**Программа занятий Мастерской психологии «Потенциал»
(2024–2025 гг.):**

**Вводное занятие**

 Цель работы Мастерской психологии «Потенциал», краткая история и основные достижения. Анонс плана работы, программы и формата занятий. Тренинг на знакомство и сплочение группы.

**Блок 1. Психология как научная и практическая деятельность**

**1. Основные направления и проблемы психологической науки**

Основные отрасли психологии: общая психология, возрастная психология, педагогическая психология, клиническая психология, социальная психология, консультативная психология, дифференциальная психология. Тенденция междисциплинарных исследований. Основные методологические проблемы психологии: отсутствие «единой» психологии, отсутствие согласованности в определении предмета психологии, проблема конкуренции лженаучных направлений с научной психологией, психофизиологическая проблема (взаимоотношение материи и духа) и т.д. Академическая и практическая психология: точки пересечения и проблемы взаимодействия. Практическая психология: варианты профессионального развития и карьерные возможности.

**2. Психика как основной предмет исследования психологии**

Проблемы определения и изучения психики. Происхождение психики, ее эволюция в процессе развития человека как биологического вида. Физиологические основы психического. Роль врожденного и приобретенного в развитии человека. Культурно-историческая теория развития психики Л.С. Выготского. Психологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева.

 *Практика:* дискуссия по предложенным на занятии практическим заданиям.

**3. Психологические методы исследования личности и группы**

Основные методы психологии их виды. Методы сбора данных, вспомогательные и организационные методы, методы обработки и интерпретации результатов. Общие и специальные методы психологического консультирования.

 *Практика:* применение метода психологического тестирования, самостоятельная обработка и интерпретация результатов.

**4. Сознательное и бессознательное: основные психологические и психофизиологические концепции**

 Проблемы определения и исследования сознания. Основные концепции сознания. Понятие бессознательного, история и методы его исследования. Функциональная асимметрия больших полушарий и бессознательное. Измененные состояния сознания. Сон и сновидения.

 *Практика:* просмотр видеозаписей экспериментов и обсуждение их результатов.

**5. Понятие психологической нормы и патологии**

Проблемы определения психологической нормы и патологии, психологического здоровья. Различия в предметах исследования клинической психологии, медицинской психологии, нейропсихологии, патопсихологии. Психология аномального развития и отклоняющегося поведения. Физиологические, психологические и социальные основы искажения психического развития.

 *Практика:* дискуссия по предложенным на занятии проблемным ситуациям.

**Блок 2. Введение в общую психологию**

**1. Краткая история развития психологического знания**

Методологические принципы и факторы развития психологического знания. Развитие психологии в донаучный период (Древняя Греция, страны Древнего Востока). Становление психологии в раннее и позднее Средневековье, в эпоху Возрождения. Психологические учения Нового времени, периода с XVIII по конец XIX вв. Становление психологии как самостоятельной науки, развитие экспериментальной психологии. Краткая характеристика достижений и кризисов психологии в XX-XXI вв.

**2. Познавательные психические процессы**

Краткая характеристика познавательных психических процессов: ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления и речи, воображения.

 *Практика:* обсуждение ключевых экспериментов и анализ их результатов.

**3. Эмоционально-волевые психические процессы**

Понятие о воли, эмоциях и чувствах. Различие эмоций и чувств. Структура волевого акта. Развитие и воспитание воли. Особенности принятия решений в ситуациях неопределенности. Функции эмоций и чувств. Классификации эмоций и чувств. Физиологическая основа эмоций, возможности их произвольной регуляции.

 *Практика:* прохождение психологического тестирования, самостоятельная обработка и интерпретация результатов.

**4. Темперамент и характер**

 Определение темперамента и характера. Основные типологии темперамента и характера. Структура характера. Особенности проявления темперамента и характера в деятельности. Акцентуации характера. Психопатия.

 *Практика:* прохождение психологического тестирования, самостоятельная обработка и интерпретация результатов.

**5. Психология способностей**

Общие и специальные способности. Задатки и способности. Интеллект: проблемы определения и диагностики. Уровни развития способностей: одаренность, талант, гениальность. Формирование способностей. Подходы к диагностике и развитию одаренности. Понятие креативности и ее виды.

 *Практика:* самостоятельная психологическая диагностика креативности, дискуссия на тему «Все ли люди являются одаренными в какой-либо области?».

**Блок 3. Введение в психологию личности**

**1. Основные теории личности**

Соотношение понятий «человек», «личность», «индивид», «индивидуальность», «субъект». Понятия самосознания и Я-концепции. Классификации теорий личности. Психодинамические теории личности. Гуманистические теории личности. Бихевиоральное направление в изучении личности. Когнитивные теории личности. Экзистенциальная парадигма в исследовании личности. Ролевые теории личности. Представления о личности в позитивной психологии.

 *Практика:* дискуссия на тему: «Возможно ли формирование единой теории личности?»

**2. Основные возрастные закономерности психического развития**

Роль биологических, социальных и средовых факторов в психическом развитии личности. Психическое развитие с позиций классического психоанализа (З. Фрейд). Психосоциальные стадии развития личности (Э. Эриксон). Операциональная концепция интеллекта Ж. Пиаже. Дискуссия Ж. Пиаже и Л.С. Выготского. Возрастные периодизации психического развития Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина. Социальная ситуация развития, психические новообразования, ведущая деятельности и кризисы разных этапов психического развития личности.

**3. Психология мотивации**

Соотношение понятий «потребность», «мотив», «мотивация». Функции, характеристики, виды мотивов. Представления о мотивации в теории деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн). «Сдвиг мотива на цель». Оптимум мотивации. Содержательные, процессуальные и иные теории мотивации.

 *Практика:* обсуждение практических методов мотивационной и волевой саморегуляции.

**4. Личность и власть**

 Психологические представления о власти. Конформизм и нонконфоризм. Подчинение как форма социального поведения. Ориентации характера по Э. Фромму. Концепция авторитарной личности Э. Фромма, Т. Адорно и др. «Бегство от свободы» (Э. Фромм). Концепции национального характера (М. Мид, Р. Бенедикт, Дж. Горер), статусной личности (Р. Линтон).

 *Практика:* обсуждение социально-психологических экспериментов (Стэнфордский тюремный эксперимент, эксперимент С. Милгрэма и др.).

**5. Феномен лидерства и лидерских качеств**

Функции лидера в современном обществе. Теория черт лидерства, исследование стилей лидерства. Ситуационный подход, теория перцептивной активности последователей, харизма лидера, вероятностная модель эффективности лидерства: трансформационная парадигма, трансакционистская парадигма. Имплицитная теория лидерства.

 *Практика:* проведение элементов тренинга для развития ряда лидерских качеств.

**Блок 4. Введение в социальную психологию**

**1. Понятие социальной группы**

Определение и виды социальных групп. Референтные группы. Стихийные и организованные группы. Психологические особенности поведения личности в толпе. Психология массовых беспорядков. Виды малых социальных групп. Семья как социальная группа. Групповые нормы и их влияние на личность.

 *Практика:* проведение элементов тренинга для укрепления групповой сплоченности.

**2. Психология социальной напряженности**

 Психологические, экономические, политические и иные факторы формирования социальной напряженности. Аномия (Э. Дюркгейм). Коллективная идентичность и ее кризис. Социальная фрустрация. Возможные последствия высокой социальной напряженности. Методы исследования и управления социальной напряженностью.

**3. Особенности социального познания**

 Основные социально-психологические эффекты. Формирование первого впечатления. Социальные категории и стереотипы. Авто- и гетеростереотипы. Каузальная атрибуция. Факторы нарушения социального познания.

 *Практика:* обсуждение и анализ социально-психологических экспериментов.

**4. Феномен насилия и подходы к его объяснению в эволюционной и социальной психологии**

 Определение, виды и мотивы осуществления насилия. Эволюционные функции насилия и агрессии. Агрессия и агрессивность, их связь с насилием. Биологические, социальные, средовые и психологические факторы возникновения агрессивности. Роль эмоций в возникновении агрессивного поведения. Враждебная и инструментальная агрессия. Э. Фромм об агрессии. Доброкачественная агрессия (конструктивная) и злокачественная агрессия.

**5. Психология социального неравенства**

 Влияние уровня жизни на когнитивные и личностные особенности человека, предрассудки и стереотипы, их социальные последствия. Факторы поддержания и обоснования неравенства в социальной, экономической, профессиональной и гендерной сферах.

 *Практика*: обсуждение современных исследований социального неравенства в различных сферах и социальных контекстах, дискуссия по их результатам.

**Блок 5. Введение в консультативную психологию**

**1. Этические и правовые основы деятельности психолога-консультанта**

 Правовые основы психологической деятельности в Российской Федерации. Этический кодекс Российского психологического общества и его основные положения. Проект Федерального закона «О психологической помощи в Российской Федерации»: достоинства и ограничения. Правовые и этические основы психологической помощи в других странах мира.

 *Практика:* дискуссия по решению учебных этических кейсов.

**2. Универсальные составляющие процесса психологического консультирования**

 Требования к личности психолога-консультанта и его профессиональным компетенциям. Принципы, виды, формы, этапы и процедуры психологического консультирования. Условия психологического консультирования.

 *Практика:* просмотр демонстрационных консультативных сессий известных психологов (К. Роджерс, А. Эллис, Ф. Перлз), их анализ и обсуждение.

**3. Консультативная психология как теория изменения личности**

 Основания, отличающие «психологическое консультирование» от «психиатрии» и «психотерапии. Понимание цели и задач психологического консультирования в психоаналитических, когнитивных, поведенческих, гуманистических, экзистенциальных и иных моделях.

 *Практика:* дискуссия на тему: «Психологическое консультирование – наука или искусство?»

**4. Общие и специальные методы психологического консультирования**

 Общие методы психологического консультирования: беседа, интервью, наблюдение, активное и эмпатическое слушание. Специальные методы психологического консультирования в гештальт-психологии, когнитивно-поведенческой терапии, нарративном подходе, логотерапии.

 *Практика:* просмотр учебных демонстрационных сессий известных психологов с целью выявления пройденных общих и специальных методов психологического консультирования.

**5. Личность клиента**

 Различия в запросах и мотивах обращения к консультанту и типы консультируемых. Специфика психологического консультирования личности, переживающей возрастной кризис, различные типы трудных жизненных ситуаций (горе, потеря близкого человека, опыт переживания насилия, смыслоутрата и др.).

 *Практика:* анализ учебных консультативных кейсов, выявление грубых ошибок, допущенных в процессе консультирования

**Заключительное занятие (подведение итогов)**

**Возможные варианты «свободных» тем**

* Перфекционизм: преимущество или проблема?
* Эмоциональное выгорание и методы его профилактики;
* Стресс, его виды, методы диагностики и профилактики (экзаменационный, эмоциональный, профессиональный, травматический, посттравматический и др.);
* Соотношение понятий «лень», «амотивация / демотивация», «прокрастинация»;
* Конструктивные стратегии поведения в конфликте;
* Здоровое и нездоровое пищевое поведение, представление образа тела (анорексия, булимия и др.);
* Одиночество как проблема и личностный ресурс;
* Трудоголизм как форма зависимого поведения;
* Особенности формирования личностных границ в процессе становления личности;
* Способы саморегуляции эмоциональных состояний в трудных ситуациях;
* Феномен отчужденности (от себя, других людей, своего труда);
* Психологическая ресурсность (личностные качества, способствующие совладанию с трудными ситуациями и стрессом)

Последовательность блоков может нарушаться. Также возможно проведение занятий на свободные темы по запросам участников Мастерской (6 занятий или более), включая лекции, тренинги и дни самоуправления.