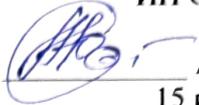


ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
СМИРНОВА АЛИНА ЮРЬЕВНА

Утверждаю  
ИП Смирнова А.Ю.  
Приказ №4  
 А.Ю.Смирнова  
15 июля 2024 года

Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа

**«ПСИХОЛОГИЯ ВНУТРИ»**

Московская область, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ .....	3
1.1. Направленность программы .....	3
1.2. Адресат программы .....	3
1.3. Актуальность реализации программы .....	3
1.4. Нормативно-правовая база ДОП .....	3
1.5. Отличительная особенность программы .....	3
1.6. Уровень освоения программы .....	4
1.7. Объем и срок освоения программы .....	4
1.8. Цели и задачи обучения .....	4
1.9. Содержание программы .....	5
1.10. Планируемые результаты обучения .....	6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП .....	8
2.1. Язык реализации программы .....	8
2.2. Форма обучения .....	8
2.3. Особенности реализации программы .....	8
2.4. Условия набора и формирования групп .....	8
2.5. Формы организации и проведения занятий .....	8
2.6. Формы организации деятельности обучающихся на занятии .....	9
2.7. Материально-техническое обеспечение .....	9
2.8. Требования к квалификации преподавателей .....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	11
3.1. Учебный план .....	11
3.2. Рабочая программа учебных модулей .....	14
3.3. Календарный учебный график .....	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	21
4.1. Методические и оценочные материалы .....	21
4.2. Рекомендуемая литература .....	24
4.3. Интернет-ресурсы .....	24
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	25
5.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации .....	25
5.2. Задания для промежуточной аттестации .....	25

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

### **1.1 Направленность программы**

Социально-гуманитарная.

### **1.2. Адресат программы**

Лица старше 18 лет со средним общим образованием, не зависимо от пола и возраста, которые интересуются психологией.

### **1.3. Актуальность реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология внутри» предназначена для формирования творчески развитой, социально-ориентированной личности, способной к самореализации и к свободному выбору собственной деятельности.

Актуальным в современном мире становится развитие готовности современного человека к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, а также направленных на познание влияния различных психических процессов на здоровье человека, на его окружение и сценарии в отношениях.

Приобретенные знания после обучения по дополнительной общеобразовательной программе могут пригодиться обучающемуся в его собственной повседневной жизни. Дополнительные знания смогут стать серьезным заделом для оптимизации и повышения эффективности познания собственных психологических процессов, которые незримым, но обязательным образом, имеют место в различных сферах жизнедеятельности.

### **1.4. Нормативно-правовая база ДОП**

- Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **1.5. Отличительная особенность программы**

Отличительной особенностью данной программы от других является изучение некоторых основ психологии и психоанализа в режиме реального времени онлайн с преподавателем с применением исключительно

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. В процессе обучения у слушателей курса существенно повышается заинтересованность в познании самого себя, собственных психологических процессов; реализуется методика обучения на основе новой парадигмы образования, основанной на личностно-ориентированном подходе к развитию личности обучающегося; появляется понимание, как пережить «тяжелые состояния» с точки зрения психологии.

### **1.6. Уровень освоения программы**

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **1.7. Объем и срок освоения программы**

Объем и срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Психология внутри» с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – общее количество часов по программе 26 часов:

- Модуль 1 – 9 часов,
- Модуль 2 – 10 часов,
- Модуль 3 – 7 часов.

Режим занятий: 2 часа в день, 2 раза в неделю.

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

### **1.8. Цели и задачи обучения**

– формирование у слушателей обширной системы знаний об основах психологии.

– сформировать у слушателей способности осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, к абстрактному мышлению, анализу, синтезу;

– сформировать компетенции, связанные со способностью определять и

реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;

– сформировать компетенции, связанные со способностью создавать и поддерживать в повседневной жизни безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества;

– способствовать приобретению знаний о психических травмах и основах психоанализа;

– сформировать обширный объем знаний в области аналитической психологии К.Г. Юнга;

– способствовать приобретению знаний о доминирующих сценариях в отношениях и причинах возникновения любовных треугольников;

– сформировать обширный объем знаний о факторах, приводящих к затягиванию процесса исцеления в терапии.

### **1.9. Содержание программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Психология внутри» включает:

- Пояснительная записка;
- Направленность программы;
- Адресат программы;
- Актуальность реализации программы;
- Нормативно-правовая база;
- Отличительная особенность программы;
- Уровень освоения программы;
- Объем и срок освоения программы;
- Цели и задачи обучения;
- Планируемые результаты обучения;
- Организационно-педагогические условия реализации;
- Учебный план;
- Календарный учебный график;
- Рабочие программы учебных дисциплин;
- Методические материалы;
- Материально-техническое обеспечение;
- Дидактические средства обучения;
- Информационные ресурсы;
- Рекомендуемая литература;
- Интернет-ресурсы;

- Формы аттестации;
- Оценочные материалы промежуточной аттестации.

### **1.10. Планируемые результаты обучения**

Слушатели, обучившиеся по программе «Психология внутри», готовятся к анализу, обсуждению и решению современных человеческих проблем, пониманию и воздействию их влияния на себя и окружающих.

" <

- развивать мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на значимости понимания происходящих психических процессов внутри человека;

- развивать нравственное сознание, чувства и поведение на основе усвоения общечеловеческих нравственных ценностей в области взаимоотношений между людьми;

- обеспечить сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, готовность к саморазвитию и личностному самоопределению;

- углублять понимание роли психологических практик их влияния на человека;

- обеспечить сформированность научной любознательности, интереса к изучению исследований о психике, психоанализе, навыков исследовательской деятельности;

- развивать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, установка на здоровый образ жизни.

" <

- выявлять и характеризовать психические травмы;

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

- выявлять проблемы и формулировать цели исследования;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать различную информацию: применение знаний о негативных шаблонах и их влияние на человека;

- оценивать надежность информации по критериям, предложенным преподавателем или сформулированным самостоятельно;

- запоминать и систематизировать большой объем разноплановой информации;

- воспринимать и формулировать суждения, выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных вопросах;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций.

”

<

- обучить применять в собственной деятельности знания основ психологии;
- обучить формировать цель и план её достижения;
- обучить применять современные технологии работы с информацией, базами данных и иными информационными системами для решения вопросов;
- обучить применять базовые психологические техники и методики;
- обучить собирать, обрабатывать информацию, результаты наблюдений в области психологических травм.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП**

К условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся:

### **2.1. Язык реализации программы**

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке РФ, на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность.

### **2.2. Форма обучения**

Очная (с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

### **2.3. Особенности реализации программы**

- реализация с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- организация образовательного процесса для обучающихся старше 18 лет с учетом психофизиологических особенностей взрослых и особых образовательных потребностей.

### **2.4. Условия набора и формирования групп**

Принимаются все желающие старше 18 лет, возможно формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп обучающихся, обучение проводится по мере набора групп в течение всего года без отрыва от учебы или работы.

### **2.5. Формы организации и проведения занятий**

- обучение проводится в соответствии с условиями, отражающими специфику организационных действий и педагогических условий, направленных на достижение целей дополнительной образовательной программы и планируемых результатов обучения с применением исключительно электронного обучения, ДОТ (дистанционных образовательных технологий);

- образовательный процесс осуществляется в очной форме обучения в режиме реального времени онлайн на основе настоящей образовательной программы и проводится с учетом психофизиологических особенностей обучения взрослых;
- обучение осуществляется в виде лекций онлайн в режиме реального времени и самостоятельной работы на ресурсе СДО «GetCourse»;
- основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие;
- образовательная программа предусматривает достаточный объем информации для формирования, закрепления и развития знаний и умений.

## **2.6. Формы организации деятельности обучающихся на занятии**

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно в виде видеолекций на обучающей платформе (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков, самостоятельной работы на ресурсе СДО «GetCourse» с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## **2.7. Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется в очной форме обучения (с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий). Текущий контроль знаний осуществляется в процессе изучения учебной темы методом выполнения самостоятельной работы в письменной или устной форме с использованием дистанционных технологий обучения.

Обучающиеся обеспечены доступом к современным базам данных и информационным справочным системам (состав определяется в рабочих программах дисциплин (разделов) и подлежит ежегодному обновлению).

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочих программах дисциплин (разделов) и подлежит ежегодному обновлению): ПК ПО Microsoft Windows; WinDjView - программа для просмотра файлов в формате DjVu; Adobe Acrobat Reader - программа для работы с файлами формата PDF, Microsoft Office – офисный пакет приложений для работы с различного типа документами.

Материально-техническая база дистанционного обучения включает следующие составляющие:

- каналы связи/подключение к интернету;

- система дистанционного обучения, обеспечивающая формирование информационной образовательной среды;
- компьютерное оборудование/компьютеры/телефоны с выходом в интернет;
- периферийное оборудование;
- программное обеспечение;
- учебно-методические материалы.

## **2.8. Требования к квалификации преподавателей**

Высшее профессиональное образование по направлению подготовки, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении, стаж работы в отрасли не менее 3-х лет.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план

**Срок обучения:** 26 часов. Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем модулей, последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программа будет выполнена полностью по содержанию и общему количеству часов.

**Режим занятий:** 2 часа в день, 2 раза в неделю.

**Форма обучения:** очная с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий без отрыва от учебы или работы. Обучение осуществляется круглогодично по мере набора учебных групп.

**Форма организации образовательной деятельности обучающихся -** групповая, индивидуальная.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе с применением ДОТ <sup>1</sup>			Форма контрол я
			Лекцио нные занятия	Практич еские занятия	Самосто ятельная работа	
<b>1.</b>	<b>" 3</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	Тестиро вание
1.1	Тема 1.1. Психика. Создание воспринимающего пространства. Синтез ключевых центров восприятия	<b>1</b>	1	-	-	
1.2	Тема 1.2. Истоки психических травм и негативных шаблонов	<b>1</b>	1	-	-	
1.3	Тема 1.3. Типы и этапы саботажа. Методика проведения терапевтической сессии при постановке целей	<b>2</b>	1	-	1	

1.4	Тема 1.4. Основы психоанализа. Этапы психосексуального развития ребёнка. Работа с вторичными выгодами	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Тести рование
1.5	Тема 1.5. Практическая отработка	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.6	Промежуточная аттестация	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>2.</b>	<b>" 4</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
2.1	Тема 2.1. Основы аналитической психологии К.Г. Юнга. Архетипическая структура психики. Процесс индивидуализации	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
2.2	Тема 2.2. Оральный характер. Склонности к зависимостям	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
2.3	Тема 2.3. Анальный характер. Подчинённость. Преобразование внутреннего агрессора	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
2.4	Тема 2.4. Особенности нарциссической структуры психики. Восстановление внутренних и внешних границ. Устойчивость и опоры.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

	Внутриличностный конфликт — паразитизм, низкая самооценка					
2.5	Тема 2.5. Нарциссический характер. Высокомерие. Гиперчувствительность. Обогащение нарциссическим ресурсом привилегированности, статусности и уникальности	1	1	-	-	
2.6	Тема 2.6. Эдипальный характер. Специфика формирования мужской и женской идентичности	1	1	-	-	
2.7	Тема 2.7. Практическая отработка	2	-	2	-	
2.8	Промежуточная аттестация	1	-	1	-	
3.	" 5	7	2	3	2	Тестирование
3.1	Тема 3.1. Доминирующие сценарии в отношениях. Причины возникновения любовных треугольников	2	1	-	1	
3.2	Тема 3.2. Клиентские сценарии. Методы работы с «тяжелыми состояниями».	2	1	-	1	

	Факторы, приводящие к затягиванию процесса исцеления в терапии					
3.3	Тема 3.3. Практическая отработка	2	-	2	-	
3.4	Промежуточная аттестация	1	-	1	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>26</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	

\*Примечание:

1 – при применении дистанционных образовательных технологий за час принимается мера объема материала, подготовленного к изучению в течение академического часа.

### 3.2. Рабочая программа учебных модулей

#### МОДУЛЬ 1

##### Тема 1.1. Психика. Создание воспринимающего пространства. Синтез ключевых центров восприятия

Психика – это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности. Из данного определения следует ряд основополагающих суждений о природе и механизмах проявления психики. Пространственное восприятие – это умение человека осознавать отношения с собственным окружением, а также с самим собой. Развитое человеческое сознание опирается на весь комплекс центров, не отделяя действие интеллектуальное от сердечного чувствования и от духовных восприятий.

##### Тема 1.2. Истоки психических травм и негативных шаблонов

Причины возникновения психологических травм у человека. Психотравма, полученная в детском возрасте всегда влияет на развитие и становление личности человека. Ситуации остаются неразрешенными, что

является благодатной почвой для возникновения страхов, боязни окружающих, разных комплексов. Понятие “психологическая травма” возникло в кризисной психологии в 80 годах 20 века. Для избавления от негативных шаблонов общения рекомендуется научиться ассертивности. С помощью этого навыка можно открыто и с уважением выражать свои желания и интересы.

### **Тема 1.3. Типы и этапы саботажа. Методика проведения терапевтической сессии при постановке целей**

Саботаж — это внутреннее сопротивление человека важным делам и запланированным идеям, которые необходимо осуществить. Этот процесс перекликается с термином прокрастинация, когда человек постоянно откладывает задуманное на потом, избегая деятельности, сталкивается с негативными последствиями, однако никак не может заставить себя быть активным. Методика проведения терапевтической сессии при постановке целей.

### **Тема 1.4. Основы психоанализа. Этапы психосексуального развития ребёнка. Работа с вторичными выгодами**

Психоанализ основан на вере в существование бессознательных мыслей, чувств, желаний и воспоминаний. В качестве терапии его часто используют для лечения депрессии, фобий, панических атак, обсессивно-компульсивных и посттравматических стрессовых расстройств. Психоанализ тесно связан с психодинамической терапией. Процесс, формирующий у ребенка половое самосознание, называют психосексуальным развитием (psychosexual development). Он связан с биологическим развитием, в том числе и половым созреванием. Считается, что начальный его этап включает планирование ребенка, зачатие, первые месяцы жизни малыша и заканчивается периодом вступления в зрелую сексуальность (около 20 лет).

### **Тема 1.5. Практическая отработка**

1. Каким факторам развития придаёт первостепенное значение каждый учёный? Каково ваше мнение по поводу их высказываний?

А. З. Фрейд считал, что развитием личности человека движет сексуальный инстинкт и что через подавление его и формируется личность человека.

Б. Джон Локк сравнивал ребёнка с «чистой доской, на которой жизнь пишет свои узоры».

2. Прочитайте пословицы:

- Яблочко от яблони недалеко падает.
- Умел дитя родить, умей научить.
- Сын-то мой, а ум у него свой.

Значение каких факторов развития подчёркивается в этих пословицах? Оцените их правильность с точки зрения психологии.

3. Прочитайте определения понятий:

А. Возраст — это то, сколько лет прожил человек.

Б. Социальная ситуация развития — это условия жизни, в которых живёт ребёнок.

Какие ошибки и неточности допущены в данных определениях? Поясните свой ответ.

### **Промежуточная аттестация**

Тестирование

## **МОДУЛЬ 2**

### **Тема 2.1. Основы аналитической психологии К.Г. Юнга. Архетипическая структура психики. Процесс индивидуализации**

Аналитическая психология Карла Густава Юнга базируется на следующих понятиях: 1. Коллективное бессознательное — психическая деятельность человека, содержащая врождённый опыт прошлых поколений. 2. Архетипы - содержание коллективного бессознательного, общепринятые формы и постулаты, отражённые в различных мифологиях. 3. Процесс индивидуации — стремление каждого человека к становлению самим собой и самостоятельной единицей человечества. Для юнгианского подхода важно сотрудничество между психотерапевтом и клиентом. Основной целью этого подхода является не только снятие проблем клиента, но и движение личности в сторону индивидуации, к процессу осознания своей уникальности и развитие творческих способностей.

### **Тема 2.2. Оральный характер. Склонности к зависимостям**

Оральная стадия развития ребенка — это первая стадия психосексуального развития, на которой основным источником интереса и удовольствия является рот. Продолжается от 0 до 1,5 лет возраста ребенка.

Слово «оральный» происходит от латинского слова «рот» и дословно означает «относящийся ко рту». Оральный характер – это концепция З. Фрейда о типе личности, в котором выражается фиксация на оральной стадии развития. Взрослый человек с таким типом личности характеризуется пассивностью, зависимостью и доверчивостью (орально-пассивный) или негативизмом, стремлением эксплуатировать других и сарказмом (орально-садистический).

### **Тема 2.3. Анальный характер. Подчинённость. Преобразование внутреннего агрессора**

Анальная стадия развития по Фрейду формируется в возрасте 1-3 года. На этой стадии либидо концентрируется вокруг ануса, который становится объектом внимания ребенка, приучаемого к опрятности. Фрейд в своем эссе “Характер и анальный эротизм” (Freud, 1908), первоначально предположил, что личности с обостренным анальным пониманием имеют особые характерологические черты, некоторые из которых, связаны с различиями полов и агрессивностью. Преобразование внутреннего агрессора. Перенос агрессии на других людей.

### **Тема 2.4. Особенности нарциссической структуры психики. Восстановление внутренних и внешних границ. Устойчивость и опоры. Внутриличностный конфликт — паразитизм, низкая самооценка**

Нарциссизм — это особенность характера. Её главная черта — нестабильная самооценка, которая кажется завышенной. А на деле чаще является заниженной и требует поддержки и подкрепления чужим мнением. Нарциссические проявления встречаются почти в каждом: иногда нам хочется приукрасить свои таланты или достижения, услышать комплимент и побыть в центре внимания. Нарушение личных границ – нередкое явление и в зрелом возрасте. И происходит оно не потому, что другие люди агрессоры, а потому, что человек не может защитить себя и противостоять нарушителю.

### **Тема 2.5. Нарциссический характер. Высокомерие. Гиперчувствительность. Обогащение нарциссическим ресурсом привилегированности, статусности и уникальности**

Нарциссизм — свойство характера, заключающееся в чрезмерной самовлюблённости и самооценке - грандиозности, в большинстве случаев не

соответствующей действительности. Термин происходит из греческого мифа о Нарциссе, прекрасном молодом человеке, который предпочёл любоваться на своё отражение в водах ручья и отверг любовь нимфы Эхо. Понимание острой зависимости нарцисса от других людей, точнее, от того ресурса, который они дают нарциссу, помогает быстрее и легче выходить из любовной зависимости. Помогает не демонизировать нарциссов, а, просто понимая их суть, выстраивать стратегию взаимодействия.

## **Тема 2.6. Эдипальный характер. Специфика формирования мужской и женской идентичности**

Эдипов комплекс — одно из основных понятий классического психоанализа, использованное Фрейдом для обозначения амбивалентного, то есть двойственного, отношения ребенка к своим родителям. Под эдиповым комплексом понимается проявление ребенком бессознательных влечений, сопровождающихся выражением чувств любви и ненависти к родителям. Классическая психоаналитическая теория сводит все невротические симптомы к эдипову конфликту, если же речь идет о нарушениях личности, то она рассматривает их как предэдиповые в своих истоках. Формирование мужской и женской идентичности зависит от множества факторов, в том числе от генетических, эпигенетических и гормональных.

## **Тема 2.7. Практическая отработка**

1. Сделайте сравнительную характеристику индивидуальной психологии А. Адлера и аналитической психологии К. Юнга. Ответ предоставьте в свободной форме.
2. Выделите основные моменты психоаналитического учения З. Фрейда.
3. Изобразите пирамиду потребностей А. Маслоу. Согласны ли вы с иерархичностью потребностей в данной пирамиде? Может ли человек реализовать высшие потребности, минуя реализацию базовых потребностей?

## **Промежуточная аттестация**

Тестирование

## **МОДУЛЬ 3**

## **Тема 3.1. Доминирующие сценарии в отношениях. Причины возникновения любовных треугольников**

Доминирующие сценарии в отношениях. Для рассмотрения их в теории можно представить, как некие идеальные проявления. В жизни же такие сценарии часто дополняют друг друга и могут быть присущи одной паре все вместе, но в разной степени. Причины возникновения любовного треугольника. Согласно концепции триангуляции Боуэна, в паре при сближении нарастает уровень напряжения, если пара с этим напряжением не справляется, то происходит триангуляция — чтобы разгрузить создавшее напряжение, пара вовлекает в свои отношения третьего участника и через это стабилизирует отношения. Это может быть телевизор, алкоголь, друзья, работа, котенок, ребенок и т. д. В том числе и любовница.

### **Тема 3.2. Клиентские сценарии. Методы работы с «тяжелыми состояниями». Факторы, приводящие к затягиванию процесса исцеления в терапии**

Методы оказания психологической помощи людям в ситуациях тяжёлых переживаний. Тяжелые переживания, связанные с катастрофами, насилием, экстремальными ситуациями, имеют более отягощенную внешнюю симптоматику, однако психологическая природа всех кризисов абсолютно идентична. Даже неглубокий психологический анализ показывает, что имеющие чисто внешнее происхождение кризисы и переживания не ограничиваются изменением социальном ситуации, изменяя внутренний смысл самой этой ситуации, отношение человека к другим и самому себе. Факторы, приводящие к затягиванию процесса исцеления в терапии.

### **Тема 3.3. Практическая отработка**

1. Считается, что человеку, неудачливому в общении, свойственны эгоцентричность, авторитарность и склонность к манипуляциям. Так ли это?
2. Человек, знающий решение, но не имеющий авторитета, может быть не услышан. Можно ли избежать этой ошибки?
3. Эвфемизмы – мягкие эквиваленты достаточно резких слов или выражений, которые предпочтительно завуалировать, например, вместо «он умер» – «он ушел из жизни», «бедный» – «нуждающийся», «старый человек» – «человек преклонного возраста» и т.п. Придумайте не менее 10 слов, неприятных для партнера, и подберите к ним эвфемизмы.

4. Как говорил Лабрюйер: «Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие». А охотно говорят с теми, кто умеет слушать. Как вы думаете, почему?

### **Промежуточная аттестация**

Тестирование

### **3.3. Календарный учебный график**

Организация, осуществляющая обучение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком.

Начало и окончание обучения: зачисление слушателя происходит с момента оплаты выставленного счета.

№ п/п	Наименован ие разделов и модулей	Трудоемкость в академических часах												
		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя		6 неделя		7 н
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
1	Модуль 1	2	2	2	2	1								
2	Модуль 2					1	2	2	2	2	1			
3	Модуль 3										1	2	2	2
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Методические и оценочные материалы**

#### **Методические материалы**

Учебный материал данного курса разбит на отдельные, завершённые содержательные элементы. Каждый модуль, в свою очередь, создает полную картину об определенной предметной области деятельности, связанной с основами психологии.

Отдельные модули объединяют учебное содержание и методику овладения им. В ходе освоения содержания данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются образовательные технологии, которые предусматривают различные методы и формы организации обучения (онлайн-лекции в режиме реального времени, выполнение практических заданий, самостоятельное изучение дополнительной рекомендуемой литературы, а также промежуточная аттестация в виде тестовых заданий).

Программа в очной форме с применением дистанционных технологий в режиме реального времени реализуется в информационно-образовательной системе СДО «GetCourse», включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, обеспечивающие освоение обучающимися образовательной программы в полном объеме независимо от места их нахождения.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется преподавателями в соответствующей учетной документации. Самостоятельная работа выполняется обучающимся при помощи ДОТ.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет. Программа обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

На лекциях (теоретических занятиях) преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данном модуле, раскрывает ее практическое значение.

Практические занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое занятие сообщается обучающимся до его проведения, преподаватель организует обсуждение темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение программы включает самостоятельную работу обучающегося. Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания программы.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит ежегодному обновлению): ПК ПО Microsoft Windows; WinDjView - программа для просмотра файлов в формате DjVu; Adobe Acrobat Reader - программа для работы с файлами формата PDF, Microsoft Office – офисный пакет приложений для работы с различного типа документами.

### **Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническая база дистанционного обучения включает следующие составляющие:

- каналы связи/подключение к интернету;
- система дистанционного обучения, обеспечивающая формирование информационной образовательной среды;
- компьютерное оборудование/компьютеры/телефоны с выходом в интернет;
- периферийное оборудование;
- программное обеспечение;
- учебно-методические материалы.

Материально-техническая база дистанционного обучения для обучающихся включает следующие составляющие:

- удаленный доступ к электронной образовательной среде для применения исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий на платформе «GetCourse»;
- личный кабинет обучающегося с индивидуальным доступом;
- учебно-методическая документация;
- электронные материалы для самостоятельной работы обучающихся.

### **Дидактические средства обучения**

При реализации настоящей дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Психология внутри» используются следующие основные методы обучения:

- словесный метод (основным источником знаний является словесная информация);
- наглядный метод (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия);
- практический метод (источником знаний, умений и навыков являются самостоятельно выполняемые тестовые задания);
- проблемный метод (источником знаний, является активное мышление и поиск путей решения поставленной проблемы).

Основными компонентами дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Психология внутри» являются:

- цель программы;
- планируемые результаты обучения;
- учебный план;
- календарный учебный график,
- рабочие программы;
- организационно-педагогические условия;
- формы аттестации,
- оценочные материалы и иные компоненты.

### **Информационные ресурсы**

Электронный контент по программе, включающий:

- информационно-справочные материалы для обучающегося;
- лекционный материал;
- практические задания;
- материалы для самостоятельного изучения;
- материалы для подготовки к аттестации.

## 4.2. Рекомендуемая литература

1. Введение в психологию: учеб. / под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 496 с.
2. Диянова З.В., Щеголева Т.М. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности. Учебное пособие / Сер. 69 Бакалавр и магистр. Модуль. (2-е изд., испр. и доп) Москва, 2018.  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=43015142>
3. Дружинин, В.Н. Психология: учеб. для гуманит. вузов / В.Н. Дружинин; под ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
4. Колдашова Ф. Понятие психологии личности, ее развитие и особенности. Вестник науки. 2023. Т. 2. № 2 (59). С. 152-155.  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=50235834>
5. Лейбин В. М. Л42 Психоанализ: Учебное пособие. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).
6. Максимова М.И. Общая психология, психология личности, история психологии. Евразийский союз ученых. Серия: педагогические, психологические и философские науки. 2022. № 6 (99). С. 4-7.  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=50263810>

## 4.3. Интернет-ресурсы

1. Российская психология (информационно-аналитический портал)  
<http://www.roscopy.ru>
2. Психологическая литература в интернете <http://www.psy.msu.ru/links/>

## 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение учебных модулей заканчивается проведением промежуточной аттестацией в форме тестирования. Оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных модулей непосредственно после завершения их освоения, проводится в форме тестирования в соответствии с учебно-тематическим планом. На проведение промежуточной аттестации каждого учебного модуля отводится по 1 академическому часу.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли программа. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

### 5.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

” - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного процесса методом педагогического наблюдения.

” - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения учебных модулей.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования. Оценивание полученных знаний по результатам опроса осуществляется в следующем порядке:

- от 0% до 69% верных ответов - неудовлетворительно;
- от 70% до 79% верных ответов - удовлетворительно;
- от 80% до 89% верных ответов - хорошо;
- от 90% до 100% верных ответов - отлично.

### 5.2. Задания для промежуточной аттестации

1. Психология как самостоятельная наука оформилась:

- а) в 40-х гг. XIX в.
- б) в 80-х гг. XIX в.**
- в) в 90-х гг. XIX в.
- г) в начале XX в.

2. Психология как наука о сознании возникла:
- а) в XV в.
  - б) в XVI в.
  - в) в XVII в.**
  - г) в XVIII в.
3. Согласно идеалистическим представлениям, психика – это:
- а) неотъемлемое свойство материи
  - б) свойство мозга, отражение объективной реальности
  - в) функция мозга
  - г) образ бесплотной сущности**
4. Психическим явлением является:
- а) нервный импульс
  - б) рецептор
  - в) интерес**
  - г) сердцебиение
5. К числу наиболее древних понятий психологии принадлежит понятие:
- а) мотива
  - б) личности
  - в) темперамента**
  - г) способностей
6. Психоанализ в его развитой форме был направлен на изучение личности и формировался в соответствии с принципом:
- а) системности
  - б) развития**
  - в) управления
  - г) индетерминизма
7. Воспроизведение детьми действий взрослых и отношений между ними в особой условной форме – это исторически развивающийся вид деятельности:
- а) игровой**
  - б) трудовой
  - в) предметной
  - г) ведущей
8. Основной единицей анализа деятельности выступает:
- а) операция
  - б) действие**
  - в) мотив
  - г) цель
9. Самосознание можно определить как:
- а) повышенное внимание к себе**

- б) уровень притязаний
  - в) направленность личности
  - г) **образ себя**
10. По З. Фрейду, бессознательное является собой инстанцию психики:
- а) асоциальную
  - б) аморальную
  - в) алогичную
  - г) **здоровую**
11. Год рождения Юнга:
- а) **1875**
  - б) 1870
  - в) 1876
  - г) 1890
12. В 1909 -1913 годах Юнг сотрудничал с:
- а) Мальцевым
  - б) Блейлером
  - в) **Фрейдом**
  - г) Францем
13. Такие черты личности, как скромность и самокритичность, эгоизм, характеризуют отношение личности:
- а) к людям
  - б) к деятельности
  - в) **к себе**
  - г) к общественной и личной ответственности
14. Умение по собственной инициативе ставить цели и находить пути их решения характеризует человека как:
- а) самостоятельного
  - б) **целеустремленного**
  - в) решительного
  - в) настойчивого
15. Представления об экстраверсии/интроверсии были разработаны:
- а) К. Роджерсом
  - б) А. Адлером
  - в) **К. Юнгом**
  - г) З. Фрейдом
16. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, —это:
- а) характер
  - б) задатки

- в) темперамент
  - г) способности
17. Акцентуации — это такие естественные варианты развития характера, которым не свойственно:
- а) повышение ранимости
  - б) снижение способности к социальной адаптации
  - в) повышение способности к социальной адаптации**
  - г) понижение адаптивности
18. Как иначе называется восприятие человека человеком?
- а) рефлексия
  - б) аттракция
  - в) социальная перцепция**
  - г) эмпатия
19. Реакция на наименьшую силу внешнего воздействия является показателем:
- а) реактивности
  - б) пластичности и ригидности
  - в) активности
  - г) сензитивности**
20. Как называлась собственная теория и терапия Юнга:
- а) аналитическая психиатрия
  - б) аналитическая психология**
  - в) аналитическая терапия
  - г) аналитическая рефлексия
21. Согласно идеалистическим представлениям, психика — это:
- а) неотъемлемое свойство материи
  - б) свойство мозга, отражение объективной реальности
  - в) функция мозга
  - г) образ бесплотной сущности**
22. По К. Юнгу, потребности и эмоции относятся:
- а) к экзопсихике
  - б) к эндопсихике**
  - в) к интропсихике
  - г) к интериоризации
23. Представление о поведении как совокупности эмоциональных и вербальных реакций лежит в основе концепции психики:
- а) бихевиористской**
  - б) психоаналитической
  - в) культурно-исторической

- г) когнитивистской
24. Представление о психике как необходимой для выживания человека функции утвердилось в силу детерминизма:
- а) механического
  - б) биологического**
  - в) психологического
  - г) социального
25. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:
- а) интроверсия
  - б) интродекция
  - в) интроспекция**
  - г) интроскопия
26. Продолжите фразу: «безусловный стимул...»
- а) вызывает условную реакцию
  - б) вызывает безусловную реакцию**
  - в) вызывает условный рефлекс
  - г) вызывает безусловный рефлекс
27. Чувственное познание всегда...
- а) объективно
  - б) дедуктивно
  - в) субъективно**
  - г) интроспективно
28. Согласно теории З. Фрейда, сознание делится на:
- а) Оно, Я, сверх-Я**
  - б) сознательное, бессознательное, сверхсознательное
  - в) Я, Мы, Они
  - г) Ты, Оно, Мы
29. Восприятие, в отличие от ощущения:
- а) предполагает частичное познание объекта
  - б) предполагает избирательность в познании объекта
  - в) предполагает целостное познание объекта**
  - г) предполагает целостное познание мира
30. Переживание человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе называют:
- а) перцепцией
  - б) чувствами
  - в) эмоциями
  - г) чувствами и эмоциями**

Задания для контроля (аттестации) размещены в системе дистанционного образования на платформе GetCourse, они доступны авторизованному пользователю платформы, зачисленному в качестве обучающегося.

Обучающийся после освоения материалов занятия выполняет задание в любое удобное ему время.

Обучающимся, выполнившим все задания программы выдается сертификат о прохождении курса. Обучающимся, не выполнившим все задания, выдается справка об обучении.

**Составители программы: психолог, педагог дополнительного образования Смирнова А.Ю.**