальник крайне низко оценил работу своего сотрудника В. Тот думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. В итоге он выбрал последний вариант.
 - г) Стол госпожи Х. в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, госпожа Х. каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.

Вопросы к зачету

1. Общая характеристика психических состояний.
2. Виды и функции психических состояний.

3. Роль эмоций в жизни человека.
4. Классификация эмоциональных состояний.
5. Теории эмоций.
6. Определение понятия настроения, его сущность и структура.
7. Определение понятия аффекта.
8. Общая характеристика страсти.
9. Фрустрация как эмоциональное состояние.
10. Тест фрустрационных реакций Розенцвейга.
11. Механизмы психологической защиты как способы регуляции психических состояний.
12. Регуляция эмоциональных состояний.
13. Эмоциональная устойчивость как личностное качество.
14. Тревога и тревожность.
15. Сон и сновидения как психические состояния.
16. Понятие об эмоциональном стрессе.
17. Способы предупреждения и снижения стрессового состояния.
18. Посттравматическое стрессовое расстройство.
19. Методы диагностики эмоциональных состояний.
20. Эмоциональное выгорание личности.

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 [Электронный ресурс] / Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов.: - М. : Когито-Центр, 2013. – Доступ из ЭБС «Консультант студента»

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Тревога и тревожность [Электронный ресурс] : Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова.: - М. : ПЕР СЭ, 2008. - Доступ из ЭБС «Консультант студента»
2. Психическая саморегуляция функционального состояния человека [Электронный ресурс] / Дикая Л.Г.: - М.: Институт психологии РАН, 2003. - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Методические указания по проведению практических занятий для студентов направления 37.03.01 «Психология»:
 - Жуйкова И. В. Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине «Эмоциональное состояние личности» (для студентов направления 37.03.01 «Психология») // на правах рукописи. – Курган: КГУ, 2016.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<http://koob.ru//>

<http://www.psylib.myword.ru//>

<http://www.library.ru//>

<http://www.mywold.ru//>

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционная аудитория: мультимедийная установка МУ – 2010 Panasonic PT-L785 1 шт.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Эмоциональное состояние личности»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

37.03.01 – Психология

Направленность:
Психология образования

Трудоемкость дисциплины: 3 зе (108 академических часов)
Семестр: 7 (очная, очно-заочная формы обучения), 9 (заочная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: зачет

Содержание дисциплины

Общая характеристика психических состояний. Виды и роль эмоций в жизни человека. Эмоциональные состояния: настроение, аффект. Эмоциональные состояния: страсть, фрустрация. Регуляция эмоциональных состояний.