**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**ГАОУ ВО «НЕВИННОМЫССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ. ПРАКТИКУМ**

Составитель: канд. психол. наук,

доцент кафедры педагогического образования, психологии и дефектологии

Никуленкова Ольга Евгеньевна

**Невинномысск**

**Программа курса**

**Пояснительная записка**

Программа курса построена в соответствии с логикой основных разделов психологической науки о человеке и отражает необходимые для данного возраста знания и понятия. Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

**Цель курса:**

Основной целью курса является ознакомление учащихся с основами психологической науки, её основными понятиями и категориями. Важнейшей особенностью учебного материала является его практико-ориентированность. Задания, упражнения и тесты позволяют ученику познать самого себя, свои отношения с миром людей и предметов. Особенно важной задачей курса является развитие у учеников коммуникативных способностей и культуры общения.

**Задачи:**

* Формирование основ теоретических знаний в области психологии в соответствие с предложенной программой;
* Ознакомление с практическими методами и приемами психологии.
* Организация рефлексивной деятельности учащихся.
* Формирование навыков работы со специальной психологической литературой, умение анализировать полученную в ней информацию.

**Планируемые результаты обучения:**

* развитие «психологической грамотности», формирование представлений о теоретических и практических аспектах психологии.
* знакомство учащихся с устройством внутреннего мира человека, овладение понятиями для его анализа;
* знакомство с основными законами протекания психических процессов и поведения людей;
* развитие коммуникативных навыков;
* развитие личности учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы/урока** | **Содержание темы/урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Общая характеристика психологии как науки | Предмет изучения психологии, ее задачи. Психические процессы. Психические состояния личности. Психические свойства личности. Отрасли психологии. Основные методы психологических исследований. Методы психологической помощи. | 2 |
|  | Психологический практикум | * Проективный тест «Моя семья» * Проективный тест «Несуществующее животное» | 2 |
| 2 | Познавательные психические процессы. Ощущение. | Понятие ощущения, физиологический механизм. Классификация ощущений. Свойства ощущений. Развитие ощущений. Нарушение ощущений. Индивидуальные особенности. Диагностика ощущений. | 4 |
|  | Психологический практикум | Опыт. **Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека.** | 4 |
| 3 | Познавательные психические процессы.  Восприятие | Общее понятие о восприятии. Основные характеристики восприятия. Классификация восприятия. Индивидуальные различия в восприятии. Развитие восприятия и наблюдательности у детей | 4 |
|  | Психологический практикум | * Методика «Узнай, кто это?». * Методика «Какие предметы спрятаны в рисунках». * Методика «фигуры Поппельрейтера». * Методика «Чем залатать коврик». * Диагностика объема восприятия. | 4 |
| 4 | Познавательные психические процессы.  Память. | Общая характеристика памяти. Свойства и виды памяти. Процессы памяти Возрастные и индивидуальные особенности памяти. Приемы рационального заучивания. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Тест Джекобса. * Методика «Память на числа». * Методика «Смысловая память». * Методика «Заучивание 10 слов». * Методика «Пиктограмма». * Исследование опосредованного запоминания. * Исследование преобладающего типа памяти. * Определение объема кратковременной зрительной памяти. * Методика «Оценка оперативной зрительной памяти». * Методика «Узнай фигуры». * Оценка оперативной слуховой памяти. * Оценка опосредованной памяти. * Методика «Память на образы». * Методика «Воспроизведение геометрических фигур».   Опыт. «Различие между узнаванием и воспроизведением».  Опыт. Осмысленность восприятия в запоминании.  Опыт. Тренировка и развитие памяти. | 4 |
| 5 | Познавательные психические процессы.  Внимание. | Понятие внимания. Свойства внимания. Виды и функции внимания. Развитие и воспитание внимания. Управление вниманием. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Определение скорости и переключения внимания «S – тест». * Методика «Числа и буквы». * Исследование избирательности внимания. * Исследование концентрации внимания. * Исследование переключения внимания. * Методика «Корректурная проба». * Методика «Расстановка чисел». * Методика «Перепутанные линии». * Методика «Кольца Ландольта». * Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25-значных одноцветных цифровых таблиц. * Методика оценки переключения и концентрации внимания при помощи 49-значных двухцветных цифровых таблиц. * Методика «Найди и вычеркни». * Методика «Проставь значки». * Методика «Запомни и расставь точки».   Опыт. Тренировка и развитие внимания. | 4 |
| 6 | Познавательные психические процессы.  Мышление. | Мышление и его формирование. Типология мышления. Формы мышления. Виды мышления. Операции мышления. Индивидуальные особенности мышления. Мышление и речь. Способы активизации мышления. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Методика «Нелепицы». * Методика «Времена года». * Методика «Что здесь лишнее». * Методика «Кому чего не достает». * Методика «Пройди через лабиринт». * Методика «Определение понятий, выяснение причин, выявление сходства и различий в объектах». * Методика «Логико-количественные отношения». * Исследование аналитического мышления. * Исследование рефлексивности мышления. * Методика «Интеллектуальная лабильность». * Методика «Исключение слов». * Методика «Выявление общих понятий». * Методика «Исключение лишнего». * Тест Липпмана «Логические закономерности». * Методика «Простые аналогии». * Тест Эббингауза. | 4 |
| 7 | Познавательные психические процессы.  Речь. | Понятие «речь», физиологический механизм. Свойства и функции речи. Виды речи. Развитие речи. Нарушение речи. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Методика «определение понятий». * Выяснение пассивного словарного запаса. * Определение активного словарного запаса. * Исследование ригидности речи. * Исследование темпа устной речи. | 4 |
| 8 | Познавательные психические процессы.  Воображение. | Сущность воображения. Виды воображения. Функции воображения, его развитие. Воображение и творчество | 4 |
|  | Психологический практикум | Диагностика воображения.   * Исследование продуктивности воображения * Исследование индивидуальных особенностей воображения * Исследование творческого воображения | 4 |
| 9 | Эмоционально-волевые процессы.  Психология воли. | Общее представление о воле. Психологическая структура волевого акта. Развитие и воспитание воли. Воля и принятие решений в неопределенной ситуации. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Методика оценки эмоционально-волевых качеств.  Исследование уровня субъективного контроля.  * Исследование настойчивости. * Исследование импульсивности. | 4 |
| 10 | Эмоционально-волевые процессы. Эмоции и чувства | Общее понятие об эмоциях и чувствах. Функции эмоций. Классификация эмоций и чувств. Развитие эмоций и чувств. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки);  Методика «Исследование эмоциональной отзывчивости».Методика. Исследование настроения. Методика цветописи А. Н. Лутошкина. | 4 |
| 11 | Адаптация человека и функциональное состояние организма | Общее понятие об адаптации человека. Общее представление о функциональном состоянии организма. Общая характеристика состояний организма и психики. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Методика «Шкала стресса. Исследование социальной адаптации» (Т. Холмс, Р. Раэ); | 4 |
| 12 | Эмоциональный стресс и регуляция эмоциональных состояний | Понятие об эмоциональном стрессе. Регуляция эмоциональных состояний. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Методика «Шкала психологического стресса PSM-25». * Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин) * Методика определения доминирующего состояния (Л. В. Куликов) * Диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров). * Диагностика стрессоустойчивости * Диагностика фрустрации | 4 |
| 13 | Личность | Общее понятие о личности. Понятие «Я-образ» и проблема формирования самооценки. Основные подходы к изучению личности. Развитие личности. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Тест «Определение социотипа личности»; * Цифровой тест «Социотип» В. Метель и А. Овчарова; * Тест «Самооценка»; * Тест «Уровень притязаний»; * Психодиагностическая шкала (разработана К. Шварпладером); * Тест «Психогеометрическая типология»; * Методика определения «Типа личности» и «Вероятностных расстройств» данного типа Дж. Олдхэма и Л. Морриса; * Тест «Способность самоуправления». | 4 |
| 14 | Мотивация | Понятия мотивации, потребности, мотива. Функции, характеристики и виды мотивов. Мотивация и личность. Мотивация и деятельность. | 4 |
|  | Психологический практикум | * [Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой](http://testoteka.narod.ru/ms/1/20.html) * [Диагностика самооценки мотивации одобрения](http://testoteka.narod.ru/lichn/1/05.html) * [«Лесенка побуждений»](http://testoteka.narod.ru/ms/1/17.html) (А. И. Божович, И. К. Маркова) * [Методика изучения отношения к учебным предметам](http://testoteka.narod.ru/ms/1/15.html) (Г. Н. Казанцевой) * [«Мотивация успеха и боязнь неудачи»](http://testoteka.narod.ru/ms/1/08.html) (МУН) А. А. Реана. * [Мотивация учебной деятельности: уровни и типы](http://testoteka.narod.ru/ms/1/21.html) (разработка И. С. Домбровской). | 4 |
| 13 | Способности | Понятие способностей. Общие и специальные способности. Способности, задатки и индивидуальные различия людей. Уровни развития способностей: одаренность, талант, гениальность. Формирование способностей. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Диагностика невербальной креативности – тест П. Торренса (модиф. Е. Е. Туник). * Диагностика вербальной креативности – тест С. Медника – подростковый и взрослый варианты (адаптация: А. Н. Воронин, Т. В. Галкина). * Изучение дивергентной продуктивности при операциях с символическим, образным, семантическим материалом. * Креативные тесты Ф. Вильямса для детей и подростков 5–17 лет (модификация Е. Е. Туник). | 4 |
| 14 | Темперамент | Понятие темперамента. Характеристика типов темперамента. Проявление темперамента в деятельности. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Опросник Айзенка по определению темперамента * Тест «Формула темперамента» А. Белова * Опросник для изучения темперамента Я. Стреляу * Тест «Темперамент и социотипы» (Хейманс). | 4 |
| 15 | Характер | Понятие характера. Структура характера. Типология характеров. Черты характера и отношения личности. Формирование характера. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Исследование склонности к риску * Исследование волевой саморегуляции * Исследование характерологических тенденций * Опросник Шмишека. Акцентуации характера; | 4 |
| 16 | Малая группа и коллектив | Понятия малой группы и коллектива. Феноменология малых групп. Межличностные отношения в группах и коллективах. Эффективность групповой деятельности. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Тест «Групповые роли». * Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.   Игра-тренинг «Потерпевшие кораблекрушение**»;**  Игра-тренинг **«**Воздушный шар**»** | 4 |
| 17 | Личность в группе | Положительное воздействие общности на индивида. Отрицательное влияние группы наличность. Восприятие и понимание людьми друг друга. Самочувствие личности в группе. | 4 |
|  | Психологический практикум | Игра-тренинг на выявление лидерских качеств «Семейная фотография»; | 4 |
| 18 | Интимные межличностные отношения | Дружба. Любовь. Вражда. Одиночество. | 4 |
|  | Психологический практикум | Занятие-тренинг. Привлекательность человека.  Занятие-тренинг. Взаимность или обоюдная привлекательность.  Занятие-тренинг. Дружба. Четыре модели общения.  Занятие-тренинг. Романтические отношения и влюбленность. | 4 |
| 19 | Общение | Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека. Техника и приемы общения. Развитие общения. | 4 |
|  | Психологический практикум | * Определение самоконтроля в общении * Определение репрезентативной системы * Определение своей репрезентативной системы   Занятие-тренинг. «Эффективное общение» | 4 |
|  | Всего |  | 68 |

Программа разработана с учетом содержания следующих программных, методических и дидактических разработок, используемых в электронном виде:

1. Архипова И.А. Лучшие тесты самодиагностики личности старшеклассников и студентов. Психологический практикум. СПб.: Наука и техника, 2009. 288 c.
2. Баданина Л. П. Основы общей психологии. М.: Флинта, 2009. 448 c.
3. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих. Вып.10. М.: Когито-Центр, 2016. 201 c.
4. Высоков И.Е. Общепсихологический практикум: Учебное пособие для академического бакалавриата. Люберцы: Юрайт, 2015. 507 c.
5. Ефимова Н.С. Основы общей психологии: Учебник. М.: Форум, 2018. 360 c.
6. Минаков И.В. Ключ к успеху. Полный психологический практикум. Белгород: КСД, 2012. 368 c.
7. Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум. М.: Форум, 2013. 304 c.
8. Рахимова И.А. Нам не жить друг без друга: Психологический практикум. М.: Мос. Патриархии РПЦ, 2011. 384 c.
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии: практикум. РнД: Феникс, 2016. 426 c.