**Программа учебной дисциплины «Основы практической психологии»**

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчик | Карпинская Валерия Юльевна, старший научный сотрудник Центра междисциплинарных фундаментальных исследований |
| Число кредитов  | 3 |
| Контактная работа (час.)  | 32 |
| Самостоятельная работа (час.)  | 82 |
| Курс, Образовательная программа | 1 курс, студенты магистерских программ НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург |
| Формат изучения дисциплины | без использования онлайн курса |

1. **Цель, результаты освоения дисциплины и пререквизиты**

Цели дисциплины – дать слушателям представление о возникновении и развитии психологической науки и практики, научить использовать основные психологические приемы способствующие осознанию своего психологического состояния, приемы самопомощи, противостояния стрессовым ситуациям, освоить навыки эффективной коммуникации и межличностного взаимодействия, ознакомить с основными направлениями работы практического психолога, методологическими основаниями психологической науки и практики

Место дисциплины в структуре образовательной программы высшего образования:

 Дисциплина предназначена для студентов магистратуры, не имеющих базового образования в области психологии, при этом специфика их будущей профессии, научной работы предполагает необходимость наличия навыков эффективной коммуникации с другими людьми, приемов самопомощи, противостояния стрессовым ситуациям. Данный курс дает общее представление о структуре психологической науки, раскрывает методологические трудности в области научной и практической психологии.

Результаты освоения дисциплины:

1. Студент имеет общее представления о методологии психологической науки, соотношении практической и теоретической психологии

2. Может проследить взаимосвязи между теоретическими идеями и психологической практикой

3. Умеет анализировать ситуацию, требующую психологического вмешательства и оценить необходимость обращения за оказанием профессиональной психологической помощи

4. Владеет методами самопомощи и эффективной коммуникации, навыками активного слушания, способами выявления потребностей собеседника и т.д.

1. **Содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема (раздел дисциплины)** | **Объем в часах[[1]](#footnote-1)** | **Планируемые результаты обучения (ПРО), подлежащие контролю** | **Формы контроля** |
| Лк |  |  |
| См |
| onl/cр |
| Тема 1. Психология как наука. Место психологии в системе других наук.  | Лекции 2 | Принципы научного знания. Проблемы демаркации научного и ненаучного знания. Определение объекта предмета, методов науки. Методологические проблемы психологии. Номотенический и идеографический подход в психологии | Контрольная работа, ответы на вопросы 30 минут  |
| Семинары 2 |
| Сам работа 12 |
| Тема 2. Психофизическая проблема | Лекции 2 | Способен описать суть психофизической проблемы и философские подходы и попытки ее решения. Знает основные современные направления в области психологии сознания и проблемы субъективного переживания (квалиа) | эссе 2-2,5 тыс. слов |
| Семинары 2 |
| Сам работа 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 3. Психодиагностика. Психологическое консультирование. Психокоррекция и психотерапия. Критерии эффективности работы практического психолога. | Лекции 2 | Знает основные принципы создания и разработки психологического тестирования. Способен определить основные направления психологического консультирования, способен оценить эффективность психологической консультации на уровне клиента. | Контрольная работа, ответы на вопросы 30 минут |
| Семинары 4 |
| Сам работа 12 |
| Тема 4. Психология эффективной коммуникации | Лекции 2 | Владеет терминологией, позволяющей анализировать ситуацию коммуникации, способен определить коммуникативные барьеры, владеет способами развития эффективной коммуникации | Эссе. 2-2,5 тыс. слов  |
| Семинары 4 |
| Сам работа 16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Тема 5. Психология познания | Лекции 2 | Владеет способами эффективного запоминания, управления вниманием, организации восприятия. Знает основные типы мышления и основы психологии принятия решений | Контрольная работа, ответы на вопросы 30 минут |
| Семинары 4 |
| Сам работа – 16 |
| Тема 6. Психология противостояния стрессу. | Лекции 2Семинары - 4Сам работа 14 | Способен определять вое эмоциональное состояние, знает способы контроля эмоционального состояния. Знает стадии развития стресса и способы диагностики тревожных и стрессовых состояний.  | Контрольная работа, ответы на вопросы 30 минут |
| Итого  | Лекции 12 |  |  |
| Семинары 20 |
| Сам раб 82 |

Формы учебных занятий:

лк – лекции в аудитории;

см - семинары/ практические занятия/ лабораторные работы в аудитории;

onl – лекции или иные виды работы студента с помощью онлайн-курса;

ср – самостоятельная работа студента.

***Содержание разделов дисциплины:***

*Тема 1. Психология как наука. Место психологии в системе наук.*

Понятие научного знания. Философия и методология науки, концепции развития научного знания, критерии демаркации (О. Конт, Т Кун, К. Поппер, П. Фейерабенд). Типы обоснования в различных науках. Житейская и научная психология. Возникновение психологии как науки и развитие психологического знания и направлений исследований в 20 веке. Современные проблемы психологии. Номотенический и идеографический подход в психологии. Проблема описания и объяснения как одна из важнейших методологических проблем психологической науки. Развитие прикладного и практического направления психологии в 20 веке и в настоящее время.

Формы проведения занятий: интерактивные лекции, дискуссии, разбор кейсов.

 *Тема 2. Психофизическая проблема*

Психофизическая проблема – ключ к пониманию и объяснению психического. Философские взгляды на проблему соотношения материального и психического. Разновидности монизма и дуализма. Попытки решения психофизической проблемы в психологии. Классическая и современная психофизика. Парадоксы при измерении порогов ощущений. Многообразие видов чувствительности у человека, феноменальная чувствительность. Значение ощущений при решении когнитивных и коммуникативных задач. Проблема субъективных переживаний и интерпретации поступающей информации.

Формы проведения занятий: интерактивные лекции, дискуссии, разбор кейсов, практические занятия.

*Тема 3 Психодиагностика. Психологическое консультирование. Психокоррекция и психотерапия. Критерии эффективности работы практического психолога.*

 Практическая диагностика (наблюдение, беседа, анализ ситуации, тест) история возникновения психологического тестирования, типы психологических тестов практика создания теста. Психологическое консультирование, отличие от психотерапии и психокоррекции. Критерии эффективности работы практического психолога.

Формы проведения занятий: интерактивные лекции, дискуссии, разбор кейсов, практические занятия.

*Тема 4. Психология эффективной коммуникации*

Участники коммуникации, прием и передача информации среди участников коммуникации. Распространенные трудности и ошибки коммуникации. Факторы, определяющие интерпретацию информации, скрипты и нормы, коммуникативные барьеры о обратная связь. Развитие коммуникативных навыков. Элементы тренинга коммуникации: активное слушание, вопросы, присоединение-ведение в беседе, вербальные-невербальные сигналы.

Формы проведения занятий: интерактивные лекции, дискуссии, разбор кейсов, практические занятия.

*Тема 5. Психология познания*

Разнообразие способов познания мира. Описание познавательной сферы человека. Сенсорно-перцептивные процессы. Ощущение и восприятие, характеристики и способы классификации, факторы, определяющие эффективность решения сенсорных и перцептивных задач. Эффект установки, законы гештальта, иллюзии восприятия. Прикладное значение эффектов ощущения и восприятия. Представление и воображение, роль представлений в познавательной деятельности человека. Внимание. Избирательность внимания, способы описания и модели внимания. Средства тренировки внимания и определение их эффективности. Память, классификации памяти, подходы к исследованию памяти, модели памяти. Мнемотехнические приемы. Мышление и решение задач. Виды мышления, типы мыслительных задач, развитие мышления в онтогенезе. Интеллект – понятие, теоретические подходы, диагностика интеллекта.

Формы проведения занятий: интерактивные лекции, дискуссии, разбор кейсов, практические занятия.

*Тема 6. Психология противостояния стрессу*

Эмоции человека. Подходы к исследованию эмоций в психологии. Эмоции и познание. Эмоциональное переживание и выражение эмоций. Практика осознания и управления эмоциональными проявлениями. Стресс как психофизиологическое состояние: физиологические процессы в организме, сигнализирующие о стрессовом состоянии, фазы развития стрессового состояния, дистресс, фрустрация. Адаптация и адаптационные механизмы. Основы самопомощи в ситуации стресса.

Формы проведения занятий: интерактивные лекции, дискуссии, разбор кейсов, практические занятия.

1. **Оценивание**
	1. **Формула результирующей оценки**

Результирующая оценка по дисциплине рассчитывается следующим образом:

*О рез. = 0,25 О эссе + 0,25 О контр. р. + 0,5 О экз.*

Способ округления оценок: арифметический.

**3.2.  Критерии оценивания**

**Эссе**

Эссе проводится в письменной форме.

Эссе оцениваются в соответствии с требованиями, представленными в методических рекомендациях по написанию и оформлению эссе и рефератов по психологии см. приложение к РПУД или (<https://www.hse.ru/data/2010/04/08/1218149941/MethodRekEsseReferatr_2010.pdf>).

В эссе необходимо представить следующие пункты:

1. Постановка проблемы (описание противоречия, если это разбор текста, то в текстах и подходах со ссылками и цитатами, если представлена конкретная коммуникативная ситуация, то описание всех составляющих ситуации и проблем в данной ситуации)
2. Дискуссия (предлагаемые способы решения возникшего противоречия, с указанием преимуществ и недостатков каждого из описанных подходов)
3. Вывод (собственный взгляд студента и обоснование своего выбора в способе разрешения противоречия, обоснование собственной точки зрения, возможно предложение своего подхода)

Максимальное количество баллов за эссе – 10 баллов

За каждый пункт может быть начислено 3 балла. 1 балл можно получить за творческий подход и оригинальное изложение.

При отсутствии одного из пунктов - 0 баллов за данный пункт.

Частичный ответ – 1 или 2 балла.

**Контрольная работа.**

Контрольная работа, ответы на вопросы, кейсы, тестовые вопросы. Письменная работа 30 минут. 10 вопросов (в зависимости от того, требуется выбор ответа или необходимо дать развернутый ответ).

Отсутствие ответа на вопрос, неверный ответ – 0 баллов

Правильный ответ – 1 балл

Частично правильный ответ (для развернутых ответов) - 1 балл

Максимальное количество баллов за контрольную работу - 10 баллов.

Оценка выставляется в соответствии с количеством набранных баллов.

**Экзамен**

Экзамен проводится в форме устного ответа на вопросы. Отсутствие одного невыполненного пункта приводит к оценке «неудовлетворительно». Оценка ставится на основании ранее полученных оценок за эссе, контрольную работу и ответ на экзамене.

На экзамене предлагается взять билет, в котором содержится 2 вопроса.

**Оценка 5 (отлично) 8-10 баллов**, ставится студентам, которые при ответе:

обнаруживают всестороннее знание программного материала; способны ответить на дополнительные вопросы, демонстрируют знание рекомендованной литературы; владеют понятийным аппаратом; способны привести примеры в русле излагаемых теоретических подходов.

**Оценка 4 (хорошо) 6-7 баллов**, ставится студентам, которые при ответе:

излагают материал систематизировано и последовательно. Демонстрируют умение анализировать материал, однако нет достаточных знаний рекомендованной литературы, студент затрудняется привести примеры в области излагаемых теоретических положений. При этом дают правильные ответы на вопросы билета, знают и владеют понятийным аппаратом. Допускаются отдельные погрешности и неточности при ответе.

**Оценка 3 (удовлетворительно) 4-5 баллов,** ставится студентам, которые при ответе:

в основном знают программный материал в объёме, необходимом для предстоящей работы по профессии; в целом усвоили основную литературу; допускают существенные погрешности в ответе на вопросы экзаменационного билета. При этом не могут дать развернутый ответ, привести примеры, в ответах допускаются неточности. Положительная оценка может быть поставлена при условии владения студентом основными понятиями рассматриваемым и дополнительным вопросам.

**Оценка 2 (неудовлетворительно) 3 балла и ниже,** ставится студентам, которые при ответе:

обнаруживают значительные пробелы в знаниях основного программного материала; допускают принципиальные ошибки в ответе на вопросы экзаменационного билета; демонстрируют незнание теории и практики психологии.

**4. Примеры оценочных средств**

**Пример задания для выполнения эссе:**

Выберите один из вариантов философского взгляда на психофизическую проблему, раскройте смысл этого подхода, обоснуйте сильные и слабые стороны такого подхода, возможности и ограничения использования такого подхода в современных научных исследованиях.

**Примеры вопросов на контрольной работе:**

1. Перечислите принципы научного знания.
2. Приведите пример принципа идеализации.
3. Студенту медицинского университета необходимо запомнить латинские названия анатомических образований. Предложите эффективный способ запоминания. Обоснуйте выбор
4. Надглазничное отверстие (вырезка) лобной кости – foramen (incisura) supraorbitale ossis *frontalis*
* *Скуловой отросток лобной кости – processus zygomaticus ossis frontalis*
* *Ямка слезной железы лобной кости – fossa glandulae lacrimalis ossis frontalis*
* *Тело клиновидной кости - corpus ossis sphenoidalis*
* *Турецкое седло – sella turcica*
* *Гипофизарная ямка – fossa hypophysialis*

**Примеры экзаменационных вопросов.**

1. Концепции развития научного знания.
2. Житейская и научная психология. Критерии демаркации.

Объяснительные принципы в науке

1. Психофизическая проблема в психологии
2. Философские взгляды на проблему соотношения материального и психического. Разновидности монизма и дуализма.
3. Классические методы психофизики
4. Примеры объяснения феноменальной видов чувствительности у человека.
5. Теория обнаружения сигналов и методы современной психофизики.
6. Проблема субъективных переживаний и интерпретации поступающей информации.
7. Практическая психодиагностика (наблюдение, беседа, анализ ситуации, тест)
8. Психологическое консультирование, отличие от психотерапии и психокоррекции.
9. Составляющие коммуникативного процесса.
10. Распространенные трудности и ошибки коммуникации.
11. Ощущение и восприятие, характеристики и способы классификации, факторы, определяющие эффективность решения сенсорных и перцептивных задач.
12. Представление и воображение, роль представлений в познавательной деятельности человека.
13. Внимание, модели внимания. Средства тренировки внимания и определение их эффективности.
14. Память, классификации памяти, подходы к исследованию памяти, модели памяти.
15. Виды мышления, типы мыслительных задач, развитие мышления в онтогенезе.
16. Интеллект – понятие, теоретические подходы, диагностика интеллекта.
17. Подходы к исследованию эмоций в психологии.
18. Стресс как психофизиологическое состояние, фазы развития стрессового состояния, дистресс, фрустрация.
19. Адаптация и адаптационные механизмы. Основы самопомощи в ситуации стресса.

Основными образовательными технологиями при реализации данного курса являются лекции и семинары, самостоятельная работа и практическая работа, работа в малых группах, исследовательский метод.

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**5.1 Основная литература**

1. Величковский, Б. М. Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 т. Том 1 : учебник для бакалавриата и магистратуры / Б. М. Величковский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 405 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06615-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437416>
2. Нуркова, В. В. Общая психология : учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2013. — 604 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2506-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/374051

**5.2. Дополнительная литература**

1.  Бурлачук Л Ф, Леонид Фокич Бурлачук. Психодиагностика. Учебник. Издатель Издательский дом "Питер", 2011, 378 с.

2. Gleitman, Henry, Gross, James. Psychology: Eighth International Student Edition

W. W. Norton & Company, 2010, 864 c.

**5.3. Ресурсы «Интернет»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** |  | **Условия доступа** |
|  | **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы** |
| 1. | Консультант Плюс |  | Из внутренней сети университета (договор) |
| 2. | Электронно-библиотечная система Юрайт | URL: https://biblio-online.ru/ |
|  |

1. **Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

* + 1. *для лиц с нарушениями зрения:* в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
		2. *для лиц с нарушениями слуха*: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
		3. *для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата*: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.
1. [↑](#footnote-ref-1)