

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Психология эмоций**

**По направлению подготовки – 37.03.01 Психология**

**Профиль подготовки – Практическая психология**

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Форма обучения очная**

**Курс: 1 ( 2 семестр)**


Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология эмоций» входит в вариативную часть профессионального блока профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (профиль подготовки «Практическая психология») очной формы обучения.


Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

**СОСТАВИТЕЛЬ:**


старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
Епихина Наталья Юрьевна

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии  
Института педагогики и психологии  
«10» января 2025 г., протокол № 9.  
Заведующий кафедрой психологии  Т.В.Балицкая-Крещенко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института  
педагогики и психологии «28» января 2025 г., протокол № 9.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии  Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования  В.В. Савенков

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель изучения дисциплины** – подготовка специалиста к профессиональной деятельности в области психологии. Специальный курс «Психология эмоций» направлен на изучения теоретических и практических вопросов психологии эмоций; формирование знаний и навыков распознавания эмоций, уровней их проявления, способов их регуляции.

#### **Задачи:**

- ознакомить со структурой эмоциональной сферы и её составляющих;
- рассмотреть теории возникновения эмоций;
- изучить функции эмоций и их роль в жизни человека,
- проанализировать изменения эмоциональной сферы в онтогенезе и при патологии;
- рассмотреть эмоциональные способности человека;
- сформировать навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями;
- освоить психодиагностические методики изучения различных компонентов эмоциональной сферы человека, в зависимости от научных или практических целей.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Курс «Психология эмоций» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, подготовки студентов по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль подготовки «Психология») очной и очно-заочной форм обучения.

Дисциплина реализуется кафедрой психологии.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются

#### **знания:**

- основных психических процессов, свойств, состояний и индивидуальных особенностей личности;
- закономерностей и норм психического развития на разных этапах онтогенеза;
- основных характеристик психического развития в норме и патологии;
- методов и методик психологической диагностики;

#### **умения:**

- устанавливать связи между теоретическим и эмпирическим уровнями познания психической активности человека;
- применять общепсихологические знания о познавательной, эмоциональной, мотивационно-волевой сферах личности в целях понимания, постановки и разрешения профессиональных задач;
- анализировать собственную профессиональную деятельность и возможные пути профессионального саморазвития;

#### **навыки:**

- владения категориальным аппаратом психологической науки для реализации различных целей профессиональной деятельности (научно-исследовательской, практической, преподавательской, просветительской);

- профессионального мышления психолога, позволяющие осознавать и концептуализировать окружающую действительность с позиции общепсихологического знания;

- саморефлексии и саморазвития.

Основывается на базе дисциплин: «Общая психология», «Анатомия ЦНС» и служит дополнением к освоенным дисциплинам для эффективной практической деятельности.

Является основой для изучения следующих дисциплин: «Клиническая психология», «Психология конфликта», «Психология общения», «Социально-психологический тренинг», «Основы психологической коррекции».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикатором достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные</b>		
ПК – 1. Постановка и решение профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности	ИПК – 1.1. Знает основы теории и методологии психологической науки, планирования и организации психологических исследований. ИПК – 1.2. Умеет разрабатывать стратегию психологического исследования, его организации и проведения. ИПК – 1.3. Владеет навыками процедур, диагностики и методов интерпретации и представления результатов психологических исследований.	Знать: основы теории и методологии психологической науки, планирования и организации психологических исследований. Уметь: разрабатывать стратегию психологического исследования, его организации и проведения. Владеть: навыками процедур, диагностики и методов интерпретации и представления результатов психологических исследований.
ПК–8. Коррекционно-развивающая работа с детьми и обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации	ИПК – 8.1. Знает современные теории, направления и практики по реабилитации и реадaptации обучающихся/клиентов с проблемами личностного, психофизического развития и социальной адаптации ИПК – 8.2. Умеет	Знать: современные теории, направления и практики по реабилитации и реадaptации обучающихся/клиентов с проблемами личностного, психофизического развития и социальной адаптации Уметь: оценивать уровень и отклонения от нормального

	оценивать уровень и отклонения от нормального хода психического развития обучающихся на различных уровнях образования в образовательных организациях ИПК – 8.3. Владеет навыками применения методов психологической коррекции психических особенностей личности (в зависимости от возраста, пола, особых образовательных потребностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также личности, находящейся в трудной жизненной ситуации)	хода психического развития обучающихся на различных уровнях образования в образовательных организациях Владеть навыками применения методов психологической коррекции психических особенностей личности (в зависимости от возраста, пола, особых образовательных потребностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также личности, находящейся в трудной жизненной ситуации)
--	---	--

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)
	Очная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b> <b>(2 з.е)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>28</b>
Лекции	16
Семинарские занятия	-
Практические занятия	12
Лабораторные работы	-
Курсовая работа / курсовой проект	-
Другие формы организации учебного процесса (контроль)	4
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Форма аттестации</b>	зачет

### 4.2. Содержание разделов дисциплины

#### Тема 1. Эмоциональная сфера, её структура и составляющие.

Научные подходы к изучению эмоциональной сферы личности. Эмоциональное реагирование, его характеристики и структурные компоненты. Уровни эмоционального реагирования по С.Л. Рубинштейну. Уровневая система базовой аффективной регуляции К.С. Лебединской – О.С. Никольской.

**Тема 2. Теории эмоций и классификации эмоций.** Эволюционная теория происхождения эмоций Ч. Дарвина, теория дифференциальных эмоций К. Изарда, трёхмерная теория эмоций Р.Плутчика, представления об эмоциях в отечественной науке (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев). Характеристики эмоций как основания для их классификации. Эмоциональные акции и эмоциональные реакции. Оперативные и реактивные эмоции. Функции эмоций. Чувства.

**Тема 3. Эмоциональные свойства личности.** Эмоциональная возбудимость. Вспыльчивость. Эмоциональная отзывчивость (восприимчивость, чувствительность). Впечатлительность. Эмпатия и эмпатийность. Эмоциональная глубина. Эмоциональная ригидность — лабильность. Эмоциональная стабильность. Экспрессивность. Эмоциональность как интегральное свойство человека. Эмоциональные типы личности.

**Тема 4. Эмоциональное поведение.** Компоненты эмоционального поведения и его детерминанты. Экспрессия и её функции. Функциональный и дисфункциональный стереотипы эмоционального поведения. Эмоциональная инграмма. Виды эмоционально поведения и их основные характеристики.

**Тема 5. Возрастные и половые особенности эмоциональной сферы личности.** Развитие эмоциональной сферы младенцев. Эмоциональная сфера детей раннего возраста. Эмоциональные особенности дошкольников. Эмоциональная сфера младших школьников. Эмоциональная сфера подростков. Эмоциональная сфера старшеклассников (юношей). Особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста. Половые различия в эмоциональной сфере.

**Тема 6. Эмоциональное благополучие и нарушения эмоциональной сферы.** Понятия «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «эмоциональное здоровье». Основные подходы к проблеме психологического здоровья. Направления исследований эмоционального благополучия личности. Причины эмоциональных расстройств. Многофакторная модель эмоциональных расстройств А.Б. Холмогоровой - Н.Г. Гаранян. Эмоционально обусловленные патологические изменения психического и физического здоровья. Регуляция и управление эмоциями.

**Тема 7. Проявления эмоционального развития личности.** Эмоциональный интеллект: модели и подходы к изучению. Детерминанты и предпосылки развития эмоционального интеллекта. Эмоциональная компетентность. Эмоциональная культура. Эмоциональная зрелость личности.

**Тема 8. Психологическая диагностика эмоциональной сферы личности.** Методики изучения особенностей эмоционального профиля личности (эмпатия, эмоциональность, доминирующая эмоциональная модальность). Методики диагностики общего эмоционального состояния, депрессий, неврозов, стресса. Методики диагностики агрессивности и

тревожности. Методики диагностики эмоционального интеллекта и эмоциональной зрелости личности.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
1.	Тема 1. Эмоциональная сфера, её структура и составляющие.	2
2.	Тема 2. Теории эмоций и классификации эмоций.	2
3.	Тема 3. Эмоциональные свойства личности.	2
4.	Тема 4. Эмоциональное поведение.	2
5.	Тема 5. Возрастные и половые особенности эмоциональной сферы личности.	2
6.	Тема 6. Эмоциональное благополучие и нарушения эмоциональной сферы.	2
7.	Тема 7. Проявления эмоционального развития личности.	2
8.	Тема 8. Психологическая диагностика эмоциональной сферы личности.	2
<b>Итого:</b>		<b>16</b>

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
1.	Тема 1. Эмоциональная сфера, её структура и составляющие.	2
2.	Тема 2. Теории эмоций и классификации эмоций.	
3.	Тема 3. Эмоциональные свойства личности.	
4.	Тема 4. Эмоциональное поведение.	-
5.	Тема 5. Возрастные и половые особенности эмоциональной сферы личности.	2
6.	Тема 6. Эмоциональное благополучие и нарушения эмоциональной сферы.	2
7.	Тема 7. Проявления эмоционального развития личности.	2
8.	Тема 8. Психологическая диагностика эмоциональной сферы личности.	4
<b>Итого:</b>		<b>12</b>

#### 4.5. Лабораторные работы не предусмотрены.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
			Очная форма
1.	Тема 1. Эмоциональная сфера, её структура и составляющие.	Повторение лекционного материала; изучение первоисточников.	4
2.	Тема 2. Теории эмоций и классификации эмоций.	Конспектирование источников, составление	6

		графических схем / таблиц.	
3.	Тема 3. Эмоциональные свойства личности.	Повторение лекционного материала; изучение первоисточников; выполнение творческого задания.	4
4.	Тема 4. Эмоциональное поведение.	Повторение лекционного материала; изучение первоисточников.	6
5.	Тема 5. Возрастные и половые особенности эмоциональной сферы личности.	Конспектирование источников, составление графических схем / таблиц.	4
6.	Тема 6. Эмоциональное благополучие и нарушения эмоциональной сферы.	Повторение лекционного материала; изучение первоисточников.	6
7.	Тема 7. Проявления эмоционального развития личности.	Повторение лекционного материала; изучение первоисточников; составление графических схем / таблиц.	4
8.	Тема 8. Психологическая диагностика эмоциональной сферы личности.	Практическое изучение психодиагностических методик (проведение диагностической процедуры, обработка и интерпретация результатов, составление выводов и рекомендаций).	6
<b>Итого:</b>			<b>40</b>

**4.7. Курсовые работы** учебным планом не предусмотрены.

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе при обсуждении отдельных вопросов на проблемных лекциях; техника «Мозговой штурм».

### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем в форме письменных домашних заданий (творческое задание).

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного зачёта (тестирование).

**Система оценивания учебных достижений студентов  
очной и очно-заочной форм обучения**

<b>Вид текущей учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>
2 семестр/ 2 триместр	
выполнение письменных домашних заданий	50
зачёт	50
Итого за семестр:	100

**Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

<b>4-х балл. система оценивания экзамена</b>	<b>100 - балльная шкала</b>	<b>Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале</b>	<b>Система оценивания зачета</b>
Отлично	<b>90 - 100</b>	<b>А - ОТЛИЧНО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>ЗАЧЕНО</b>
Хорошо	<b>83 - 89</b>	<b>В - ОЧЕНЬ ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75 - 82</b>	<b>С - ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63 - 74</b>	<b>Д - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержит ошибки	
Удовлетворительно	<b>50 - 62</b>	<b>Е - ПОСРЕДСТВЕННО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения	

		учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21 - 49</b>	<b>FX - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	<b>НЕ ЗАЧТЕ- НО</b>
Неудовлетворительно	<b>0 – 20</b>	<b>F - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> - теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

### *а) основная литература:*

1. Вербина Г.Г. Психология эмоций: учеб. пособие / Г.Г. Вербина; Чувашский ун-т. – Чебоксары, 2008. – 308 с.
2. Изард К. Психология эмоций/ Кэррол Э. Изард : [Пер. с англ.] – СПб.: Питер, 2000 г. – 464 с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.И. Ильин. – СПб.: Питер, 2001 – 752 с.
4. Крайнова, Ю. Н. Психология эмоций. Практический курс : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Крайнова. — Москва : МПГУ, 2021. — 168 с. — ISBN 978-5-4263-1028-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253019>
5. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2016. — 141 с. — ISBN 978-5-9275-1972-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114479>

### *б) дополнительная литература:*

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) /Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984.— 200с.
2. Выготский Л.С.Учения об эмоциях / Л.С. Выготский – М.: Книга по Требованию, 2012. – 160 с.
3. Психология эмоций: [Тексты] / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.

4. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности: пособие для учителей и практ. психологов / Л.Н. Рожина. – Мн.: Высшая школа, 2003. – 272 с.
5. Шадриков В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 2002. – 156 с.
6. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / Пол Экман. – СПб.: Питер, 2010. – 376 с.

**в) Интернет-ресурсы:**

1. Сайт «[Psyarticles.ru](http://www.psyarticles.ru)». Учебные статьи по психологии: [http://www.psyarticles.ru/view\\_cat.php?cat=14](http://www.psyarticles.ru/view_cat.php?cat=14)
2. Сайт др.Ананьина А.П.«Душевных дел мастер»: <http://doctor-ananin.ru/articles/full/82/psihologiya-emocii.html>
3. Электронная библиотека «Гумер»: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks)
4. Сайт «Флогистон»: <http://flogiston.ru/library>
5. Рогов Е.И. Эмоции и воля: [http://www.libok.net/writer/3983/kniga/62294/rogov\\_ei/emotsii\\_i\\_volya/read](http://www.libok.net/writer/3983/kniga/62294/rogov_ei/emotsii_i_volya/read)

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные занятия: лекционная аудитория, комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (экран, компьютер/ноутбук), специализированное ПО: программа-симулятор «Subtle expression training tool». Paul Ekman©2003. Перевод CeilSoft.

### 9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой	Директор / декан