



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

Методические указания

по освоению дисциплины

«Эмоции и воля»

Составитель: доцент кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины», канд.психол. наук, доцент Н.С. Палагина.

Методические указания по освоению дисциплины «Эмоции и воля». Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске, 2025г.

В методических указаниях содержится описание деятельности обучающегося в ходе освоения дисциплины, в том числе, проведения различных видов учебных занятий, выполнения самостоятельной работы, а также используемым в учебном процессе техническим средствам, информационно-коммуникационным и образовательным технологиям.

Предназначено для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность Психология образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу	5
Темы докладов для устного опроса	8
Вопросы к экзамену	9
Практические задания	10
Методические рекомендации к практическим занятиям	11
Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	13

Введение

Целью освоения дисциплины «Эмоции и воля» является формирование у студентов системы научных знаний о природе, сущности, функциях, характеристиках, конкретных проявлениях эмоций и воли и основных направлениях их психологических исследований

Задачи дисциплины:

- рассмотреть эмоциональные явления как регулирующие поведение человека, как отражающие отношения человека к действительности в форме переживаний, как форму существования смысла явлений действительности;
- проанализировать различные психологические и психофизиологические теории эмоций;
- объяснить природу и сущность эмоциональных явлений посредством раскрытия их сложного строения;
- выявить характеристики (общие для всех психических явлений и специфические) эмоциональных явлений;
- рассмотреть организующее и дезорганизующее влияние эмоций на поведение и деятельность человека; психосоматические эффекты эмоций.
- изучить конкретные эмоциональные процессы и состояния и способы управления негативными для личности и ее деятельности эмоциональными состояниями
- установить своеобразие эмоционального сопровождения различных когнитивных процессов, наличие самостоятельных эмоциональных феноменов, обусловленных спецификой когнитивных процессов или обуславливающих эту специфику.
- рассмотреть различные психологические теории о природе, механизмах, функциях воли;
- раскрыть дискуссионные вопросы психологии воли.

Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу

Доклад является формой самостоятельной работы студента, доклад должен быть выполнен в печатном виде и представлен на практическом занятии в соответствии с заявленной темой. Доклад готовится по сформированному преподавателем перечню тем для устного опроса в рамках самостоятельного изучения дисциплины. Работа должна быть написана понятным языком и технически правильно оформлена.

Общие требования к оформлению доклада:

- бумага формата А4;
- текст набирается в редакторе Word;
- шрифт текста – Times New Roman, размер 14;
- размер полей: слева – 3 см, справа – 1,5 см, снизу и сверху – по 2 см;
- междустрочный интервал – полуторный;
- отступ первой строки абзаца – 1,25 см;
- нумерация страниц сквозная. Титульный лист является первой страницей (номер не ставится). Номера последующих страниц проставляются в нижнем правом углу;
- каждый раздел рекомендуется начинать с новой страницы.

Приводимые в тексте цитаты должны быть точными и иметь ссылку на первоисточник (см. ниже требования к цитированию).

При неудовлетворительном выполнении доклада (тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы), он возвращается студенту на доработку с учетом замечаний преподавателя.

При подготовке доклада формируются навыки работы с литературой, её цитирования и правильного оформления работы. Такие навыки необходимы и при подготовке курсовой работы, выпускной квалификационной работы.

Общие требования к цитированию

Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

При цитировании каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник. Ссылки на литературу в тексте работы приводятся в квадратных скобках - [23, с. 95]. При одновременной ссылке на несколько литературных источников они перечисляются через точку с запятой, с сохранением порядка следования в общем перечне литературы, например [6; 10; 12].

Примеры библиографического описания литературы

Если книга имеет одного автора:

Ясницкая, В. Р. Социальное воспитание в классе : теория и методика : учеб. пособие / В. Р. Ясницкая ; под ред. А. В. Мудрика. – М. : Академия, 2004. – 352 с.

Если книга имеет двух авторов, то в начале описания указывается первый автор, после заглавия указываются сведения и о первом, и о втором авторах:

Деркач, А. А. Акмеология : учеб. пособие / А.А. Деркач, В. Г. Зазыкин. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

Если книга имеет трёх авторов, то в начало описания выносится первый автор, остальные авторы, вместе с первым, перечисляются после заглавия:

Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник / В.Н.Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

Если книга имеет четыре и более авторов, то после заглавия указываются только первый автор, далее следуют слова «и др.», заключенные в квадратные скобки:

Педагогика : учеб. пособие / В. А. Слостёнин [и др.]. – 3-е изд. – М. : Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

Если книга является частью многотомного издания, то указывается количество томов (или книг), и ссылка делается на тот том, который использован в работе. Например:

Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное

психологическое исследование с элементами математической статистики / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

Пример описания главы из книги

Хьелл, Л. Исследование и оценка в психологии личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер // Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; пер. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб. : Питер, 2001. – Гл. 2. – С. 56-104.

В случае тематического сборника трудов описание источника начинается с заглавия, далее после косой черты указывается редактор (или редакторы), далее описание сведений об издании, выходные данные как в предыдущих случаях. Например:

Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории / под ред. А.В. Брушлинского. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 320 с.

Если заглавие книги состоит из нескольких предложений, между которыми в источнике информации отсутствуют знаки препинания, то в описании эти предложения отделяют друг от друга точкой:

Кроник, А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. - М. : Смысл, 2003. – 284 с.

Иногда книга имеет второе, уточняющее название. Оно также приводится в описании и обычно отделяется от основного двоеточием и пишется с маленькой буквы. Например:

Первин, Л. Психология личности : теория и исследования / Л. Первин, О. Джон ; пер. с англ. М. С. Жамкобян ; под ред. В. С. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

Фельдштейн, Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2004. – 672 с.

Сведения, относящиеся к заглавию, содержащую информацию, раскрывающую и поясняющую основное заглавие, сведения о виде, жанре, назначении произведения, указывают через двоеточие с маленькой буквы:

Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология : учебник...

Авторефераты диссертаций и диссертации в списке литературы приводятся следующим образом:

Жалагина, Т. А. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности преподавателя вуза : дис. ... д-ра психол. наук. – Тверь, 2004. – 309 с.

Савченко, Н. А. Смысловые установки как компонент профессиональных диспозиций студентов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Савченко. – Ростов-н/Д., 2008. – 16 с.

Пример описания справочных материалов:

Справочник практического психолога : Психотерапия / сост. С.Л. Соловьёва. – М. : АСТ ; СПб : Сова, 2011. – 575 с.

Описание статей осуществляется следующим образом:

статья одного автора из сборника:

Гаврилова, Г.Г. Проблемы инвестирования в негосударственные пенсионные фонды / Г.Г. Гаврилова // Стратегия и тактика управления предприятием в переходной экономике : меэвуз. сб. науч. тр. / ВолгГТУ ; под ред. Г.С. Мерзликиной. – Волгоград, 2006. – Вып. 13 – С. 273-279.

статья двух авторов из сборника:

Ермоленко, И. И. Проблемы внедрения принципов стратегического планирования на предприятиях в современном управлении / И. И. Ермоленко, Р. Е. Шульман // X Региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области, 8-11 нояб. 2005 г. / ВолГУ [и др.]. – Волгоград, 2006. – Вып. 1. Экономика и финансы : тезисы докл. – С. 218-219.

статья трёх авторов из сборника:

Кравцов, М. Ю. Социологический аспект проблемы порядка в современных междисциплинарных исследованиях / М. Ю. Кравцов, А. В. Соловьёва, Р. В. Яценко // Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы : сб. науч. ст. / ФГОУ ВПО «Новочеркасская гос. мелиорат. академ.». – Новочеркасск ; Ростов н / Д., 2007. – Вып. 9. – С. 114-118.

статья четырёх и более авторов из сборника:

Особенности заболеваний и травм у спортсменов / Л.М. Демьянова [и др.] // Здоровая молодежь – будущее страны! : матер. гор. межвуз. науч.-практ. Конф., г. Волгодонск, 28 апр. 2011 г. / Волгодонский институт (филиала) ЮФУ. - Волгодонск, 2012. – С. 83-88.

статья одного автора из журнала:

Кашкаров, А. П. Проблемы семейного чтения / А. П. Кашкаров // Воспитание школьников. -2012. - № 9. – С. 30-34.

статья двух авторов из журнала:

Николаев, В. А. Сущность трудового воспитания в современных условиях / В. А. Николаев, В. А. Шошин // Педагогика. – 2011. - № 6. – С. 51-57.

статья трёх авторов из журнала:

Ромашкин, К. И. Математика в проектах наукоучения / К. И. Ромашкин, Г. Н. Аверьянова, А. С. Пронин // Социально-гуманитарные знания. – 2012. - № 3. – С. 135-144.

статья более трёх авторов из журнала:

Конфессиональные особенности религиозной веры и представлений о ее социальных функциях / Ю. А. Гаврилов [и др.] // Социологический исследования. – 2005. - № 6. – С. 46-56.

статья из газеты:

Головачёв, В. Долг платежом красен: о долгах по зарплате работникам бюджетной сферы / В. Головачёв // Труд. – 2006. – 3 апр. – С. 2.

Примеры описания ресурса удаленного доступа:

Электронный каталог ГПНТБ России [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах лит., поступающей в фонд ГПНТБ России. – Электрон. дан. (6 файлов, 511 тыс. записей). – М., [2009]. – Режим доступа : <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>

Образование: исследовано в мире = oim.ru [Электронный ресурс] : междунар. науч. пед. интернет-журнал с библиотекой-дипозитарием / под патронажем Рос. Акад. Образования; Гос. науч. пед. б-ки им. К.Д. Ушинского. – М. : OIM.RU, 2001. – Режим доступа : <http://www.oim.ru>.

Лосев, С. Корпоративные системы ЭЦП : между производством и технологией [Электронный ресурс] / С. Лосев. – 2006. – Режим доступа : <http://www.imag.ru/ID=622563>

Акопова, Ж. История возникновения и правового регулирования товарных знаков [Электронный ресурс] // Право и управление. XXI век. – 2008. – № 4. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=16922586>

Если в работе цитируются несколько статей из сборника трудов или журнала, единицами библиографического описания являются каждая из этих статей, а не весь сборник или журнал.

Темы докладов для устного опроса

1. Роль эмоции в жизни человека.
2. Влияние эмоций на здоровье и поведение человека.
3. Регуляция эмоциональных состояний
4. Волевые черты характера, которые необходимо развивать психологу.
5. Взаимосвязь темперамента человека и воли
6. Чувства как форма психической жизни человека.
7. Понятие «эмоциональный интеллект».
8. Эмоциональная память человека: понятие и характеристика.
9. Понятие эмпатии в психологии.
10. Воля как детерминанта личностного роста человека.
11. Волевые нарушения личности в онтогенезе.
12. Соотношение понятий эмоция и настроение.
13. Системы стимулирования воли в процессе семейного воспитания ребенка.
14. Единство интеллектуальных, эмоциональных, волевых процессов.
15. Личностный характер волевой регуляции.
16. Место волевых усилий в структуре волевой регуляции.
17. Волевые качества личности как непосредственные проявления воли.
18. Возможности диагностики волевых качеств.
19. Условия развития системы волевого поведения в свете современных теорий воли.
20. Принятие эмоциональных решений
21. Классификация и виды настроений человека
22. Эмоциональные состояния в связи с проявлениями экономического кризиса
23. Комплексный подход к изучению эмоционально-волевой сферы человека
24. Прогнозирование эмоционального поведения человека
25. Волевой акт и копинг-стратегия личности: соотношение понятий.
26. Диагностика следов аффекта
27. Волевые качества и самооценка индивида
28. Выражение эмоций у человека и животных
29. Проблема «задержанных» и «подавленных» эмоций
30. Понятие фрустрации и фрустрирующей ситуации. Типы фрустрирующих ситуаций (по Розенцвейгу).

Вопросы к зачету по дисциплине «Эмоции и воля»

1. Общая характеристика эмоций
2. Функции эмоций. Проблема специфичности эмоций.
3. Чувства – высшие эмоции
4. Физиологическая основа эмоций и чувств
5. Классификации эмоций.
6. Классификации чувств
7. Теория эмоций У. Джемса и К. Ланге
8. Теория эмоций Кэннона-Барда
9. Активационная теория эмоций Линдсея — Хебба.
10. Теория когнитивного диссонанса Л.Фестингера.
11. Когнитивно-физиологическая теория эмоций С.Шехтер
12. Биологическая теория эмоций П.К. Анохина
13. Потребностно-информационная теория эмоций П. В. Симонова
14. Эмоциональные процессы и состояния
15. Эмоциональные состояния: аффект. Характеристика, причины, методы борьбы
16. Эмоциональные состояния: стресс. Характеристика, причины, методы борьбы
17. Эмоциональные состояния: фрустрация. Характеристика, причины, методы борьбы
18. Связь эмоций с сенсорно-перцептивными процессами
19. Понятие воли в психологии
20. Функции воли
21. Понятие волевого действия
22. Теории воли в научной психологии
23. Теории воли в современной отечественной психологии
24. Волевая регуляция поведения и деятельности человека
25. Структура, характеристики и классификации волевых качеств
26. Воля как функция иерархии мотивов.
27. Волевые процессы, состояния, действия, усилия
28. Волевое усилие как один из механизмов волевой регуляции
29. Нарушения эмоционально-волевой сферы
30. Нарушения произвольного управления психическими процессами
31. Развитие волевых качеств
32. Методы изучения волевых качеств

Практические задания по дисциплине «Эмоции и воля»

1. Проведите анализ научно-исследовательской статьи по теме «Эмоции и воля» (можно использовать любые периодические издания по психологии). Определите: проблему исследования; цели и задачи исследования; методы исследования; выводы, обобщения.
2. Используя методику диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера определить свой локус контроля (экстернальный или интернальный).
3. Составить краткий конспект на тему: «Понятие стресса. Виды стресса. Причины стресса»
4. Описать методы борьбы со стрессом
5. Подобрать 3 упражнения на снятие эмоционального напряжения.
6. Постарайтесь понаблюдать за собой и понять, где в вашем теле «живут» чувства. Нарисуйте на бумаге объемного человечка. Изображение может быть весьма условным, но позволяющим выполнить задание. Раскрасьте подходящим на ваш взгляд цветом на рисунке те части тела, где по вашему мнению живут радость, гнев, досада, обида, удовлетворение, тревога, отчаяние, восторг, счастье, благодарность, любовь. Проанализируйте свои чувства и ощущения, обсудите результаты в группе.
7. Оформление словаря терминов по теме: «Эмоционально-волевая сфера».
8. Найдите и выпишите в тетрадь следующие термины: абulia адаптация апатия астенические эмоции аффект воля гипербулия гипобулия депрессия дисфория настроение релаксация саморегуляция стенические эмоции стресс стрессоры стрессоустойчивость хронический стресс чувства эйфория
9. Опишите приёмы, которые помогут справиться со стрессом в деятельности педагога.
10. Опишите, какими приемами саморегуляции Вы пользуетесь в повседневной жизни.
11. Какие способы регуляции и саморегуляции психических состояний существуют, кратко охарактеризуйте каждый из них: применение фармакологических средств, музыкотерапия, чтение художественной литературы, трудотерапия, имитационные: ролевые, деловые игры, нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция (метод образных представлений).
12. Составьте список волевых качеств личности, по шкале от 1 до 10 оцените степень развития этих качеств у себя.
13. Опишите способы развития воли.
14. В художественной литературе найдите описание появления волевых качеств личности человека.
15. Проведите исследование особенностей вашей волевой сферы, обработайте результаты, сделайте выводы, какие рекомендации по развитию воли вы могли бы себе дать?
16. Перечислите, какие приемы саморегуляции вам известны.
17. Напишите эссе на одну из предложенных тем, используйте примеры из жизни или художественной литературы: «Стресс и фрустрация», «Роль эмоций в жизни человека».

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям по дисциплине «Эмоции и воля»

Задание: ответить на вопросы, подготовить 5-6 слайдов к вопросу, выучить определение понятий, терминов, необходимых для раскрытия темы.

Занятие 1. Функции эмоций. Проблема специфичности эмоций

Основные вопросы:

1. Понятие эмоций
2. Функции эмоций
3. Эмоциональные процессы как регуляторные явления.
4. Эмоциональные свойства личности.
5. Особенности эмоционально обусловленного поведения. Внешнее выражение эмоций в речи и невербальном поведении.

Практические задания:

1. Постарайтесь понаблюдать за собой и понять, где в вашем теле «живут» чувства. Нарисуйте на бумаге объемного человечка. Изображение может быть весьма условным, но позволяющим выполнить задание. Раскрасьте подходящим на ваш взгляд цветом на рисунке те части тела, где по вашему мнению живут радость, гнев, досада, обида, удовлетворение, тревога, отчаяние, восторг, счастье, благодарность, любовь. Проанализируйте свои чувства и ощущения, обсудите результаты в группе.
2. Дискуссия по теме «Внешнее выражение эмоций в речи и невербальном поведении».
3. Напишите эссе на одну из предложенных тем, используйте примеры из жизни или художественной литературы :«Роль эмоций в жизни человека».

Темы докладов, сообщений: 1, 2, 7, 8, 9

Занятие 2. Эмоциональные состояния: настроение, аффект, стресс, фрустрация

Основные вопросы:

1. Эмоциональные процессы как регуляторные явления.
2. Аффект и его признаки. Понятие аффективного заражения.
3. Виды аффектов.
4. Патологический и физиологический аффект (Калашник В.О.).
5. Методы исследования аффективных следов (К. Юнг; А.В. Лурия).
6. Понятие стресса. Биологический и психологический аспекты изучения стресса.
7. Общий адаптационный синдром (Г. Селье).
8. Фрустрация: сущность, факторы, формы; конструктивный и деструктивный эффекты
9. .Фрустрация, конфликт, тревога: связи и отношения между ними.
10. Настроение.
11. Мотивация, эмоции и личность:
 - а) тревожность и мотивация достижения;
 - б) мотивация и стресс;
 - в) мотивация помощи и агрессия.

Практические задания:

1. Составьте презентацию на тему: «Эмоциональные состояния: настроение, аффект, стресс, фрустрация».
2. Составить краткий конспект на тему: «Понятие стресса. Виды стресса. Причины стресса»

3. Описать методы борьбы со стрессом
4. Подобрать 3 упражнения на снятие эмоционального напряжения.
5. Опишите приёмы, которые помогут справиться со стрессом в деятельности педагога.

Темы докладов, сообщений: 3, 12, 20, 21, 22

Занятие 3. Волевые процессы, состояния, действия

Основные вопросы:

1. Сложное волевое действие: структура и динамика.
2. Сознательное волевое усилие как отличительная особенность волевого поведения.
3. Волевые качества личности. Классификации волевых качеств личности.
4. Структура волевого акта.

Практические задания:

1. Составьте список волевых качеств личности, по шкале от 1 до 10 оцените степень развития этих качеств у себя.
2. Опишите способы развития воли.
3. В художественной литературе найдите описание появления волевых качеств личности человека.
4. Проведите исследование особенностей вашей волевой сферы, обработайте результаты, сделайте выводы, какие рекомендации по развитию воли вы могли бы себе дать?

Темы докладов, сообщений: 4, 5, 16, 17, 18, 25, 27

Занятие 4. Теории воли в научной психологии

Основные вопросы:

1. Классические теории воли (В. Вундт, Т. Рибо, У. Джемс, Н. Ах, ассоцианизм и др.
2. Современные научные подходы к определению сущности воли.
3. Воля как сдерживание поведения по актуальной потребности (Ш. Чхартишвили).
4. Волевое действие как действие по произвольному дополнительному побуждению (В.А. Иванников).
5. Регулятивный подход к анализу воли (В.К. Селиванов).

Практические задания:

1. Заполните таблицу: «Теории воли в научной психологии»

Название теории	Автор	Основная характеристика теории

2. Составьте презентацию на тему: «Теории воли в научной психологии».

Темы докладов, сообщений: 19

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Ссылка	Автор	Название	Издательство	Вид издания	Год издания	Кол-во в библиотеке	Адрес электронного ресурса	Вид ресурса
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Основная литература								
1	Джанерьян С.Т.	Психология эмоций и воли.:	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет	Учебное пособие	2016.	0	http://www.iprbookshop.ru/78699.html	Электронный ресурс
2	Козловская, Т.Н.	Общая психология	Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ	Учебное пособие	2017	0	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481763	Электронный ресурс
3	Гуревич, П.С.	Психология	Москва: Юнити-Дана	Учебник	2015	0	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118130	Электронный ресурс
Дополнительная литература								
1	Цветков В. Л. , Калиниченко И. А. , Хрусталева Т. А.	Психология	Москва: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право	Учебное пособие	2016	0	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446403	Электронный ресурс
2	Макарова К. В. , Таллина О. А	Психология человека	Москва: Прометей	Учебное пособие	2011	0	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105801	Электронный ресурс