

Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический
университет им. Н. Г. Чернышевского

А. А. Суханов

Психология эмоциональных явлений

Учебно-методическое пособие
к практическим занятиям по курсу «Общая психология»
для студентов, обучающихся по направлению
030300.62 *Психология*

Чита
ЗабГГПУ
2011

ББК Ю984.421я7
УДК157(075.3)

Печатается по решению Учёного совета
Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического
университета им. Н. Г. Чернышевского

Ответственный за выпуск

С. Е. Старостина, д-р пед. наук, доцент,
проректор по учебной работе ЗабГГПУ

Рецензенты

Т. А. Терехова, д-р психол. наук, профессор БГУЭиП;
О. А. Ворона, канд. психол. наук, доцент кафедры теоретической
и прикладной психологии ЗабГГПУ

Суханов, А. А.

Психология эмоциональных явлений: учебно-методическое пособие к
практическим занятиям по курсу «Общая психология» / Забайкал. гос. гум.-
пед. ун-т; авт.-сост. А. А. Суханов. – Чита, 2011. – 256 с.
ISBN 978-5-85158-780-1

Учебно-методическое пособие включает в себя планы практических занятий
по психологии эмоций и чувств, списки основной и дополнительной литературы к
ним, вопросы и задания для контроля усвоения знаний, дополнительные информа-
ционные материалы из различных источников в помощь студентам.

Рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению
030300.62 *Психология*, но могут быть полезны студентам других гуманитарных
специальностей.

ББК Ю984.421я7
УДК157(075.3)

ISBN 978-5-85158-780-1

© А. А. Суханов, 2011
© ЗабГГПУ, 2011

Содержание

| | |
|--|-----|
| Введение..... | 4 |
| Практическое занятие 1. Сущность эмоций и чувств, их феноменология..... | 5 |
| Практическое занятие 2. Физиологические основы эмоций и чувств..... | 41 |
| Практическое занятие 3. Основные психологические концепции эмоций и чувств..... | 73 |
| Практическое занятие 4. Формы протекания эмоций и чувств (чувственный тон, настроение, аффект)..... | 98 |
| Практическое занятие 5. Стресс: понятия, характеристики, теории..... | 126 |
| Практическое занятие 6. Фрустрация..... | 163 |
| Практическое занятие 7. Высшие чувства..... | 187 |
| Практическое занятие 8. Психологические методы изучения эмоциональной сферы личности (практикум)..... | 207 |
| Список литературы..... | 248 |

Введение

Учебно-методическое пособие продолжает цикл изданий, подготовленных кафедрой теоретической и прикладной психологии Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета, для студентов, обучающихся по направлению 030300.62 *Психология* (в 2010 г. вышло учебно-методическое пособие Р. Р. Ишмухаметова к курсу практических занятий по конфликтологии). Цикл будет продолжен.

Учебно-методическое пособие «Психология эмоциональных явлений» содержит материалы к практическим занятиям по соответствующему разделу общей психологии. Их структура традиционна для названного цикла книг и в отличие от других пособий подобной направленности включает в себя не только вопросы для обсуждения, списки основной и дополнительной литературы, вопросы для контроля усвоения знаний в конце каждого раздела, но и выдержки из учебных и иных источников, содержащих краткую информацию, позволяющую студентам составить общую схему ответов на вопросы. Тем самым познавательная емкость пособия увеличена.

Содержание занятий посвящено анализу основных вопросов наиболее актуальных проблем психологии эмоциональных явлений, что позволяет за сравнительно короткое время освоить базовое содержание сложного раздела общей психологии. Материалы пособия могут быть полезны при разработке и проведении самостоятельного специального курса «Психология эмоциональных явлений».

Общие рекомендации по подготовке к практическому занятию

План занятия и методические рекомендации к нему необходимо изучить заранее. Для того чтобы хорошо подготовиться к занятию, необходимо:

- 1) продумать все вопросы, предлагаемые к обсуждению;
- 2) изучить основную литературу к занятию; в совокупности предлагаемых источников (но не в одном источнике!) вы найдете материал для ответа на вопросы;
- 3) сделать необходимые выписки или конспекты;
- 4) изучить дополнительную литературу;
- 5) изучить предлагаемые к каждой теме дополнительные материалы в помощь студентам;
- 6) при необходимости обратиться к словарям и энциклопедиям;
- 7) составить план устного ответа;
- 8) выполнить задания к занятию.