



Утвърдил: .....

Декан

Дата .....

## СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

### Факултет: ФИЛОСОФСКИ

Специалност: (код и наименование)

Ф	Ф	П	0	2	0	1	1	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Психология

Магистърска програма (код и наименование)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Психология на здравето

### УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дисциплина:

--	--	--	--

(код и наименование)

Психология на емоционалните регулации

Преподавател: гл.ас. д-р Людмил Д. Денев

Учебна заетост	Форма	Хорариум
Аудиторна заетост	Лекции	30
	Семинарни упражнения	
	Практически упражнения (хоспетиране)	
<b>Обща аудиторна заетост</b>		<b>30</b>
<b>Кредити аудиторна заетост</b>		<b>3.5</b>

№	Формиране на оценката по дисциплината	% от оценката
	Участие в тематични дискусии в часовете	20%
	Курсова работа	30%
	Изпит [Предаването на курсова работа е условие за допускане до изпит.]	50%

#### Анотация на учебната дисциплина:

Научно-образователна дисциплина "ПСИХОЛОГИЯ НА ЕМОЦИОНАЛНИТЕ РУГУЛАЦИИ" е курс от понятия, теории и идеи фундаментални за областта, които изграждат у студентите системна представа и разбиране за възникването и развитието на психологията на емотивността, за нейното актуално състояние, постижения, проблеми и предизвикателства. По своята същност, съдържанието на курса има пряко отношение към развитието на теоретичната и методологична култура у студентите, както и към усъвършенстването на уменията им за анализ и оценка на съответните психологически идеи и подходи.

**Очаквани резултати:**

В хода на обучението студентите изпълняват определен обем от самостоятелна работа върху основни литературни източници, съвместно обсъждат значими теми и автори, получават възможност да изложат собствени гледни точки и прозрения. В резултат, наред с усвояването на класически и иновативни подходи, ще се придобие също и опитност в някои приложни аспекти на адекватното за курса психологичното познание и увереност в тяхната ефикасност.

**Учебно съдържание**

№	Тема:	Хорариум
1	Към типологията на подходите в изследването на емотивността: асоциативно-хедонични и утилитарни, конативно-афективни, функционално-еволюционни, феноменологично-екзистенциални, психоаналитични и психодинамични, психобиологични и психофизиологични, психометрични, поведенчески, информационно-афективни, интеракционистки; структурално-логически и моделиращи валентности. Сравнителен анализ, оценка на предимствата и/или допълнителност.	3
2	Основания и варианти за диференциация на системите на психичното. Обосноваване на разграничаването на пет базови системи: потребности (желания), познание (мислене), иканон-хедоничност, емоционалност, поведение. Извеждане на логическата и еволюционната необходимост на емотивността (на иканон-хедоничността и на емоционалността). Емотивност и мотивация.	3
3	Систематика и системна организация на емоциите. Организационно-регулативни принципи, интринсивни закономерности и вътрешно-системни взаимодействия. Логически, фактически, експериментални и емпирични основания. Рефлексивни и нерелексивни емоционални преживявания. Производни емоции. Емоция, настроение и афект.	3
4.	Емоции и чувства. Надстроеноост на системата на чувствата - към повисша организация на емоционалността. Разширяване на обхвата на емотивните системи и регулации; качествено различни новообразувания. Чувства и Аз-ови структури. Прогресираща диференциация на емоционалността; йерархичност. Чувства и строеж на характера и личността. Инволюционни рискове. Страсти.	3
5.	Общо-психологични положения и динамика на трансформациите в емотивността: отношение към пространствено-времевия континуум (тук-и-сега-завинаги), необходимост-не/случайност, характерни особености на преобразуването на желанията и мисленето в състоянията на разгърната емоция, доминантност и предимство в контрола. Ситуационни и диспозиционни детерминанти. Интензивност на преживяването, интерпретация и проверка на реалността. Условия за синергетизъм и/или конфликт.	3
6.	Изследване на общата логика, строежа, преживяването и тенденциите за действие на първичните емоции (страх, гняв, радост, скръб; отвращение, изненада). Сравнителен анализ. Конкретни форми и общ смисъл на ипресивно-експресивните им характеристики. Взаимоотношения с първични инстинктоидни потребности и желанията. Непосредственост и проспективност в пораждането на състоянията (емоциогенност). Превръщането на емоцията в чувство (на примера на любов и омраза, гордост-унижение, срам-вина;	3

	отвращение-противност, изненада-любопитство). Генерализация, специализация, фиксация.	
7.	Специфични емотивни преживявания генерирани в процесите на избор, взимане на решения и тяхното осъществяване. Очакване и ценност. Проспектна, процесуална и резултативна емотивност при степени на успех-неуспех, печалба-загуба (разочарование, съжаление - ликуване, веселие). Функция, динамика и смисъл - стабилизиране на хода и насочеността на избора, деривативност на съответните емоции и саморегулация. Форми на адекватност и отклонения от нормативността. Вариативност на аксиоматиката; модели. Модел на субективно очакваното удовлетворение.	3
8.	Основни функции, динамика и работа на емоциите в кризисни ситуации. Разрешаване на емоционален ди- и консонанс, защитни механизми и форми на спонтанна гещалтна звъършеност - възможни конфликти. Емоционален субсиндром на стреса - форми и фази на справяне; трансакционен подход. От заучена безпомощност към позитивна психология. Емоционална интелигентност.	3
9.	Психопатология на емоциите и чувствата: теоретични подходи и психотерапевтични практики. Зависимости: обяснителни модели и форми на повлияване. Личностови и културни различия, основания за предразположеност и активиране. Превенция, профилактиката и рехабилитацията.	3
10.	Емоционалните регулации и психични измерения на здравето. Преживяванията за благополучие и щастие. Личностно-емоционална култура и култура на междуличностно взаимодействие; емпатичност, спонтанност и интимност, оптималност, потенциация на същности. Емотивност и разгръщане на синергетизъм между психичните инстанции; самодетерминация и себеактуализация. Межкултурни различия в преживяването на щастие и други диференциално-психологични детерминанти.	3

**Конспект за изпит** - съответства на тематичния план

### **Библиография**

- Денев, Л. (2003). Самостоятелност и противоположност на системите на удоволствието и болезнеността. В: *ГСУ, Книга - Психология*, т. 89, 225-272.
- Денев, Л. (2011). *Хедонично-валентна самодетерминация на психичното*. Докторска дисертация, СУ.
- Голман, Д. (2011). *Емоционалната интелигентност*. С., Изток-Запад (2 изд.).
- Канеман, Д. (2012). *Мисленето*. С.: "Изток-Запад".
- Маслоу, Е. (2001). *Мотивация и личност*. С.: Кибеа.
- Рейковски, Я. (1980). *Експериментална психология на емоциите*. София, НИ.
- Роджърс, К. (2015). *Начин да бъдеш*. Изток-Запад.
- Спиноза, Б. (1981) *Етика* (гл. III-IV). С., НИ.
- Фройд, З. (1992). *Отвъд принципа на удоволствието*, НИ, София.
- Юнг, К.Г. (2002). *Съвременният човек в търсене на душата*. "ЕА" АД-Плевен.
- Вилюнас, В.К. (1976). *Психология емоциональных явлений*. МГУ.
- Симонов, П.В. (1981). *Эмоциональный мозг*. М., Наука.
- Armony, J., Vuilleumier, P. (2013). *The Cambridge Handbook of Human Affective Neuroscience*. Cambridge University Press.

- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht: Springer, 2014.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Izard, C.E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum Press, N.Y.
- Lasarus, R.S. (1975). The self-regulation of emotion. In L. Levi (ed.), *Emotions: its parameters and measurement*. N.Y., Raven Press, pp. 47-68.
- Lasarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions. *Annu. Rev. Psychol.*, 44, 1-21.
- Lasarus, R.S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., Barrett, L.F. (eds.) (2008, 3-rd ed.). *Handbook of emotions*. The Guilford Press.
- Mohiyeddini, Ch., Eysenck, M.W., Bauer, S. (2013). *Handbook of Psychology of Emotions: Recent Theoretical Perspectives & Novel Empirical Findings* (Vols. 1-2). Nova Science Publishers Inc.
- Seligman, M. E. P. (2002, 2013). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. William Heinemann.
- Shand, A.F. (1914). *The foundations of character: Being a study of the tendencies of the emotions and sentiments*. Macmillan, London.
- Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., & McCann, V. (2011). *Psychology: Core Concepts*. Boston: Pearson.

Дата: 28. 01. 2016 г.

Съставил: гл.ас. д-р Л. Денев