

Государственное общеобразовательное учреждение  
Ярославской области  
«Средняя школа «Провинциальный колледж»

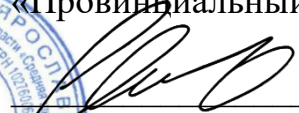
Согласовано

Педагогический совет  
Городской программы «Открытие»  
от 14.06.2022  
протокол №2

Утверждаю

Директор ГОУ ЯО Средняя школа  
«Провинциальный колледж»



  
Семко Е.Р.  
Принята на заседании  
Педагогического совета школы  
Протокол №11 от 25.05.2022

Социально-педагогическая направленность  
Дополнительная общеобразовательная программа  
«Открытие»  
семинар по психологии

Возраст обучающихся 14-18 лет  
Срок обучения 1 год

**Автор-составитель**  
**Серафимович Ирина Владимировна,**  
*кандидат психологических наук, доцент, проректор ИРО  
педагог дополнительного образования*

Ярославль 2022

## Оглавление

Пояснительная записка .....	2
Планируемые результаты освоения образовательной программы .....	2
Учебно-тематический план .....	4
Содержание образовательной программы .....	5
Контрольно-измерительные материалы .....	7
Список рекомендованной литературы .....	7
Продолжительность реализации образовательной программы.....	8
Место реализации программы .....	8

### ***Пояснительная записка***

Данная программа имеет культурологическую направленность и дает дополнительные знания учащимся помимо школьной программы.

*Изучение психологии в рамках программы «Открытие» проводится с целью*

- выявления обучающихся, склонных к исследовательской деятельности в области этой науки,
- привития интереса и формирования навыков научной работы,
- ознакомления с основами общей, возрастной, дифференциальной психологии и психологии личности,
- мотивирования на длительную, долгосрочную, систематическую научную деятельность высокого уровня квалифицированности в соответствии со стандартными требованиями к каждому уровню подготовки.

*Семинары по психологии направлены на решение следующих задач - формирование и развитие*

- Исследовательских компетенций.
- Познавательных компетенций: аналитического и гипотетико-дедуктивного мышления, синтеза и обобщения на основе научного подхода к действительности.
- Регулятивных и мотивационных компетенций: устойчивых интересов школьников к области психологических знаний, мотивации к научно-исследовательской деятельности, формированию внимания к внутриличностным и межличностным особенностям.
- Личностных компетенций: креативности, эмпатичности, рефлексивности, толерантности.

### ***Планируемые результаты освоения образовательной программы***

*Личностные результаты изучения психологии*

1. Обладание чувством собственного достоинства,

2. Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

3. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

5. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

7. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

8. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к психологическому здоровью, как собственному, так и других людей,

9. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных проблем;

10. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### *Метапредметные (универсальные) результаты изучения психологии*

1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; использовать все возможные психологические ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

5. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

6. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### *Предметные результаты изучения психологии*

1. Сформированность знаний о психике как целостной развивающейся системе в единстве и взаимодействии ее компонентов.

2. Владение базовым понятийным аппаратом психологической науки.

3. Владение умениями выявлять причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи между психическими процессами, свойствами, состояниями.
4. Сформированность представлений об основных тенденциях и возможных перспективах развития психологии в России и за рубежом.
5. Сформированность представлений о методах познания психических явлений и процессов.
6. Владение умениями применять полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений.
7. Сформированность навыков оценивания психологической информации, умений поиска информации в источниках различного типа для реконструкции недостающих звеньев с целью объяснения и оценки разнообразных явлений и процессов.

*Виды деятельности учащихся для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов*

1. *Решают тестовые задания по темам:* «Мотивация и направленность в структуре личности», «Индивидуально-психологические особенности личности: темперамент, характер», «Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции и чувства», «Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции и чувства. Введение в дифференциальную психологию: гендерные различия».

2. *Обсуждают проблемы,* связанные с психологией семейных отношений, психологией жизни и смерти, психологией здоровья, формулируют свою точку зрения.

3. *Взаимодействуют друг с другом при выполнении группового проекта по теме* «Человек, личность, индивидуальность, субъект деятельности. Базовые характеристики зрелой личности. Нетрадиционные и традиционные подходы к личности».

4. *Подвергают сомнению достоверность информации, обнаруживают недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находят пути восполнения этих пробелов по темам:* «Структура психики. Бессознательное. Сознание. Самосознание» и «Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь».

5. *Анализируют информацию из дополнительных источников при изучении современных научных работ в областях:* психоанализ, психосинтез, психология подчерка, арттерапия, гештальттерапия, символдрамма, телесно-ориентированная терапия.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Психология», могут быть использованы как при написании научной работы по психологической тематике, так и для углублённого самопонимания, самопознания, повышения компетентности в общении и усовершенствования навыков учебной деятельности.

### **Учебно-тематический план**

№	Раздел или обобщенная тема	Кол-во часов
1.	Введение в психологию.	4
2.	Место психологии в структуре наук. Отрасли психологического знания. Основные проблемы психологии на современном этапе ее развития. Связь психологии с другими науками, преемственность и взаимообогащение на современном этапе развития.	4
3.	Методы психологического исследования.	4
4.	Направления и отрасли психологического знания: психоанализ, психосинтез, психология подчерка, арттерапия, гештальттерапия, символдрамма, телесно-ориентированная терапия.	12

5.	Краткая история становления психологии как науки.	8
6.	Введение в психологию личности. Человек, личность, индивидуальность, субъект деятельности. Базовые характеристики зрелой личности. Нетрадиционные и традиционные подходы к личности.	10
7.	Структура психики. Бессознательное. Сознание. Самосознание.	8
8.	Мотивация и направленность в структуре личности.	8
9.	Индивидуально-психологические особенности личности: темперамент, характер.	6
10.	Индивидуально-психологические особенности личности: способности и интеллект.	6
11.	Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции и чувства.	8
12.	Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь.	8
13.	Введение в психологию общения.	4
14.	Условия эффективности межличностного общения	8
15.	Введение в семейную психологию.	4
16.	Введение в социальную психологию.	4
17.	Инструктивные правила написания научной работы: принципы построения психологического эксперимента, постановка целей и подбор методик, структура работы, правила оформления.	4
18.	Правила пользования Интернет-ресурсов и книгопечатной продукции научного характера (правила и принципы работы в Ярославской областной научной библиотеке им. Н.А. Некрасова).	4
19.	Введение в дифференциальную психологию: гендерные различия.	4
20.	Введение в экзистенциальную психологию. Психология жизни и смерти.	8
21.	Тренинги. Психология – практике. Тренинг: психоанализ и психосинтез в помощь при подготовке к экзаменам. Тренинг: Гештальттерапия умение управлять эмоциями. Тренинг: Арт-терапия и раскрытие творческих ресурсов. Постановка новых задач и формулировка гипотез. Тренинг: Телесноориентированная терапия и черты мужественности и женственности.	22
	Психология здоровья. Виды здоровья. Мотивация на поиск ресурсов и саморазвитие. Профилактика суицидального поведения.	4
	Всего	152

### ***Содержание образовательной программы***

Тема 1: Введение в психологию. Психология как наука, ее задачи. Особенности и связь донаучной (житейской), философской и научной психологии.

Тема 2: Основные проблемы психологии на современном этапе ее развития. Связь психологии с другими науками. Отрасли психологического знания. Основные направления современной психологии. Бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, когнитивное и гуманистическое направления, теория деятельности.

Тема 3: Методы психологического исследования. Общенаучные методы: наблюдение и эксперимент. Специфические методы психологии: тест, беседа и ее разновидности, метод анализа продуктов деятельности, проективный метод, анкеты, интервью. Этические нормы использования психологических методик.

Тема 4: Нетрадиционные направления и отрасли психологического знания: психология

сновидений, психосинтез, психология подчерка, артпсихология.

Тема 5: Краткая история становления психологии как науки. Взгляды философов античности на проблему души. Психологические воззрения эпохи средневековья и возрождения. «Новое» время и его достижения. Становление психологии как экспериментальной науки. Психология самостоятельная наука.

Тема 6: Введение в психологию личности. Человек, личность, индивидуальность, субъект деятельности. Базовые характеристики зрелой личности. Понятие «личности». Человек, личность, индивидуальность, субъект деятельности. Теории личности. Понятия «социализации» и «индивидуализации». Ответственность, терпимость и саморазвитие как характеристики зрелой личности.

Тема 7: Сознание. Структура психики. Самосознание. Уровни психической регуляции: сознание, подсознание, бессознательное. Сознание как высший уровень регуляции деятельности. Проявления бессознательного. Самосознание и его структура. Самооценка и Я-концепция.

Тема 8: Мотивация и направленность в структуре личности. Понятие «мотивация». Мотивация и деятельность. Мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач. Тревожность и мотивация. Роль психологических защит в регуляции уровня тревожности. Формирование адекватных копинг-стратегий поведения.

Тема 9: Индивидуально-психологические особенности личности. Функциональная асимметрия мозговых полушарий. Темперамент, типы темперамента. Характер, черты характера.

Тема 10: Индивидуально-психологические особенности личности: способности и интеллект.

Понятие способностей и интеллекта. Взаимосвязь, способы развития. Диагностика.

Тема 11: Эмоционально-волевая сфера личности. Определение эмоций. Виды эмоциональных явлений (настроение, чувства, стресс, фрустрация), функции эмоций. Психическая регуляция поведения и деятельности. Воля.

Тема 12: Познавательные процессы. Ощущение, восприятие, их виды. Свойства восприятия. Внимание, его виды и функции. Память, ее виды. Условия эффективности запоминания. Мыслительные операции. Мышление и интеллект. Воображение. Творчество.

Тема 13: Введение в психологию общения. Общение как категория психологии. Межличностные отношения (дружба, любовь).

Тема 14: Условия эффективности межличностного общения. Правила и техники общения. Понимание себя и своего партнера по общению. Выбор средств коммуникации. Конфликт. Правила поведения в конфликте.

Тема 15: Введение в семейную психологию. Психология семьи. Нуклеарная семья. Типы семейного воспитания. Роли и функции в семье.

Тема 16: Введение в социальную психологию. Теории, подходы, концепции.

Тема 17: Правила написания научной работы. Принципы построения психологического эксперимента. Постановка целей и подбор методик. Структура научной работы. Правила оформления работы.

Тема 18: Правила пользования Интернет-ресурсов и книгопечатной продукции научного характера (правила и принципы работы в Ярославской областной научной библиотеке им. Н.А. Некрасова).

Тема 19: Введение в дифференциальную психологию: гендерные различия.

Понятие пола и гендера. Успешность обучения, освоения различных дисциплин у девочек и мальчиков, особенности общения, мировоззрения.

Тема 20: Введение в экзистенциальную психологию.

Психология жизни и смерти. Целеполагание и построение планов на будущее.

Тема 21: Тренинги. Психология – практике.

Тренинг: психоанализ и психосинтез в помощь при подготовке к экзаменам. Управление стрессом при помощи самоанализа и преобразования отрицательных качеств в положительные.

Тренинг: Гештальттерапия умение управлять эмоциями. Эмоции как ресурс.

Тренинг: Арт-терапия и раскрытие творческих ресурсов. Постановка новых задач и формулировка гипотез. Виды арт-терапевтических техник.

Тренинг: Телесноориентированная терапия и черты мужественности и женственности. Управление телом как ресурс в развитии гендерных качеств.

Тема 22: Психология здоровья. Физическое, психологическое, нравственное и другие виды здоровья. Мотивация на поиск ресурсов и саморазвитие. Профилактика суицидального поведения. Буллинг и моббинг: как противостоять?

### ***Контрольно-измерительные материалы***

Контроль над освоением курса психологии осуществляется в течение года в форме письменных тестов, круглого стола по теме «Общение» и группового брифинга, в ходе которого анализируются причины возникновения конфликтных ситуаций в сказках Г.Х.Андерсена.

### ***Список рекомендованной литературы***

1. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб., 2006. 384 с.
2. Бассет Л. Только без паники. – СПб.: Питер Пресс. – 1997. 288с.
3. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. 422 с.
4. Бодалев, А.А. Психология общения // Избр. психол. тр. 3-е изд. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МО-ДЭК», 2002. 319 с.
5. Вальтеран, Е.В. «Психологические особенности и коррекция личностного самоопределения учащихся начальных классов»: автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. психол. наук по специальности ВАК РФ: 19.00.07 – Педагогическая психология. 2007. 24 с.
6. Вилюнас, В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций: Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер / Вступительная статья В.К. Вилюнаса. – М., 1984. С. 1-5.
7. Волков Б.С., Волкова, Н.В. Возрастная психология. В 2 ч. Ч.2. От младшего школьного возраста до юношества / учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям. – М.: ВЛАДОС, 2005. 343 с.
8. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? – М.: МАСС МЕДИА, 1995. 240 с.
9. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. – Минск. 1993. 99 с.
10. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов. – Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 330 с.
11. Калмыкова, З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости. – М.: Изд-во Педагогика, 1981. 200 с.
12. Карабанова, О.А. Понятие «социальная ситуация развития» в современной психологии // Методология и история психологии. – 2007. Том 2. – Выпуск 4. Направления и школы в психологии. – М.: Институт психологии РАН. С. 40-56.
13. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. В.П.Зинченко, Ю.М.Жукова – М.: «Прогресс» 1990. 240с.
14. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): Учебное пособие. – Минск: ТетраСистемс, 2000. 432 с.
15. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание, – М.: Политиздат 1984. 225с.
16. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый (как разрешать конфликты). – М.:

- Стрингер, 1992. 212с.
17. Ксенчук Е.В., Киянова М.К. Технология успеха. – М.: «Дело ЛТД», 1993. 192с.
  18. Кудрявцев Т.Г., Шегурова В.Ю., Психологический анализ профессионального самоопределения //Психологический журнал. 1983. №2.
  19. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет) учеб. пособие. – М.: Изд-во РОУ, 1996. 180 с.
  20. Кучма, В.Р. Как обеспечить психическое здоровье школьников?// [Электронный ресурс] Интернет-журнал Гигиена детей и подростков. 2009. №59. – Режим доступа: [http://www.profiz.ru/sec/5\\_2009/psichic\\_zdorovje\\_shkolnik/](http://www.profiz.ru/sec/5_2009/psichic_zdorovje_shkolnik/)
  21. Лабунская В.А. Невербальное поведение. – Ростов: РГУ, 1986. 136с.
  22. Леви В.Л. Нестандартный ребенок. – СПб., 1993. 254 с.
  23. Мамонтов С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Питер, 2001.
  24. Матюхина, М.В., Михальчик, Т.С., Прокина, Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения»/ под ред. М. В. Гамезо и др. – М.: Просвещение, 1984. 256 с.
  25. Мухина, В.С. Личность: Мифы и реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). – Екатеринбург: ИнтелФлай, 2007. 1072 с.
  26. Ольшанникова, А.Е. Системный анализ эмоциональности [Текст]: пособие / А.Е. Ольшанникова; Московский гор. Психолого-пед. ун-т. – М.: МГППУ, 2011. – 200 с.
  27. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991. 287с.
  28. Патяева, Е. Как помочь ребенку стать самостоятельным //Электронный ресурс. – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/articles/view/kak\\_pomoch\\_rebenku\\_stat\\_samostoyatelnyy](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_pomoch_rebenku_stat_samostoyatelnyy))
  29. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания. – М.: Гиль-эстель, 1993. 239с.
  30. Психология развития. Словарь / под ред. А.Л. Венгера // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005.176 с.
  31. Смирнова, Е.О. Как учить ребёнка общаться// Электронный ресурс. – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/articles/view/kak\\_uchit\\_rebenka\\_obschatsya](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_uchit_rebenka_obschatsya)
  32. Солсо, Р. Когнитивная психология. – СПб.: Питер, 2002. С. 405.
  33. Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. – М.: Педагогика, 1989. 160 с.
  34. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М., 1981. С. 151.
  35. Хэртли М. Как превратить стресс из врага в союзника? – К.: София, 1997. 144с.

### ***Продолжительность реализации образовательной программы***

Количество учебных часов – 152

Занятия проводятся один раз в неделю по четвергам с 16:30 в период с сентября по июнь.

Продолжительность занятия 4 учебных часа.

Возможны индивидуальные занятия по темам, выбранным обучающимися для самостоятельного исследования.

### ***Место реализации программы***

город Ярославль, Кировский район, ул.Б.Октябрьская, 79,

Провинциальный колледж, аудитория 2.