

**ПЛАН**  
**практичних ЗАНЯТЬ**  
з дисципліни «**ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ**»

**Практичні заняття, годин – 30**  
**Викладач – Булгакова О.Ю.**

Обсяг в годинах	Назва та стислий зміст практичного заняття	Мета роботи
<b>Змістовий модуль 1. ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ</b>		
2	<b>Заняття1.</b> Роль емоцій в життєдіяльності людини. Визначення емоцій. Виникнення емоцій. Афективно-когнітивні структури: взаємодія між почуттями та думками.	Сформувати уявлення про сутність емоцій та їхнє значення в життєдіяльності людини.
<b>Змістовий модуль 2. КЛАСИФІКАЦІЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ</b>		
2	<b>Заняття2.</b> Види і компоненти емоційного реагування. Види емоцій. Властивості емоцій: пристрасність, інтегральність, пластичність, комунікативність, адаптивність, сумажія, амбівалентність тощо. Компоненти емоційного реагування: імпресивний (від лат. <i>impresso</i> – враження), експресивний та фізіологічний. Домінуючі та актуальні настрої. Характерні особливості настроїв.	Сформувати уявлення про основні види і компоненти емоційного реагування.
2	<b>Заняття3.</b> Основні ідеї еволюційних та фізіологічних теорій емоцій. 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.	Ознайомитись з основними ідеями еволюційних та фізіологічних теорій емоцій.
2	<b>Заняття 4.</b> Ознайомлення з мотиваційними та когнітивистськими теоріями емоцій. Роль емоцій за психоаналітичною теорією. Емоції за диференціальною теорією. Інформаційна теорія емоцій П.В. Сімонова. Класифікація емоцій та почуттів Б.І. Додонова.	Ознайомитись з основними ідеями мотиваційних та когнітивистських теорій емоцій.

2	<b>Заняття 5.</b> Феноменологія емоцій. 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.	Виробити навички розуміння особливостей прояву емоцій.
<b>Змістовий модуль 3. УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ОСОБИСТОСТІ</b>		
2	<b>Заняття 6.</b> Емоція страху Визначення страху. Причини та характеристики страху. Функції страху. Роль навчання і досвіду у формуванні страху.	Оволодіти навичками визначення особливостей прояву емоції страху.
2	<b>Заняття 7.</b> Емоції сорому і вини Характеристики та причини сорому. Психосоціальні функції сорому. Характеристики вини. Походження та функції вини. Протистояння переживанню вини.	Оволодіти навичками визначення особливостей прояву емоцій сорому, вини.
	<b>Заняття 8.</b> Дослідження фрустраційних реакцій особистості. Фрустратори та фрустраційні емоції. Фрустраційна поведінка. Агресія.	Сформувати вміння дослідження фрустраційних реакцій.
	<b>Заняття 9.</b> Дослідження особливостей емоційної сфери особистості Показники емоційної стійкості. Емоційна регуляція. Переживання, яким віддають перевагу, за Б.І. Додоновим.	Сформувати вміння визначення особливостей емоційної сфери особистості студентів і надання рекомендацій з її регуляції.

	<p><b>Заняття 10.</b> Емоційно-образне спілкування. Формування емоційного образу. Встановлення зв'язку між емоційною та пізнавальною сферами особистості.</p> <p>Дослідження мовного вираження емоцій.</p> <p>Ідентифікація емоцій.</p>	<p>Сформувати навички виявлення особливості зв'язку між емоційною та пізнавальною сферами особистості.</p>
	<p><b>Заняття 11.</b> Дослідження способів управління позитивними емоціями. Назвати й охарактеризувати способи управління емоціями. Змодельовати ситуації, що потребують управління позитивними емоціями.</p>	<p>Оволодіти навичками управління позитивними емоціями.</p>
	<p><b>Заняття 12.</b> Дослідження способів управління негативними емоціями. Назвати й охарактеризувати способи управління емоціями. Змодельовати ситуації, що потребують управління позитивними емоціями.</p>	<p>Оволодіти навичками управління негативними емоціями.</p>
<p><b>Змістовий модуль 4. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ</b></p>		
	<p><b>Заняття 13.</b> Розвиток емоційної сфери особистості.</p> <p>Невербальні та вербальні ознаки емоцій.</p> <p>Вираження емоційних станів.</p> <p>Модельовання емоційно забарвлених ситуацій.</p>	<p>Сформувати навички рефлексії, самопізнання та саморегулювання власних емоцій.</p>

	<p><b>Заняття 14.</b> Вивчення підходів до класифікації емоцій. Зображення та аналіз емоцій . за знаком, модальністю та інтенсивністю. Позитивні та негативні емоції: ситуативність та амбівалентність. Стенічні та астенічні емоції.</p>	<p>Виробити навички різних підходів до класифікації емоцій.</p>
	<p><b>Заняття 15.</b> Моделювання компонентів емоційного реагування. Мімічне зображення емоцій. Виявлення мовних емоційно забарвлених ідентифікаторів.</p>	<p>Сформувати навички розпізнавання засобів емоційної експресії.</p>