


03-06


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»  
АЛЕКСЕЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

«Рассмотрено»  
на заседании МО учителей  
эстетического цикла,  
физической культуры,  
технологии и ОБЖ  
Руководитель М.О.

 Алейник Е.И.

Протокол  
от «10» июня 2021 г. №6

«Согласовано»  
Заместитель  
директора школы  
МБОУ «СОШ № 7»

 Рындина С.В.

«07» июля 2021 г.

«Рассмотрено»  
на заседании  
педагогического  
совета школы

Протокол  
от «30» августа 2021 г.  
№15

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ  
№7»  
И.В. Падалка  
  
Приказ  
от «30» августа 2021 г.  
№216

## Рабочая программа по элективному курсу «Основы психологии»

10-11 класс ( 68 часов)

УМК – Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В., Дубровина И.В.  
(базовый уровень)

Программу разработала:  
Шеншина Татьяна Владимировна,  
педагог-психолог,  
высшая квалификационная категория,

2021-2023 учебный год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по элективному курсу «Основы психологии» для 10-11 класса разработана на основе Программы «Психология» 10 -11класс / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина и др.; Под ред. И.В. Дубровиной .- 2е изд., стер.- М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.

Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: в 2 ч. Основы психологии: 10 класс. – Ч.1./ Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В, М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

**Цель курса** – овладение учащимися системой знаний, формирующих гуманистическое мировоззрение и повышающих психологическую культуру учащихся.

**Задачи курса:**

- способствовать самораскрытию и развитию способностей учащихся;
- овладение навыками самоанализа;
- развитие умения понимать чувства и мотивы поведения других людей;
- обучение конструктивному повседневному и деловому общению;
- обучение приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- развитие умения творчески преодолевать конфликты.

Данный учебный курс направлен также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации. На примере различных психологических феноменов и фактов учащиеся подводятся к осознанию неоднозначности теорий, объясняющих многие сложные явления, возможности сосуществования противоречивых, на первый взгляд взаимоисключающих, точек зрения на различные аспекты многомерной реальности.

**Рабочая программа реализуется на основе УМК:**

- Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: 1 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
- Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. -- Ч. 2: Психология общения: 11 кл.
- Преподавание психологии в школе , 3-11 классы: Учебно-методическое пособие / Под ред. И.В.Дубровиной.- М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК»,2007.
- Психология: Учебное пособие. X класс / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК»,2008.
- Психология : учебное пособие : в 2 т. Т. 1 / автор-составитель А. Р. Троший. – Ульяновск : УлГТУ, 2011.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в современном обществе. Именно личностные, психологические факторы выступают залогом успешной социализации и творческой реализации человека. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и

самосовершенствованию, понимание мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить отношения с окружающими – все это относится к необходимым компонентам успешной личности.

Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» реализуется в рамках допрофессиональной подготовки учащихся 10-11 классов в рамках реализации проекта «Педагогический класс» по курсу «Основы педагогики и психологии».

Рабочая программа состоит из двух логически связанных частей: часть I – «Основы психологии», включает содержание учебного курса для 10-го класса (34 часа), часть II – «Психология общения», является продолжением курса «Основы психологии», включает содержание для 11 класса (34 часа). Преподавание курса в 11 классе строится на базе знаний, полученными учащимися в 10 классе. Однако каждая из частей учебного курса может изучаться автономно.

Особенности содержания курса «Основы психологии» (10 класс). Программа курса для 10 класса охватывает все основные разделы общей психологии. Используя данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярные источники совершена попытка систематизировать обширный литературный материал в целостную логически завершённую систему психологических знаний, адаптированный для восприятия подросткового и раннего юношеского возраста.

В программе «Основы психологии», кроме традиционных разделов общей психологии, выделены специальные темы: «Самосознание», «Я-концепция», «Самоотношение», которые имеют прямое отношение к формированию личности старшеклассника, развитию самопонимания, выработке собственной жизненной позиции. Практическую направленность имеют уроки, позволяющие школьникам овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. В чрезвычайно важных и актуальных для раннего юношеского возраста темах «Дружба», «Любовь», «Экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

Раздел «Личность» построен по принципу «от общего к частному». Для достижения стратегических целей программы (формирования гуманистического мировоззрения, выработка собственной позиции, развитие способности к критической переработке информации, осознанию неоднозначности интерпретации многих сложных феноменов человеческой психики и поведения) в программу изучения курса введены изложения наиболее известных теорий личности. В программе представлены психоанализ З. Фрейда, индивидуальная психология А. Адлера, гуманистическая психология А. Маслоу, бихевиоризм.

Особенности содержания курса «Психология общения» (11 класс). Содержание данной части в большей степени отводится на использование активных форм работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитие социальной компетентности.

При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке навыков конструктивного общения в деловом, личностном и семейном общении.

При изучении темы «Семейные отношения» рассматриваются негармоничные стили воспитания, анализируются их причины, вместе с учащимися делается вывод о значительном влиянии на личность ребенка стили детско-родительских отношений и отношений в супружеской паре.

**Методология программы:**

Методической особенностью данной программы является проблемно-диалогический подход в обучении. Особую роль в творческом освоении знаний старшеклассников имеют проблемные вопросы. Их постановка позволяет включить учащихся в обсуждение, побудить высказать свою точку зрения, задуматься о неожиданных аспектах привычных событий или отношений. Выслушивая разные мнения, преподаватель должен поощрять активность учащихся, удерживаться от критических замечаний и категоричных оценок.

Диалогический характер обучения призван способствовать самостоятельному «открытию» школьниками различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учета позиций, мнений, интересов и потребностей других людей в процессе межличностного взаимодействия, преимуществ конструктивных взаимоотношений с людьми для достижения собственных жизненных целей.

Преподавание основывается на следующих принципах:

*принцип системности* заключается в том, что у школьников должна сложиться целостная картина об изучаемой проблеме. Они должны изучать содержание курса в той последовательности, в какой оно представлено в учебно-тематическом плане. Следует помнить, что если из системы выпадает какой-то один элемент, то система разрушается.

*Принцип вариативности* заключается в способности учителя в процессе преподавания курса не только использовать различные формы и методы, но и практиковать различные задания, как групповые, так и индивидуальные. При этом необходимо учитывать уровень подготовки и развития школьников.

*Принцип новизны.* Программа включает материал, не изучающийся ранее.

*Развивающий потенциал программы.* Содержание программы способствует интеллектуальному, творческому, эмоциональному развитию школьников.

### **III. Место предмета в базисном учебном плане**

Элективный курс «Основы психологии» не представлен в обязательной части федерального базисного учебного плана и введен за счет часов учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса (компонент ОУ) в 10-х и 11-х классах.

#### **Объем программы**

Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» предназначена для учащихся 10-х – 11-х классов и рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

В рабочую программу не внесено изменений.

Но в течение учебного года возможно изменение количества часов на изучение тем программы, несоответствие дат по «плану» и «фактически» в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, сроками проведения каникул и другими особенностями функционирования МБОУ «СОШ №7» в 2021 - 2023 учебных годах.

В связи с тем, что некоторые уроки могут выпасть на праздничные дни, то темы этих уроков могут быть объединены. Это необходимо для выполнения 100% программного материала и практической части предмета.

Программой предусмотрены: вводные и обобщающие уроки, 1 контрольная работа в конце года.

#### **Формы организации учебного процесса**

Основной формой организации учебного процесса по программе является **урок**. Преобладающими формами текущего контроля являются: тесты, семинары, рефераты, защита проектно-исследовательских работ.

## Формы и средства контроля

Данной программой предусмотрено использование следующих видов контроля:

**Стартовый контроль** знаний в 11 кл. осуществляется на начало учебного года, определяет исходный уровень обученности и подготовленности к усвоению дальнейшего материала. Проводится в форме теста (приложение 2)

Формы **текущего контроля** могут быть вариативными, включая тесты, семинары, рефераты, защита проектно-исследовательской работы, а также письменные ответы учащихся по разделам тем. (приложение 1, 4)

**Рубежный контроль** выполняет подведение итогов в конце раздела. Формой рубежного контроля являются тестовые задания (приложение 3)

**Итоговый контроль** осуществляется после прохождения всего курса обучения. Формой итогового контроля является контрольная работа (тест) (приложение 5)

## IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Результаты освоения программы в 10 классе

В результате изучения курса ученик должен

#### *знать/понимать*

- основные понятия психологической науки, место и роль психологии в системе наук;
  - термины и понятия, психологические явления;
  - признаки понятий, их характерные черты, элементы их описания;
- сравнивать понятия, выявляя их общие черты и различия.

#### *уметь:*

- оценивать различные суждения об объектах с точки зрения психологии;
- анализировать и классифицировать информацию, представленную в различных знаковых системах (схема, таблица, диаграмма);
- устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками психологических явлений и психологическими терминами, понятиями;
- применять знания о характерных чертах, признаках понятий и явлений, осуществляя выбор необходимых позиций из предложенного списка;
- раскрывать на примерах важнейшие теоретические положения и понятия науки; приводить примеры определенных психологических явлений, действий, ситуаций;
- применять психологические знания в процессе решения познавательных и практических задач, отражающих актуальные проблемы жизни человека и общества;
- осуществлять комплексный поиск, систематизацию и интерпретацию психологической информации по определенной теме из оригинальных неадаптированных текстов (философских, научных, правовых, политических, публицистических);
- формулировать на основе приобретенных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам.

### Результаты освоения программы в 11 классе

В результате изучения курса ученик должен

#### *знать/понимать*

- особенности процессов самопознания и самовоспитания, о себе целостно;
- особенности природы эффективного общения;
- психологические причины возникновения проблем во время коммуникации;

условия и меры по их предупреждению

#### *уметь:*

- выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
- выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- применять практические методики для определения качественных характеристик личности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- наблюдения и оценки складывающейся ситуации общения; определения комфортных и дискомфортных условий коммуникации;
- выражения своих потребностей и принятия потребности окружающих;
- решения практических задач по выработке совместного решения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.

### Учебно-тематический план «Основы психологии» (10 класс)

№ урока	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.	Введение в психологию.	1	1	
2.	История развития психологии как науки.	1	1	
3.	Отрасли психологии. Методы психологии.	1	1	
	<b>Раздел 2. Психические познавательные процессы.</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
4.	Познавательные процессы. Внимание.	1	0,5	0,5
5.	Познавательные процессы. Память.	1	0,5	0,5
6.	Познавательные процессы. Мышление.	1	0,5	0,5
	<b>Раздел 3. Способности и интеллект.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
7.	Способности. Интеллект.	1	0,5	0,5
8.	Творческие способности. Креативность.	1	0,5	0,5
	<b>Раздел 4. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
9.	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.	1	0,5	0,5
	<b>Раздел 5. Личность.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
10.	Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.	1	1	
11.	Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд	1	1	
12.	Индивидуальная теория личности. А. Адлер	1	1	
13.	Бихевиоризм.	1	1	

14.	Гуманистическая теория личности. А. Маслоу.	1	1	
	<b>Раздел 6. Темперамент и характер.</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
15-16.	Темперамент.	2	1	1
17.	Характер.	1	0, 5	0, 5
	<b>Раздел 7. Самосознание. «Я – концепция».</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
18.	Самосознание. «Я – концепция»	1	0, 5	0, 5
19.	Самоотношение. Уверенность в себе.	1	0, 5	0, 5
	<b>Раздел 8. Эмоции и чувства.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
20.	Эмоции и чувства.	1	0, 5	0, 5
21.	Любовь.	1	0, 5	0, 5
22.	Экология любви	1	0, 5	0, 5
23.	Дружба.	1	0, 5	0, 5
	<b>Раздел 9. Стресс.</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
24.	Отрицательные эмоции. Стресс.	1	0, 5	0, 5
	<b>Раздел 10. Саморегуляция.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
25.	Приемы саморегуляции.	1	0, 5	0, 5
26-27.	Профилактика аддиктивного поведения.	2	1	1
28.	Позитивное мышление.	1	0, 5	0, 5
	<b>Раздел 11. Психологические особенности развития ребенка.</b>	<b>6</b>	<b>3,5</b>	<b>2,5</b>
29-30.	Психологические особенности развития ребенка.	2	1	1
31.	Ранний и младший школьный возраст.	1	0, 5	0, 5
32.	Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.	1	0, 5	0, 5
33.	Психологические и физиологические особенности юношеского возраста.	1	0, 5	0, 5
34.	Формирование мировоззрения. Моделирование будущего. Построение жизненного плана.	1	1	
	Всего	<b>34</b>	<b>19,5</b>	<b>14,5</b>

**«Психология общения». 11 класс**

№ урока	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
	<b>Раздел 1. Структура, функции и средства общения.</b>	<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>
1.	Введение	1	1	
2.	Общение. Структура и средства общения.	1	0, 5	0, 5
3-4.	Невербальные средства общения.	2	1	1
5.	Речевые средства общения.	1	0, 5	0, 5
6.	Позиции в общении.	1	0, 5	0, 5
7.	Стили общения.	1	0, 5	0, 5
8.	Манипулирование.	1	0, 5	0, 5
9.	Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?"	1		1
	<b>Раздел 2. Условия и технологии эффективной</b>	<b>7</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>

	<b>коммуникации</b>			
10.	Механизмы межличностного восприятия.	1	0, 5	0, 5
11.	Психологические защиты.	1	0, 5	0, 5
12.	Барьеры в общении.	1	0, 5	0, 5
13.	Конструктивное общение. Контроль эмоций.	1	0, 5	0, 5
14.	Активное и пассивное слушание.	1	0, 5	0, 5
15-16.	Приемы расположения к себе. Самопрезентация.	2	1	1
	<b>Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов.</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
17-18.	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	2	1	1
19.	Управление конфликтами.	1	0, 5	0, 5
	<b>Раздел 4. Психология семейных отношений.</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>
20.	Психологические аспекты семейных отношений.	1	0, 5	0, 5
21.	Функции семьи.	1	1	
22-23.	Стили семейного воспитания.	2	1	1
	<b>Раздел 5. Психология малых групп.</b>	<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>
24.	Коллектив и личность.	1	0, 5	0, 5
25.	Лидерство.	1	0, 5	0, 5
26-27.	Социально - психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм.	2	1	1
28.	Развитие навыков уверенного отказа.	1	0, 5	0, 5
	<b>Раздел 6. Деловое общение</b>	<b>6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>
29.	Деловая беседа.	1	0, 5	0, 5
30.	Психологические особенности публичного выступления.	1	0, 5	0, 5
31.	Экзамен, психологические аспекты.	1		1
32.	Профессиональное самоопределение.	1	0, 5	0, 5
33-34	Проектирование профессионального жизненного пути.	2	1	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>



## **V. Содержание программы учебного предмета 10 класс.**

### **Раздел 1. Введение.**

1. Введение в психологию. Основные цели и задачи курса. Понятие «психология».
2. История развития психологии как науки.
3. Отрасли психологии. Методы психологии: основные и вспомогательные.

### **Раздел 2. Психические познавательные процессы.**

4. Внимание. Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания. Воображение. Виды и функции воображения.

5. Память. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника.

6. Мышление. Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления.

### **Раздел 3. Способности и интеллект.**

7. Способности. Интеллект. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей.

8. Творческие способности. Креативность. Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности.

### **Раздел 4. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.**

9. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

### **Раздел 5. Личность**

10. Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.

11. Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд.

12. Индивидуальная теория личности. А. Адлер.

13. Бихевиоризм.

14. Гуманистическая теория личности. А. Маслоу.

### **Раздел 6. Темперамент и характер.**

15-16. Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

17. Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

### **Раздел 7. Самосознание. «Я – концепция».**

18. Самосознание. "Я -концепция". Структура и функции самосознания. Понятие «Я- концепции»

19. Самоотношение. Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека.

### **Раздел 8. Эмоции и чувства.**

20. Эмоции и чувства. Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций

21. Любовь.

22. Экология любви. Любовь в жизни человека.

23. Дружба. Феномен дружбы.

### **Раздел 9. Стресс.**

24.Стресс. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.

#### **Раздел 10. Саморегуляция.**

25.Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.

26-27. Профилактика аддиктивного поведения. Понятие «аддиктивное поведение». Стадии формирования аддиктивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет».

28. Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.

#### **Раздел 11. Психологические особенности развития ребенка.**

29-31.Психологические особенности развития ребенка. Ранний и младший школьный возраст. Общие вопросы возрастной психологии.

32.Подростковый возраст. Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.

33.Юность. Психологические и физиологические особенности юношеского возраста.

34. Формирование мировоззрения. Моделирование будущего. Техника самопрограммирования. Согласование ценностей и целей. Построение жизненного плана.

### **Диагностический инструментарий**

#### **Раздел 1. Введение**

1. Тест «Какой вы психолог?» (Московина Л. Энциклопедия психологических тестов)

#### **Раздел 2. Познавательные процессы, способности**

1. Тест «Коррективная проба»

2. Упражнения «Логичность», «Сложные аналогии»

3. Методика ШТУР.

4. Тест «Насколько я левша ?» (Жариков Е, Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).

5.Тест «Воображение» И. В. Дубровина

#### **Раздел 3. Личность**

1. Мини - тест «Мои ценности»

2. Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу

3. «Теппинг – тест» Е. П. Ильина для ориентировочного выявления типа своей нервной системы

4. Тест –опросник Г. Айзенка

5. Упражнение «Характер»

6. Тест «Настоящий друг» (Психология личности. Тесты, опросники, методики.Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)

#### **Раздел 4. Саморегуляция.**

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

2. Тест «Вы умеете быть счастливым?»

#### **Раздел 5. Возрастная психология**

1. Упражнение «Проблема смысла жизни»

2. Упражнение «Мой день через 10 лет»

## Содержание изучаемого курса 11 класс

### **Раздел 1. Структура, функции и средства общения.**

1-2. Введение. Знакомство с задачами курса «Психология общения». Общение. Структура и средства общения.

3- 5. Невербальные средства общения. Речевые средства общения.

Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения. 6. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Схема Томаса А. Харриса.

7. Стили общения. Виды общения. Этикет.

8. Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем.

9. Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?"

### **Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации**

10. Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности.

11. Психологические защиты. Механизмы психологических защит.

12. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.

13. Конструктивное общение. Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении.

14. Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Виды слушания.

15-16. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Приёмы расположения к себе. Комплименты. Похвала и поддержка.

### **Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов.**

17-18. Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов.

19. Управление конфликтами. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций.

### **Раздел 4. Психология семейных отношений.**

20. Психологические аспекты семейных отношений. Проблемы на ранних этапах существования семьи.

21-23. Функции семьи. Значение гармоничных отношений в браке.

Детско-родительские отношения. Стили семейного воспитания

### **Раздел 5. Психология малых групп.**

24. Коллектив и личность. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива.

25. Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

26-27. Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм. Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности.

28. Развитие навыков уверенного отказа. Право на отказ. Приёмы противостоянию давления.

### **Раздел 6. Деловое общение.**

29. Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику.

30. Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

31. Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга.

32. Профессиональное самоопределение. Профориентационная игра «Кто есть кто?»

33. Проектирование профессионального жизненного пути. Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

## **Диагностический инструментарий**

### **Раздел 1. Структура, функции и средства общения.**

1. Тест «КОС» Методика изучения коммуникативных и организаторских умений.
2. Д. Коновалов. Тест «Понимаете ли вы язык жестов?» (Жариков Е, Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).
3. Тест «Три Я»
4. 12 рекомендаций Дейла Карнеги. Тест «Манипулятор» (А. С. Прутченков Наедине с собой. )

### **Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации**

1. Упражнение «Безоценочное общение». Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций».
2. Тест «Умеете ли вы слушать»
3. Упражнения «Комплимент», «Самопрезентация».

### **Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов**

1. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»
2. Упражнение «Разногласие».

### **Раздел 4. Психология семейных отношений.**

1. Упражнение «Неприятность на работе»
2. Методика «РОП» (Ролевые ожидания и притязания в браке. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии под. ред. М. К. Тутушкиной)

### **Раздел 5. Психология малых групп.**

1. Тест на выявление ценностно-ориентационного единства класса (ЦОЕ). Фридман Л. М.
2. Упражнение «Предвыборная программа»
3. Тест «Поддаётесь ли вы чужому мнению».
4. Упражнение «Умей сказать «нет!»»

### **Раздел 6. Деловое общение.**

1. Ролевая игра «Приём на работу»
2. Тест Голланда «Профессиональные предпочтения» и другие профориентационные тесты.
3. Опросник на выявление профессиональных склонностей «ДДО».

## Календарно-тематическое планирование в 10 классе

№ уро ка	Дата		Дата	Всег о часо в	Тип урока	Прим
	план	план				
			<b>Первое полугодие</b>	<b>16</b>		
			<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>3</b>		
1.	07.09		Введение в психологию.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
2.	14.09		История развития психологии как науки.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
3.	21.09		Отрасли психологии. Методы психологии. <i>Стартовый контроль.</i>	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
			<b>Раздел 2. Психические познавательные процессы</b>	<b>3</b>		
4.	28.09		Познавательные процессы. Внимание.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
5.	05.10		Познавательные процессы. Память.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
6.	12.10		Познавательные процессы. Мышление.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Раздел 3. Способности и интеллект.</b>	<b>2</b>		
7.	19.10		Способности. Интеллект	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
8.	26.10	09.11	Творческие способности. Креативность.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Раздел 4. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.</b>	<b>1</b>		
9.	09.11	16.11	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Раздел 5. Личность.</b>	<b>5</b>		
10.	16.11		Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	

11.	23.11	30.11	Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
12.	30.11	30.11	Индивидуальная теория личности. А. Адлер	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
13.	07.12	07.12	Бихевиоризм	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
14.	14.12	14.12	Гуманистическая теория личности. А. Маслоу	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Раздел 6. Темперамент и характер.</b>	<b>3</b>		
15-16	21.12		Темперамент	2	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Второе полугодие</b>	<b>18</b>		
17.	11.01		Характер	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Раздел 7. Самосознание. «Я – концепция»</b>	<b>2</b>		
18.	18.01		Самосознание. «Я – концепция»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
19.	25.01		Самоотношение. Уверенность в себе. <i>Промежуточный контроль</i>	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Раздел 8. Эмоции и чувства.</b>	<b>4</b>		
20.	01.02		Эмоции и чувства.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
21.	08.02		Любовь.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
22.	15.02		Экология любви. Любовь в жизни человека.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
23.	22.02		Дружба.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Раздел 9. Стресс</b>	<b>1</b>		
24.	01.03		Отрицательные эмоции. Влияние стресса на организм	1	Урок изучения и первичного закрепления	

			человека.		новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Раздел 10. Саморегуляция.</b>	<b>4</b>		
25.	01.03		Приемы саморегуляции.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
26-27	15.03		Профилактика аддиктивного поведения	2	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
28	22.03		Позитивное мышление.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
			<b>Раздел 11. Психологические особенности развития ребенка.</b>	<b>6</b>		
29-30	05.04 12.04	12.04	Возрастная психология. Психологические особенности развития ребенка. Особенности развития детей раннего и дошкольного возраста.	2	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
31.	19.04	19.04	Ранний и младший школьный возраст.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
32.	26.04	26.04	Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
33.	17.05	17.05	Психологические и физиологические особенности юношеского возраста. <i>Итоговый контроль</i>	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	
34.	24.05		Формирование мировоззрения. Моделирование будущего. Построение жизненного плана.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности.	

## Календарно-тематическое планирование в 11 классе

№ уро ка	Дата		Тема	Всего часов	Тип урока	Прим
	план	факт				
			<b>Первое полугодие</b>	<b>16</b>		
			<b>Раздел 1. Структура, функции и средства общения.</b>	<b>9</b>		
1.			Введение. Знакомство с задачами курса «Психология общения».	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
2.			Общение. Структура и средства общения.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
3.			Невербальные средства общения. <i>Входной контроль.</i>	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
4.			Невербальные средства общения.	1	Урок закрепления новых знаний и способов деятельности	
5.			Речевые средства общения.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
6.			Позиции в общении.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
7.			Стили общения.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
8.			Манипулирование.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
9.			Что мешает открытому общению.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
			<b>Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации</b>	<b>7</b>		
10.			Механизмы межличностного восприятия.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
11.			Психологические защиты.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	



12.			Барьеры в общении.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
13.			Конструктивное общение. Контроль эмоций.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
14.			Активное и пассивное слушание.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
15-16.			Приемы расположения к себе. Самопрезентация.	2	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
			<b>Второе полугодие</b>	<b>18</b>		
			<b>Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов.</b>	<b>3</b>		
17.			Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
18.			Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1	Урок комплексного применения ЗУН.	
19.			Управление конфликтами. <i>Рубежный контроль.</i>	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
			<b>Раздел 4. Психология семейных отношений.</b>	<b>4</b>		
20.			Психологические аспекты семейных отношений	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
21.			Функции семьи.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
22.			Стили семейного воспитания.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
23.			Стили семейного воспитания.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
			<b>Раздел 5. Психология малых групп.</b>	<b>5</b>		
24.			Коллектив и личность.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
25.			Лидерство.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	

26-27.			Социально - психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм.	2	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
28.			Развитие навыков уверенного отказа.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
			<b>Раздел 6. Деловое общение.</b>	<b>6</b>		
29.			Деловая беседа.	2	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
30.			Психологические особенности публичного выступления.		Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
31.			Экзамен, психологические аспекты.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
32.			Профессиональное самоопределение.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности	
33-34			Проектирование профессионального жизненного пути. <i>Итоговый контроль</i>	1	Урок комплексного применения ЗУН.	

## **VI. Перечень учебно-методических средств обучения**

### **Основная литература:**

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: 1 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
2. Преподавание психологии в школе, 3-11 классы: Учебно-методическое пособие / Под ред. И.В.Дубровиной.- М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК»,2007.
3. Психология: Учебное пособие. X класс / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК»,2008.
4. Яков Коломинский / Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений»: АСТ; М.; 2010
5. Ступицкий В.П. Психология: Учебник для бакалавров/В.П.Ступицкий, О.И.Щербакова, В.Е, Степанов. – М.,: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2013

#### **Дополнительные материалы**

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека». – М.: Пед. Общество России, 1999.
2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001.
3. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: ВЛАДОС,1999.
4. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: ВЛАДОС, 2001.
5. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 1999.
6. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2000.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-н/Д., 2002.
8. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 2001.
9. Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в ОУ/Сост. Т.А. Мирошниченко. – Корифей: Волгоград, 2009.
10. Профильная школа: Психологическое сопровождение, диагностика, рекомендации. – Учитель, 2009.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

<http://www.azps.ru> / А. Я. Психология.  
<http://www.festival.1september.ru> / Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».  
<http://www.psiholognew.com>  
<http://www.psychology.net.ru>  
<http://www.psy.msn.ru>  
<http://www.psy-service.ru>  
<http://www.bbs.psihology-outlinemet>  
<http://www.psy.piter.com>  
<http://www.herpes.ru/psycho>

## **VII. Материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса**

Занятия могут проходить как в специально оборудованном классе, а также и в учебном классе. Кабинет должен быть оборудован стульями, партами, какой-либо доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- магнитофон с устройством для прослушивания CD-дисков;
- компьютер,
- проектор,
- магниты для крепления продуктов деятельности на доске,
- тетрадь для занятий, ручки для каждого участника.

## **VIII Средства контроля.**

### **Приложение 1**

#### **Контрольно измерительные материалы.**

##### **10 класс**

#### **Индивидуальная работа №1 Тема: «Познавательные процессы»**

1. Раскройте понятие психология. Укажите отличие научной психологии от «житейской».
2. Опишите историю возникновения термина «психология».
3. Раскройте сущность понятий: социальная психология, психология труда, возрастная и педагогическая психология.
4. Дайте определение понятия внимание. Укажите, для чего оно необходимо человеку.
5. Выделите отличия между произвольным вниманием, непроизвольным и послепроизвольным.
6. Раскройте понятие память. Охарактеризуйте основные процессы памяти.
7. Перечислите известные Вам виды памяти. Назовите критерии классификации видов памяти.
8. Укажите законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.
9. Дайте определение понятия мышление.
10. Перечислите известные Вам виды мышления. Назовите и охарактеризуйте способы развития мышления.

#### **Ответы**

1. Психология изучает факты, закономерности и механизмы психики. Научная психология располагает доказанными фактами и закономерностями, объясняет действия психологических механизмов (например, психологических защит).
2. Термин психология происходит от греческих слов «психэ», что означает душа, и «логос»- учение. Следовательно, психология- наука о душе. В наше время вместо понятия «душа» используется понятие психика.
3. Социальная психология изучает психические явления, которые возникают в процессе взаимодействия людей в различных организованных и неорганизованных малых общественных группах; распределение ролей в коллективе. Психология труда изучает психологические особенности трудовой деятельности человека. В её задачу входит исследование важных качеств той или иной профессии, закономерностей развития трудовых навыков, выявление влияния на трудящегося производственной обстановки.

Возрастная психология изучает развитие различных психических процессов и психологических качеств личности, исследуя возрастные особенности психических процессов, возрастные возможности усвоения знаний. Педагогическая психология примыкает к возрастной психологии и изучает психологические закономерности обучения и воспитания человека.

4.Внимание - направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. Внимание является регулятором деятельности.

5.Произвольное внимание - сознательное сосредоточение на определенной информации; оно требует волевых усилий и при отсутствии интереса утомляет через 20 минут. Непроизвольное внимание-само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного, контрастного или нового, неожиданного раздражителя. Послепроизвольное внимание вызывается через вхождение в деятельности и возникающий в связи с этим интерес, в результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение.

6.Память - это процессы запоминания, сохранения и последующее воспроизведение индивидом информации. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

7.По характеру психической активности, преобладающей в деятельности: Двигательный тип- запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Эмоциональная память-это память на чувства. По виду и форме информации: Образная Словесно-логическая(смысловая) По анализаторам: Зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная и вкусовая.

8.1).С помощью психологических экспериментов выявлен закон, определяющий объем кратковременной памяти: человек запоминает от 5 до 9 стимулов. 2).Обычно лучше запоминается начало или конец информации, воспринимаемой на слух, а середина как бы выпадает. 3).При механическом запоминании информация через день забывается на 25%. Забывание происходит наиболее интенсивно в первые 6 часов после запоминания.

4).Многократное повторение материала дает возможность перевести информацию в долговременную память. Информацию целесообразно повторять с определёнными интервалами через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и через 24 часа.

9.Мышление- это отражение общих свойств вещей и явлений и нахождение закономерных связей и отношений между ними.

10. К теоретическому мышлению относиться мышление понятийное и образное. К практическому мышлению наглядно- образное и наглядно- действенное. Мышление можно развивать способность самостоятельности ставить задачу и стремиться найти решение. Для того чтобы научиться самостоятельно продуктивно мыслить, следует воспринимать свои ошибки как ценную возможность самосовершенствования, поверить в собственные способности.

## **Индивидуальная работа №2 Тема: «Способности»**

- 1.Раскройте сущность понятия способности.
- 2.Выделите отличия между понятиями способности, знания, умения.
- 3.Дайте определение понятия интеллекта.
4. Раскройте сущность понятия социальный интеллект.
- 5.Укажите факторы влияющие на развитие интеллекта.
- 6.Перечислите четыре параметра креативности. Выделите отличия между «интеллектуалами» и «креативами».
- 7.Укажите взаимосвязь между творческими способностями и успешностью.
- 8.Перечислите составляющие центральной нервной системы.

9. Проанализируйте различия в функциях правого и левого полушарий отражающиеся на поведении человека.

10. Выделите профессии, в которых могут быть наиболее успешны люди с доминирующим левым, правым полушариями. Аргументируйте свой ответ.

### **Ответы**

1. Способности - это такие психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений и навыков, но которые сами к наличию этих знаний, умений и навыков не сводятся.

2. Как уже было сказано, способности к знаниям и умениям не сводятся. Они выступают, как некоторая возможность.

3. Интеллект - это относительно устойчивая структура способностей, в основе которой лежат как сознательные, так и бессознательные процессы, обеспечивающие переработку разнообразной информации ее осознанную оценку. С психологической точки зрения назначение интеллекта - создавать порядок из хаоса на основе приведения в определенную систему сигналов из окружающей среды, а также согласование своих индивидуальных потребностей с объективными требованиями реальности.

4. Социальный интеллект - способность человека адаптироваться к окружающей среде.

5. Развитие интеллекта зависит от врожденных факторов - генетически передающейся наследственности. Есть данные о том, что отрицательное влияние на интеллектуальное развитие ребенка оказывают: - пожилой возраст родителей; - неполноценное питание; - определенные заболевания матери во время беременности, употребление алкоголя и курения, злоупотребление антибиотиками. Важное значение для интеллектуального развития ребенка имеют положительные контакты маленького ребенка с матерью или другим взрослым ее заменяющим.

6. Четыре параметра креативности: - оригинальность, - продуктивность, - гибкость - способность усовершенствовать объект, добавляя детали. В отличие от интеллектуалов, которые могут решать хотя и сложные, но уже поставленные кем-то задачи, креативы способны самостоятельно видеть и ставить проблемы.

7. Высокие способности к обучению и творчеству далеко не всегда совпадают. Неудачающие учащиеся могут обладать высокими творческими способностями, и наоборот.

8. Центральная нервная система (ЦНС) - включает в себя те части нервной системы, которые лежат внутри черепа (т.е. головного мозга) и позвоночного столба.

9. Левое полушарие в основном отвечает за язык и речь, а правое управляет навыками, связанными со зрительным опытом (образные представления).

10. С доминирующим левым полушарием люди могут работать в типе профессий Человек-Техника, а с доминирующим правым полушарием в системе Человек-Художественный Образ.

### **Индивидуальная работа №3 «Личность» (1 ч)**

1. Выделите главные условия развития и формирования личности.

2. Укажите возраст человека, когда он становится способным к подчинению потребностей к социальным нормам.

3. Раскройте понятие «теории личности». Назовите известные Вам теории личности. (Приведите названия теорий и назовите их авторов)

4. Охарактеризуйте представления Фрейда о сознательном и бессознательном в психике человека.

5. Назовите выделяемые Фрейдом главные инстинкты человека. Раскройте их сущность.

6. Назовите основные понятия теории личности по Адлеру.
7. Опишите, каково происхождение «комплекса неполноценности», согласно Адлеру.
8. Укажите роль «социального интереса в жизни человека, согласно взглядам Адлера.
9. Раскройте сущность адлеровской концепции «Творческого Я».
10. Раскройте понятие фиктивные цели и как они могут влиять на жизнь человека. (Приведите примеры.)

### **Ответы**

1. Главные условия развития и формирования личности это общество, деятельность и её особенности.
2. В возрасте 4-5 лет человек становится способным к подчинению потребностей к социальным нормам.
3. Теории личности- это тщательно выверенные умозаключения или гипотезы о том, что представляют собой люди, как они себя ведут и почему они поступают именно так , а не иначе. Аналитическая теория личности Фрейда Индивидуальная теория личности Адлера
4. Сознание состоит из ощущений и переживаний, которые человек осознает в данный момент времени. Бессознательное представляет собой хранилище примитивных инстинктивных побуждений, эмоций и воспоминаний, которые настолько угрожают сознанию, что были вытеснены в область бессознательного.
5. Фрейд выделял биологически обусловленные инстинкты (особенно сексуальный и агрессивный). По его мнению в них выражается первичный принцип всей человеческой жизни- немедленную разрядку психической энергии.
6. Основные понятия теории личности по Адлеру: 1).чувство неполноценности и компенсация; 2).стремление к превосходству; 3).стиль жизни; 4).социальный интерес; 5).творческое «Я»; 6).порядок рождения; 7).фиктивный финализм.
7. Происхождение «комплекса неполноценности», согласно Адлеру , начинается в детстве. Он объяснял это следующим образом: ребёнок переживает очень длительный период зависимости, когда он совершенно беспомощен и, чтобы выжить опирается на родителей. Этот опыт вызывает у ребёнка глубокие переживания своей неполноценности по сравнению с другими людьми из семейного окружения, более сильными и могущественными. Появление этого раннего ощущения неполноценности обозначает начало борьбы за достижение превосходства над окружением, а также стремление к совершенству и бузупречности. Адлер утверждал, что стремление в превосходству является мотивационной силой в жизни человека.
8. С позиции Адлера, нормальные , здоровые люди по- настоящему беспокоятся о других их стремление к превосходству социально позитивно и включает в себя стремление к благополучию всех людей. У плохо приспособленных людей, напротив, социальный интерес выражен недостаточно.
9. В Адлеровской концепции творческого «Я» отчетливо звучит его убежденность в том, что люди являются хозяевами собственной судьбы: сам человек ответствен за свой стиль жизни и установки по отношению к миру.
10. Фиктивные цели- это основные цели жизни человека, которые соотносимость которых с реальностью невозможно ни поверить, ни подтвердить( пример, «Все люди созданы равными», «Мужчины стоят выше женщин» и т.п.). В соответствии с этими целями выстраивается линия поведения человека и очень часто они помогают ему более эффективно решать жизненные проблемы.

### **Индивидуальная работа №4 «Личность» ( II часть).**

1. Охарактеризуйте структуру личности : что составляет «почву», «корни», «ствол», «крону» «древа» личности.
2. Раскройте сущность понятия «индивидуум». Укажите отличия между понятиями «личность» и «индивидуум».
3. Опишите, в чем состоит респондентное и оперантное поведение. Приведите примеры респондентного поведения.
4. Опишите взгляды бихевиористов на формирования поведения человека.
5. Охарактеризуйте процесс оперантного обусловливания поведения.
6. Назовите основные положения теории социального научения.
7. Выделите основные исходные позиции гуманистической теории личности (гуманистической психологии).
8. Охарактеризуйте основные потребности, согласно «пирамиде» Маслоу.
9. Назовите виды любви по Маслоу. Укажите их различия.
10. Раскройте сущность понятия самоактуализация. Опишите влияние данной потребности на жизнь человека.

### Ответы

1. «Почва»- прародительский генафонд; «корни»- генотические свойства матери и отца; «ствол»- характер человека; «крона»- сфера интересов, социальная активности, морально-нравственные устои.
2. Индивидуум (в переводе с лат. значит «неделимое») - всякое живое целостное существо. Личность- это продукт развития индивидуума в обществе. Ребёнок может стать личностью, а животное никогда. Люди со сходным типом нервной системы, индивидуально- типическими свойствами (темпераментом) могут оказаться совершенно различными личностями.
3. Респондентное поведение это ответ на знакомый стимул (дрожь при холоде, сужение или расширение зрачка в ответ на световую стимуляцию, подергивание колена при ударе молоточком по коленному сухожилию и т.п.). Оперантное (оперативное) поведение определяется и контролируется результатом, следующим за ним. Здесь важно не только то, что представлено до реакции, но и то, что происходит после реакции.
4. Бихевиористы принципиально рассматривали внешнее окружение как ключевой фактор человеческого поведения. Именно окружение, а отнюдь не внутренние психические явления формируют человека, поведение предсказуемо и контролируется окружением.
5. Оперантное поведение определяется событиями, которые следуют за реакцией, т.е. за поведением идёт следствие, и ожидание этого следствия является причиной данного поведения. Например, если лай собаки регулярно подкреплять кусочком колбасы, то очень скоро она начинает лаять, «выпрашивая» колбасу.
6. Социальное научение определяется универсальными механизмами научения, общими для животных и человека. Подкрепляющими стимулами может быть деньги, внимание, одобрение, хорошие оценки в школе. Подкрепление может быть также негативным- это в первую очередь, наказание. Позитивное подкрепление является наиболее эффективным методом для формирования желательного поведения.
7. Исходная позиция гуманистической теории личности такова, что только сами люди брошенные в водоворот жизни в данный момент времени и в данном месте, ответственны за свой выбор, который они делают.
8. Основные потребности, согласно «пирамиде» Маслоу:  
5. Потребность в самоактуализации 4. Потребность в самоуважении 3. Потребность в принадлежности и любви 2. Потребность в безопасности 1. Физиологические потребности
9. Маслоу определил два вида любви взрослых людей: дефицитарная, или Д-любовь, и бытийная, или Б-любовь. Д-любовь- это чувство, исходящее из стремления



получить то, чего нам не хватает, -самоуважение или общество того, с кем мы не чувствуем себя одиноко. Б-любовь, наоборот, основана на осознании человеческой ценности другого, без какого-либо стремления изменить или использовать его. Она не собственническая, не назойливая и в основном развивает в другом человеке его позитивное представление о себе, удовлетворяет его потребность в чувстве значимости, любви.

10. Самоактуализация- процесс достижения вершины реализации потенциальных возможностей человека. Человека, который достиг наивысшего уровня самоактуализации добивается полного использования своего таланта, способностей и потенциала, а также становится тем человеком, каким он хочет стать.

### **Индивидуальная работа №5 «Личность» ( III часть).**

1. Дайте определение понятия темперамент. Опишите его проявления в общей активности, эмоциональной и моторной сферах человека.
2. Проанализируйте особенности сильного и слабого типа нервной системы.
3. Назовите четыре типа темперамента и дайте им общую характеристику.
4. Назовите особенности личности характеризуемые показателем экстраверсия-интроверсия. Проанализируйте различия между двумя полюсами этого показателя.
5. Дайте определение понятия характер с точки зрения психологии. Укажите способы его проявления в разных сферах жизнедеятельности.
6. Раскройте понятие «Я- концепция». Назовите её составляющие.
7. Раскройте понятие самооценка. Опишите значение понятий «Я - реальное» и «Я - идеальное».
8. Охарактеризуйте роль чувств и эмоций в жизни человека.
9. Предположите свое понимание разницы между любовью и увлечением.
10. Назовите отличительные признаки насилия в личных отношениях.

### **Ответы**

1. Темперамент- индивидуально своеобразная, природно- обусловленная совокупность динамических проявлений психики. Общая активность определяется интенсивностью и общим объемом взаимодействия человека с окружающей средой- физической и социальной. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным, стремительным. Проявление темперамента в моторной сфере можно рассматривать как частные выражения общей активности. К ним относятся темп, быстрота, ритм и общее количество движений. Когда говорят об эмоциональности как проявления темперамента, то имеют виду впечатлительность, чувствительность, импульсивность и т. д.

2. Сильный тип нервной системы способен выдержать очень сильные раздражители; слабый тип- чувствительный, восприимчивый, но плохо переносит большие нагрузки при сильных раздражителях (для человека это могут быть стрессы) склонен впадать в «запредельное торможение» (нервная система не выдерживает нагрузки и предохраняет сама себя- как бы временно отключается, перестает реагировать).

3. Человека с заметной психической активностью, быстро отзывающегося на окружающие события, стремящегося к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности, живого, подвижного, с выразительной мимикой и движениями называют сангвиником. Человека невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением душевных состояний называют флегматик. Человека очень энергичного, способного отдаваться делу с особой страстью, быстрого и порывистого, склонного к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения, со стремительными движениями называют холерик. Человека

впечатлительного, склонного к глубоким переживаниям, легко ранимого, но внешне слабо реагирующего на окружающее, со сдержанными движениями и приглушенностью речи называют меланхоликом.

4. Принято считать, что экстравертам свойственна общительность, стремление «быть среди людей», импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность и высокая социальная адаптированность. Интровертам присущи: необщительность, уход в себя, богатый внутренний мир, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу. Еще в отличие от экстравертов интроверты: 1). Тратят энергию при общении с людьми (экстраверты «подзаряжаются»), а эмоционально окрашенные события их энергетически «истощают». 2). Дольше, но качественнее обрабатывают и выдают полученную информацию. 3). Двигательным и умственным торможением реагируют на стресс. , индивидуальных свойств личности.

5. Характер- это совокупность устойчивых, индивидуальных свойств личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для индивида способы поведения. Это индивидуальные особенности, образующие характер человека, относятся в первую очередь к волевой сфере и к чувствам. В известной мере они проявляются и в умственной деятельности.

6. «Я- концепция»- это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Выделяют три составляющие «Я- концепции»: когнитивная (мысленный осознанный образ), оценочная и поведенческая.

7. Самооценка- это вторая составляющая «Я- концепции», которая характеризуется оценочным отношением к себе. Важную роль в ее формировании играет сопоставление образа «реального Я» с образом «идеального Я», т.е. с представлением о том, каким человек хотел бы быть.

8. Эмоции и чувства образуют эмоциональную сферу личности, являющуюся одним из регуляторов поведения человека. Чувства выступают показателем того, как происходит процесс удовлетворения потребностей человека. Эмоция- душевное волнение, душевное движение. Она отражает значимость для человека того или иного объекта, события, его ожиданий и т. д.

9. Разница между «любовью» и «увлечением» - до некоторой степени вопрос установки, «этики». Говоря себе «это любовь», индивид тем самым формирует установку на серьезное, длительное чувство. Напротив, слова «это просто увлечение» - установка на нечто временное, краткосрочное.

10. \*Ревнует вас и ведет себя с вами как собственник, не разрешает вам иметь друзей, проверяет вас, не допускает мысли о возможном разрыве отношений. \* Пытается контролировать вас, ведя себя как хозяин, отдавая приказы, принимая решения, игнорируя ваше мнение. \* Пугает вас. Вы всегда думаете о том, как он отреагирует на то, что вы делаете. Угрожает вам, имеет оружие или использует его. \* Жесток: раньше был замешан в драках, легко теряет контроль, хвастается что плохо обращается с другими. \* Склоняет вас к сексуальным отношениям, навязывает секс, угрожает. Считает вас сексуальным объектом. Пытается манипулировать вами, обвиняет вас, говоря» Если ты действительно меня любил(а), ты бы...». Слишком быстро начинает считать отношения серьезными. \* Члены вашей семьи и друзья предупреждали вас быть осторожнее с этим человеком или говорили вам, что беспокоятся о вашей безопасности.

### **Индивидуальная работа №6 «Саморегуляция»**

1. Раскройте понятие стресс. Укажите его последствия.
2. Выделите отличия между стрессом и дистресс.
3. Назовите фазы развития стресса.

4. Укажите способы совладания со стрессовыми ситуациями, избегания стресса.
5. Приведите примеры приемов сохранения душевного равновесия в трудных жизненных ситуациях (правила).
6. Укажите связь между эмоциональным состоянием, напряжением и телесными реакциями.
7. Назовите методы саморегуляции. Раскройте их сущность.
8. Раскройте сущность позитивного мышления.
9. Раскройте преимущества позитивного мышления. Как оно сказывается на поведении человека?
10. Опишите приемы позитивного мышления.

### Ответы

1. Стресс (от английского stress - давление, напряжение) - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды. Стрессовые ситуации по разному действуют на людей: одних мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Непрерывная череда стрессов может быть опасна для здоровья. Развиваются неврозы, нарушение сна, снижается иммунитет, появляются порой неизлечимые болезни. Стресс может привести к дистрессу, который окажет отрицательное влияние на деятельность человека и может её полностью дезорганизовать.

2. Стресс возникает из-за необходимости перестройки, адаптации к возникающим трудностям с неспецифическими требованиями. Стресса невозможно избежать - жизнь это постоянный стресс (т.е. необходимо постоянно подстраиваться). Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Дистресс (от английского distress - горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) - это перенапряжение адаптационных механизмов, которые оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

3. Три фазы развития стресса: 1). реакция тревоги; 2). фазы сопротивления; 3). фазы истощения.

4. Стресс неизбежен, нужно изучить себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее комфортно, какое бы занятие он не избрал. По мнению Г. Селье, для сохранения душевного равновесия человеку нужна какая-то цель в жизни, которую он считает высокой, и гордость, что он трудится ради ее достижения. Правильный выбор ближайших целей, способность адаптироваться к изменяющейся ситуации, предопределять ближние цели в случае непреодолимых трудностей для их достижения - важное условие здорового существования человека. Отдаленная цель освещает путь в течении всей жизни.

5. Правила сохранения душевного равновесия в трудных жизненных ситуациях.

1. Верьте, что жизнь вас не оставит - «Кривая выведет всегда».
2. Поймите, что пережить вашу неприятность можете только вы, не перекладывайте ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Примите случившееся как неизбежное.
3. Поделитесь с кем -нибудь своими переживаниями. Не замыкайтесь на своих проблемах и побольше общайтесь с людьми.
4. Найдите образец: человек, который выстоял в подобной или еще в более сложной ситуации. Подумайте, как он справлялся с подобной или еще более сложной ситуации. Подумайте, как он справлялся с проблемами.
5. Если вам показалось, что вас хотели обидеть, не делайте скоропалительных выводов. Вы сейчас очень возбуждены и можете все неправильно истолковать.
6. Сделайте выводы. Примите поражение как ценный урок, подаренный вам жизнью. Теперь вы знаете, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких-то обстоятельств) не следует - в другой раз учтите ваше новое знание.
7. Не предавайтесь «генерализации» и

«катастрофизации». Если вас предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если вы получили «2» на экзамене – это ещё не катастрофа. 8. Не «переживайте» бесконечно случившееся. Оставьте его для истории и вспомните, что вокруг множество дел, требующих ваших рук и ума. 9. Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

6. Тело выражает различные состояния и чувства человека. Есть и обратная зависимость: поза, походка, выражения лица влияют на состояние человека.

7. Методы саморегуляции: -Мышечная релаксация- мышечное расслабление, - Аутогенная тренировка- метод самовнушения, -Медитация- внутреннее сосредоточение, - Визуализация- представление образов.

8. Сущность позитивного мышления состоит в том, что человек умеет замечать хорошие события.

9. Позитивное мышление помогает человеку даже в моменты трудностей жить в согласии с самим собой и использовать свой внутренний потенциал.

9. В чем преимущество позитивного мышления? Как оно сказывается на поведении человека? Притягательно выглядит человек мыслящий позитивно. Неприятности всегда находят человека, который мыслит негативно (обращает особое внимание на плохие события своей жизни).

10. Приемы позитивного мышления. 1. Избавление от негативных мыслей. 2. Позитивное декларирование. 3. «Коллаж желаний». 4. «Умение получать». 5. Список благодарностей.

### **Индивидуальная работа №7 «Возрастная психология»**

1. Приведите классификацию возрастных периодов от рождения человека до 17 лет.

2. Назовите новообразования, наблюдаемые у подростка.

3. Выделите факторы, оказывающие особое влияние на развитие ребенка раннего возраста. Объясните фразу - «после трех поздно».

4. Укажите признаки «кризиса 3-х лет». Выделите виды помощи взрослых ребенку для преодоления кризиса.

5. Охарактеризуйте 6 принципов позитивного воспитания.

6. Назовите физиологические изменения организма подростка.

7. Выделите особенности самопознания подростка.

8. Охарактеризуйте основные психологические поведенческие реакции подростков.

9. Проанализируйте особенности самооценки и «образа Я».

10. Раскройте понятие мировоззрение. Опишите, как в юношеском возрасте оно соотносится с ценностными ориентациями.

### **Ответы**

1. -Период младенчества. – Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. –Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. –Младший школьный возраст. –Старший школьный возраст.

2. Новообразования: чувство взрослости, стремление к самоутверждению.

3. В возрасте от 1 года до трех лет чрезвычайно важно, чтобы окружающие взрослые проявляли заботу, любовь, эмоциональную поддержку. Говорят «после трех поздно», потому что именно до трёх лет закладывается фундамент характера человека, база для дальнейшего развития его способностей.

4. Взрослые должны помочь ребенку терпением, своей настойчивостью, а так же пониманием причин такого преходящего поведения: стремление утвердить себя в мире.

5. 6 принципов позитивного воспитания:

- 1.Понимать потребность ребенка в принадлежности.
- 2.Взаимное уважение.
- 3.Любить и принимать его таким, какой он есть.
- 4.Последовательность воспитательных воздействий.
- 5.Правильно построенное общение.
- 6.Использовать в общении приветливые фразы.

6.Физиологические изменения организма:. Быстро увеличивается масса тела, костей, изменение в эндокринной системе, половое созревание.

7. Особенности самопознания подростка выражается в стремлении и способности осознавать свои мотивы, а также проводить активную работу по их подчинению и переподчинению. Главные функции самопознания- это познание себя, усовершенствование себя, поиск смысла жизни. . 8.Основные характерологические поведенческие реакции подростков. –реакция эмансипации, -реакция оппозиции, -реакция имитации, -реакция компенсации, -реакция гиперкомпенсации –реакция группирования со сверстниками.

9.Формирующийся «образ Я» еще расплывчатый, неопределенный, подросток как бы примеряет на себя «разные одежды». Они чувствуют себя более защищенными в среде себе подобных.

10.Мировоззрение- это взгляд на мир в целом, система представлений об общих принципах и основах бытия, жизненная философия человека, сумма его знаний. В юношеском возрасте ценности соотноситься с мировоззрением, что определяет «смысл жизни» подростка?

## **10 класс**

## **Приложение 2**

### **Входной контроль по материалам 10 кл.**

#### **Вариант №1**

**1.Слово «психология» в переводе на русский язык означает «наука о.....»**

а – сознании

б – психики

**в – душе**

**2.Основана на ситуации и носит конкретный ситуативный характер – это**

**а – житейская психология**

б – научная психология

в – экспериментальная психология

**3..... – это древнейший метод познания. Его использовали для изучения психики в 17-18 в.**

а – самонаблюдение

б – беседа

**в – наблюдение**

**4.Как самостоятельная наука психология сформировалась лишь в**

а – в 18 в.

б – в 19 в.

**в – к концу 19 в.**

**5. Распределите по этапам, как менялся предмет психологии:**

**3- наука о сознании**

**4- наука, изучающая факты, закономерности и механизмы психики**

**1 — наука о душе**

**2 — наука о поведении**

**6. Строится на обобщениях, знания осознаны и в их приобретении существенную роль играет эксперимент – это**

**а – житейская психология**

**б – научная психология**

**в — экспериментальная психология**

**7. Основателем психоанализа являются:**

**а – З.Фрейд**

**б – А.Р. Лурия**

**в — К. Роджерс**

**8. .... как психологический метод предусматривает прямое или косвенное, устное или письменное получение от изучаемого сведений о его деятельности, в которых объективируются свойственные ему психологические явления**

**а – Опрос**

**б – Беседа**

**в – Интервью**

**2 вариант**

**1. Психология это:**

**а — наука, изучающая объективные закономерности и механизмы психики;**

**б — наука о поведении;**

**в — научное исследование поведения и внутренних психических процессов и практическое применение получаемых знаний.**

**2. Психология не изучает:**

**а — мир субъективных явлений;**

**б — процессы и состояния, осознаваемые или неосознаваемые самим человеком;**

**в — средства передачи опыта от старших поколений к младшим.**

**3. Главный метод психологического исследования является:**

**а — наблюдение;**

**б — эксперимент;**

**в — беседа;**

**г — самонаблюдение.**

**4. Темперамент это:**

**а — врожденные особенности человека, обуславливающие степень эмоциональной возбудимости и особенности приспособления к окружающей среде;**

**б — общие закономерности психики;**

**в — приобретенные особенности человека.**

**5. Холерик — это:**

а — Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.

**б — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением.**

в — человек, обладающий быстрой реакцией, его поступки обдуманны.

г — человек со слабой нервной системой.

**6. Сангвиник — это:**

а — Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.

б — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением.

**в — человек, обладающий быстрой реакцией, его поступки обдуманны.**

г — человек со слабой нервной системой.

**7. Флегматик — это:**

**а — Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.**

б — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением.

в — человек, обладающий быстрой реакцией, его поступки обдуманны.

г — человек со слабой нервной системой.

**8. Меланхолик — это:**

а — Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.

б — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением.

в — человек, обладающий быстрой реакцией, его поступки обдуманны.

**г — человек со слабой нервной системой.**

**3 вариант**

**1. Психология познавательных процессов изучает:**

**а — память;**

б — способности;

в — характер;

г — мотивация.

**2. Ощущения — это:**

а — целостное отражение предметов, воздействующих на органы чувств.

**б — отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на наши органы чувств.**

в — отражение будущего, создание нового образа.

г — отражение прошлого опыта и запечатление, сохранение и воспроизведение чего-либо.

д — высшая форма отражательной деятельности, позволяющая понять сущность предметов и явлений.

**4. Восприятия — это:**

**а — целостное отражение предметов, воздействующих на органы чувств.**

б — отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на наши органы чувств.

в — отражение будущего, создание нового образа.

г — отражение прошлого опыта и запечатление, сохранение и воспроизведение чего-либо.

д — высшая форма отражательной деятельности, позволяющая понять сущность предметов и явлений.

**5. Память — это:**

а — целостное отражение предметов, воздействующих на органы чувств.

б — отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на наши органы чувств.

в — отражение будущего, создание нового образа.

**г — отражение прошлого опыта и запечатление, сохранение и воспроизведение чего-либо.**

д — высшая форма отражательной деятельности, позволяющая понять сущность предметов и явлений.

**6. Воображение — это:**

а — целостное отражение предметов, воздействующих на органы чувств.

б — отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на наши органы чувств.

**в — отражение будущего, создание нового образа.**

г — отражение прошлого опыта и запечатление, сохранение и воспроизведение чего-либо.

д — высшая форма отражательной деятельности, позволяющая понять сущность предметов и явлений.

**7. Мышление — это:**

а — целостное отражение предметов, воздействующих на органы чувств.

б — отражение отдельных свойств предметов, воздействующих на наши органы чувств.

в — отражение будущего, создание нового образа.

г — отражение прошлого опыта и запечатление, сохранение и воспроизведение чего-либо.

**д — высшая форма отражательной деятельности, позволяющая понять сущность предметов и явлений.**

**Приложение 3.**

**Рубежный контроль**

**1. Какое из определений коммуникации можно считать наиболее полным?**

А) это процесс взаимодействия двух или более людей в процессе выполнения трудовой деятельности;

Б) это процесс взаимодействия двух или более людей в процессе решения совместных творческих задач;

*В) это процесс передачи осмысленной информации, ее эмоционального и интеллектуального содержания от отправителя к получателю.*

**2. Какой тип вопроса, предоставляет отвечающему возможность самостоятельно выстроить свой ответ:**

А) открытый;

Б) закрытый;

В) альтернативный.

**3. Какие признаки отличают деловое общение от личностного?**

А) цели общения лежат за пределами процесса общения и общение подчинено решению задач;

Б) требуется наличие формально-деловой ситуации общения;

В) коммуниканты должны принадлежать к бизнес-среде.



**4. По своему основному содержанию общение может быть:**

- А) конвенциональным;*
- Б) опосредованным;*
- В) вербальным.*

**5. Какие из перечисленных признаков можно считать критериями эффективности общения?**

- А) изменения в знаниях и установках участников общения;*
- Б) изменениям в самооценке и поведении участников общения;*
- В) варианты А и Б.*

**6. Какой тип вопроса подходит к такой технологии обратной связи «Расспрашивание»?**

- А) Не могли бы вы на конкретном примере пояснить это?*
- Б) Мне кажется, что это Вас огорчает.*
- В) Вы думаете, что ...*

**7. В каком типе общения делается акцент на взаимодействии субъектов общения?**

- А) интерактивное общение;*
- Б) перцептивное общение;*
- В) коммуникативное.*

**8. Какая коммуникативная позиция повышает эффективность личностного общения?**

- А) закрыта;*
- Б) открытая;*
- В) отстраненная.*

**9. Какой тип коммуникативного барьера предполагает оценку действий, суждений собеседника на основании предыдущего опыта взаимодействия с ним или установок, предубеждений в целом?**

- А) Компетентность;*
- Б) Оценочные суждения;*
- В) Достоверность источника.*

**10. Владелец какого типа темперамента в общении будет экспрессивен, демонстрировать высокую вербальную и невербальную активность и скорее других может выступить инициатором конфликтных ситуаций?**

- А) Холерик;*
- Б) Меланхолик ;*
- В) Сангвиник.*

**11. Конфликт предполагает наличие:**

- А) объективных противоречий между людьми;*
- Б) субъективных противоречий между людьми;*
- В) возможны варианты А и Б.*

**12. Какая стратегия поведения в конфликте предполагает ориентацию участника на достижение личных целей является:**

- А) компромисс;*

- Б) сотрудничество;
- В) конкуренция.

**13. Какие виды конфликтов по основанию «последствия конфликтов» можно выделить?**

- А) конструктивные и деструктивные;
- Б) позитивные и негативные;
- В) симметричные и асимметричные

**14. Какая из стратегий поведения в конфликте предполагает ориентацию участников на совместный поиск решений, удовлетворяющий интересы всех сторон?**

- А) приспособление;
- Б) компромисс;
- В) сотрудничество.

#### Приложение 4.

**Текущий контроль по темам разделов.**

**Индивидуальная работа № 1 «Структура, функции и средства общения».**

1. Раскройте понятие общение.
2. Назовите известные Вам средства общения.
3. Проанализируйте роль каждого из средств общения.
4. Охарактеризуйте коммуникативную, перцептивную и интерактивную стороны общения.
5. Раскройте сущность понятия невербальное общение.
6. Назовите приемы невербальной коммуникации.
7. Приведите примеры того, как приемы невербальной коммуникации отражают эмоциональное состояние человека.
8. Укажите значение межличностного пространства в невербальной коммуникации.
9. Раскройте роль в общении интонации, темпа речи, паузы. 10. Объясните важность в выборе формы изложения своих мыслей.

**Ответы на задания индивидуальной работы №1 по теме: «Структура, функции и средства общения».**

1. Общение- многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя восприятие и понимание другого человека, обмен информацией, выработку единственной стратегии взаимодействия.

2. Язык, интонация, мимика, жесты, поза, взгляд и расстояние, на котором общаются собеседники.

3. Язык- система слов, выражений и правил их соединения в мысленные высказывания, используемые для общения; Интонация- эмоциональная выразительность речи, которая способна придавать разный смысл одной и той же фразе; Мимика, жесты, поза, взгляд собеседника могут усилить, дополнять или опровергать смысл фразы; Расстояние, на котором общаются собеседники, зависит от культурных и национальных традиций, от степени доверия к собеседнику.

4. Коммуникативная сторона общения- обмен информацией; Перцептивная сторона общения- общение не только с помощью слов, но и действиями и поступками; - Интерактивная сторона общения- предполагает восприятие общающимися друг друга.

5. Невербальное общение- неречевое общение. Включает такие формы самовыражения, которые опираются на слова и другие речевые символы.

6. Приемы невербальной коммуникации: Позы, жесты, походка и межличностное пространство.

7. Человек некомфортно чувствующий себя будет руки и ноги держать скрещенными, если будет волноваться- жесты будут хаотичными, порывистыми. 8. Это другой важный фактор в общении, который сообщает в каких отношениях находятся собеседники.

9. Роль в общении интонации, темпа речи, паузы заключается в эмоциональной окраске речи.

10. Важно выбирать определенную форму изложения своих мыслей, потому что это помогает делать речь ясной и логичной.

### **Индивидуальная работа № 2 «Структура, функции и средства общения».**

1. Назовите позиции общения согласно теории Э.Берна.
2. Охарактеризуйте позиции общения, предложенные Томасом А. Харрисом.
3. Назовите стили общения.
4. Дайте характеристику духовному общению.
5. Назовите отличия между примитивным стилем общения и формально- ролевым.
6. Охарактеризуйте светский стиль общения.
7. Раскройте понятие этикет. Назовите известные Вам правила этикета.
8. Раскройте сущность понятия манипулирование.
9. Выделите причины манипулирования.
10. перечислите «трюки» манипуляторов.

### **Ответы на задания индивидуальной работы №2 по теме: «Структура, функции и средства общения».**

1. Родитель, Взрослый и Дитя- позиции общения согласно теории Э.Берна.
2. Позиции общения, предложенные Томасом А. Харрисом. Я+ Ты+ Я+ Ты- Я- Ты+ Я- Ты-
3. Стили общения: примитивный, манипулятивный, духовно- межличностный, формально- ролевой, светский.
4. Духовное общение- участники общения хорошо знают личностные особенности собеседника, могут предвидеть его реакции, убеждения и отношение.
5. Примитивный стиль общения от формально- ролевого отличается тем, что собеседник общается с человеком, когда ему это выгодно, а общение в формально- ролевом стиле регламентируется.
6. Светский стиль общения- люди говорят не то что думают, а то, что положено .
7. Этикет - установленный порядок поведения где-либо.
8. Манипулирование - извлечение выгоды от собеседника.
9. Причины манипулирования : недоверие, любовь, неопределенность, нежелание выдавать свои истинные эмоции и вступать в близкие отношения и желание получить одобрение и понравиться всем.
10. Возможные трюки манипуляторов: Приукрашивать нормальные чувства, шантажировать, демонстрировать подавленное состояние, применять угрозы и т. п.

### **Индивидуальная работа № 3 «Условия и технологии эффективной коммуникации» ( I часть).**

1. Опишите роль первого впечатления.
2. Раскройте сущность понятия «эффект ореола».
3. Охарактеризуйте основные ошибки межличностного восприятия.
4. Дайте определение понятия каузальная атрибуция.

5. Раскройте роль установки в межличностном восприятии.
6. Дайте определение понятия психологические защитные механизмы.
7. Перечислите основные защитные механизмы.
8. Укажите способы влияния психологической защиты на поведение человека.
9. Раскройте сущность понятия барьеры.
10. Приведите примеры влияния на общение различных видов барьеров.

**Ответы на задания индивидуальной работы № 3 по теме: «Условия и технологии эффективной коммуникации» ( I часть).**

1. Первое впечатление дает какое-то представление о человеке и это помогает начать общение с ним.
2. «Эффект ореола»- переоценка известных качеств при первом впечатлении.
3. Основные ошибки межличностного восприятия: Ошибки превосходства, Ошибки привлекательности, Фактор отношения к нам, Каузальная атрибуция.
4. Каузальная атрибуция- объяснение поступков другого человека путем приписывания ему чувств, намерений, мыслей и мотивов поведения.
5. Установки в межличностном восприятии – это сознательное или бессознательное убеждение в чем-то, восприятие мира под определенным углом зрения.
6. Что такое психологические защитные механизмы – механизмы, стабилизирующие образ «Я».
7. Основные защитные механизмы: вытеснение, проекция, замещение, отрицание, рационализация, регрессия и сублимация.
8. Психологические защиты могут мешать личностному росту человека.
9. Барьеры- не готовность принять мир таким какой он есть.
10. Примеры различных видов барьеров: Демонстрация разницы позиций, конфликтогенные черты, оценочные суждения, переход с роли на личность, непонимание интересов или состояние человека.

**Индивидуальная работа № 4 «Условия и технологии эффективной коммуникации» ( II часть).**

1. Объясните, почему желательно использовать безоценочное суждение.
2. Объясните, кто такие саботажники общения. Приведите примеры.
3. Опишите способы управления своими эмоциями и чувствами.
4. Назовите техники конструктивного выражения собственных негативных эмоций.
5. Назовите преимущества конструктивного общения.
6. Объясните, почему важно уметь слушать.
7. Раскройте понятие активное слушание.
8. Назовите правила эмпатического слушания.
9. Укажите, какие правила нужно учитывать, делая комплименты.
10. Раскройте понятие самопрезентация.

**Ответы на задания индивидуальной работы № 4 по теме: «Условия и технологии эффективной коммуникации» ( II часть).**

1. Желательно использовать безоценочное суждение, т.к. в общении это дает ощущение психологического комфорта.
2. Саботажники общения: выпрашивание, «допрос»; смена разговора; соревнование; убеждение логикой.
3. Уважайте чувства других людей, наберитесь терпения, когда кто-то переживает бурную эмоцию, отойдите от негативных эмоций за власть, избегайте соблазна наказать, отомстить или обвинить.

4. Техника «Анализ негативных эмоций»: 1). Почему я так рассержен? 2). Что я хочу изменить? 3). Что мне нужно чтобы расстаться с этим чувством? 4). В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их» («его»)? 5). В чем внутренний смысл данной ситуации для меня.

5. Преимущества конструктивного общения в том, что оно улучшает отношения между людьми, так как предполагает, что вы: -расцениваете их право и не собираетесь подчинять их своей воле; -уважаете их решения; -уважаете их ценности и их опыт.

7. Активное слушание- вид слушание в котором на первый план выступает отражение информации.

8. Правила эмпатического слушания: 1).Необходимо настроиться на слушание. 2).Своей реакцией на слова партнера надо в точности отразить переживания партнера и продемонстрировать что его чувства и понятия приняты. 3).Важно уметь держать паузу.

9.Чтобы комплимент действительно оказался комплиментом, желательно придерживаться следующих правил: -смысл должен быть только положительным; -не нужно увлекаться приувеличением; -не хвалите то, что человек не хотел бы в себе совершенствовать; -не добавляйте противоположных комментариев.

10. Самопрезентация- это умение воздействовать на процесс формирования своего образа у партнера.

#### **Индивидуальная работа № 5 «Конструктивное преодоление конфликтов».**

- 1.Дайте определение понятия конфликт.
- 2.Выделите стили разрешения конфликтов.
- 3.Охарактеризуйте основные стили разрешения конфликтов.
- 4.Укажите ситуации, в которых может оказаться эффективным стиль компромисса. (уклонения, приспособления)
- 5.Охарактеризуйте стадии протекания конфликта.
- 6.Опишите различные шаги и способы конструктивного поведения в конфликте.
- 7.Назовите принципы управления конфликтом.
- 8.Проанализируйте, почему в конфликте проявляются сильные эмоции и возникает эмоциональное напряжение?
- 9.Раскройте понятие « мета- позиция». Укажите, в чем она может помочь в ситуации конфликта.

#### **Ответы на задания индивидуальной работы № 5 по теме: « Конструктивное преодоление конфликтов».**

1.Конфликт-явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов, потребностей одного человека. В последнем говорят о внутреннем конфликте.

2. Стили разрешения конфликтов: 1).Стиль конкуренции, 2). Стиль приспособления, 3). Стиль сотрудничества, 4). Стиль компромисса, 5).Стиль приспособления.

3. 1).Стиль конкуренции - человек весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путем; 2). Стиль приспособления – человек не пытается отстоять собственные интересы; 3). Стиль сотрудничества - человек отстаивает собственную позицию, но при этом учитывает интересы другой стороны; 4). Стиль компромисса - люди сходятся на частичном удовлетворении желаний и интересов каждой конфликтующей стороны; 5).Стиль уклонения - человек не хочет вступать в сотрудничество или просто уходит от разрешения конфликта.

4.В ситуации когда вы и другой человек хотите одного и того же, но знаете, что это для вас невыполнимо, может оказаться эффективным стиль компромисса. Может

оказаться эффективным стиль уклонения, когда проблема для вас не важна, а стиль приспособления, когда другой человек обладает большей властью.

5.Стадии протекания конфликта: 1).Возникновение объективной конфликтной ситуации. 2).Осознание участниками существования конфликтной ситуации.

3).Переход к конфликтному поведению. 4).Разрешение конфликта.

6.Шаги и способы конструктивного поведения в конфликте: 1). Отважьтесь на первый шаг. 2). Начинайте беседу с описания конкретной ситуации. 3). Расскажите, что вы чувствуете. 4).Старайтесь выслушать противоположную сторону. 5).Очень полезно разобраться в сокровенных мыслях- предположения относительно чувств и мыслей другого.

7.Принципы управление конфликтом:

8.Очень трудно оставаться спокойным, когда предъявляются беспочвенные обвинения, или вас оскорбляют, или предъявляют нелепые, с вашей точки зрения, требования и претензии.

9. « Мета- позиция»- способ восприятия человеком себя в различных ситуациях с точки зрения постороннего беспристрастного наблюдателя. Она может помочь в ситуации конфликта, т.к. помогает человеку увидеть происходящее со стороны.

#### **Индивидуальная работа №6 «Психология семейных отношений».**

1. Охарактеризуйте основные различия между браком и периодом ухаживания.

2. Укажите факторы, влияющие на стабильность и нестабильность брака.

3. Назовите способы нейтрализации конфликтных ситуаций, возникающих в семье.

4. Охарактеризуйте различные функции, которые выполняет семья.

5. Выделите типы негармоничного воспитания.

6. Опишите, как сказывается развитие личности ребенка воспитательный стиль «доминирующая и потворствующая гиперпротекция».

7. Объясните, чем опасно для ребенка эмоциональное отвержение со стороны родителей.

8. Назовите психологические проблемы родителей, которые могут решаться за счет ребенка.

9. Опишите роль интимных отношений в жизни человека. 10. Назовите критерии нормы и патологии в интимных отношениях.

#### **Индивидуальная работа № 7 «Психология малых групп и коллективов».**

1.Назовите известные Вам виды групп. Укажите их отличия.

2.Раскройте понятие коллектив. Назовите особенности школьного коллектива.

3.Охарактеризуйте этапы формирования коллектива.

4.Раскройте сущность понятия лидер. Выделите типы лидерства.

5.Перечислите психологические качества лидера.

6. Выделите отличия различных стилей управления коллективом.

7.Раскройте сущность понятия конформизм. Выделите причины конформности человека.

8.Выделите факторы, влияющие на уровень конформности.

9.Объясните, почему некоторым людям трудно сказать «нет». Назовите возможные последствия неумения противостоять давлению, отказывать в необоснованных просьбах.

10.Охарактеризуйте различные приемы противостояния давлению.

#### **Итоговый тест за 11 кл.**

##### **1. К видам компетентности не относят:**

1. менеджерскую

2. профессиональную

3. Коммуникативную +

4. квалификационную

**2. Процесс установления и развития контактов среди людей – это:**

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. общение +      | 2. восприятие    |
| 3. взаимодействие | 4. идентификация |

**3. Характеристика делового общения:**

1. партнёр в деловом общении выступает как личность, значимая для субъекта
2. общающихся людей отличает хорошее взаимопонимание в вопросах дела
3. основная задача делового общения – продуктивное сотрудничество
4. все ответы правильные +

**4. Общение, обеспечивающее успех какого-то общего дела, создающее условия для сотрудничества людей, чтобы достичь значимые для них цели – это:**

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1. неформальное общение     | 2. деловое общение +      |
| 3. конфиденциальное общение | 4. нет правильного ответа |

**5. Процесс, в ходе которого два или более человек обмениваются и осознают получаемую информацию, которого состоит в мотивировании определённого поведения или воздействия на него – это:**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. восприятие     | 2. Коммуникация + |
| 3. взаимодействие | 4. эмпатия        |

**6. Обратная связь:**

1. препятствует коммуникативному процессу
2. способствует коммуникативному процессу +
3. иногда способствует, а иногда препятствует коммуникативному процессу
4. все ответы правильные

**7. Одноканальный процесс коммуникации – это коммуникация:**

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. без обратной связи +         | 2. с истинной обратной связью       |
| 3. с неистинной обратной связью | 4. с истинной и неистинной обратной |

связью

**8. Виды коммуникации:**

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. первичные и вторичные | 2. главные и второстепенные    |
| 3. вербальные и речевые  | 4. вербальные и невербальные + |

**9. Вербальные коммуникации – это:**

- |                                       |                           |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 1. язык телодвижений и параметры речи | 2. устные и письменные +  |
| 3. знаковые и тактильные              | 4. нет правильного ответа |

**10. Факторы, не способствующие эффективному выступлению:**

1. отдавайте предпочтение длинным предложениям +
2. никаких скороговорок
3. держите паузу
4. берите в руки что поярче и расставляйте акценты

**11. К эффективным приёмам слушания не относят:**

- |                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1. активная поза слушающего | 2. умение задавать уточняющие вопросы |
|-----------------------------|---------------------------------------|

- |                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| 3. активное слушание | 4. нерелексивное слушание + |
|----------------------|-----------------------------|

**12. Как быть внимательным во время беседы?**

- |                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. не доминируйте во время беседы | 2. не давайте волю эмоциям    |
| 3. смотрите на собеседника +      | 4. не принимайте позы обороны |

**13. Что не относят к правилам эффективного слушания?**

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. перестаньте говорить | 2. будьте терпеливы    |
| 3. задавайте вопросы    | 4. планируйте беседу + |

**14. К невербальным средствам коммуникации не относят:**

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. нерелексивное слушание + | 2. взгляд               |
| 3. тактильный контакт       | 4. релексивное слушание |

**15. Движения тела человека и визуальный контакт – это:**

- |           |                            |
|-----------|----------------------------|
| 1. жест   | 2. походка                 |
| 3. мимика | 4. все ответы правильные + |

**16. Если дистанция между общающимися составляет 0,51...1,2 м – это дистанция:**

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. интимная | 2. социальная |
| 3. личная + | 4. публичная  |

**17. Если дистанция между общающимися составляет 0...0,5 м – это дистанция:**

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. публичная  | 2. социальная |
| 3. интимная + | 4. личная     |

**18. Если дистанция между общающимися составляет более 3,6 м – это дистанция:**

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. интимная   | 2. личная      |
| 3. социальная | 4. Публичная + |

**19. Формальному общению соответствует дистанция:**

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. более 3,6 м  | 2. 0...0,5 м      |
| 3. 0,51...1,2 м | 4. 1,21...3,6 м + |

**20. Неформальному общению соответствует дистанция:**

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1. 0...0,5 м   | 2. 0,51...1,2 м + |
| 3. более 3,6 м | 4. 1,21...3,6 м   |

**21. Создаётся впечатление, что говорящий навязывает своё мнение в том случае, если речь:**

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. слишком быстрая   | 2. слишком громкая + |
| 3. слишком медленная | 4. неразборчивая     |

**22. Речь состоящая из длинных фраз:**

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. показывает эрудицию говорящего | 2. плохо воспринимается по смыслу             |
| 3. свидетельствует о гибкости ума | 4. свидетельствует о неуверенности говорящего |

**23. Неразборчивая речь:**

- |  |
|--|
| 1. снижает интерес у собеседника +                           |
| 2. плохо воспринимается по смыслу                            |
| 3. вызывает мысль, что человек тянет время, либо тугодум     |
| 4. создаёт впечатление, что говорящий навязывает своё мнение |

**24. Все разнообразные движения руками и головой, которые сопровождают разговор – это:**

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| 1. мимика | 2. Жесты +      |
| 3. позы   | 4. жесты и позы |

**25. Жесты открытости:**

- |   |
|---|
| 1. пиджак расстегнут  |
| 2. ладони рук прижаты к груди                               |
| 3. развёрнутые на встречу собеседнику руки с ладонями вверх |
| 4. все ответы правильные +                                  |

**26. Посадка на кончике стула с выпрямленной спиной:**

- |   |
|---|
| 1. самоуверенность, благодушные настроения, нет готовности к деятельности |
| 2. крайне отрицательное отношение к собеседнику +                         |
| 3. высокая степень заинтересованности в предмете разговора                |
| 4. недостаток дисциплины, бесцеремонность, лень                           |



## Критерии оценок за выполнение работ в форме теста.

- «5» - Даны правильные ответы на все вопросы теста.
- «4» - Даны один - два неверных ответа.
- «3» - Невыполнение трех-четырех заданий при точном выполнении остальных.
- «2» - Не выполнение пяти и более заданий.

## Критерии оценок за устные и письменные ответы

### При оценке устных ответов учащихся учитываются:

- степень осознанности, понимания изученного,
- полнота и правильность ответа,
- языковое оформление ответа с точки зрения норм естественного литературного языка и предмета «психология».

### При устном ответе для получения отметки ученик:

- демонстрирует знание и понимание материала,
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий, характеристику явлений и процессов;
- может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- обосновывает собственную точку зрения, используя различные аргументы; иллюстрирует психологические явления примерами из истории, социального и личного опыта;
- дает адекватную оценку психологическим явлениям.

Для оценивания знаний учащихся целесообразно исходить из ряда критериев, определяющих уровень овладения теоретическим материалом курса:

- **Отметка «5»** выставляется при условии, если учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привёл собственные примеры, правильно раскрывающие те или иные положения, сделал обоснованный вывод.

- **Отметка «4»** выставляется при условии, если учащийся (не допуская ошибок) правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно или допустил незначительные неточности, не искажающие суть понятий, теоретических положений. Примеры, приведённые учеником, воспроизводили материал учебников.

- **Отметка «3»** выставляется при условии, если учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения темы, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.

- **Отметка «2»** выставляется при условии, если учащийся не раскрыл теоретический вопрос, на заданные вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.