**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**

**Национальный исследовательский университет**

**«Высшая школа экономики»**

**Лицей НИУ ВШЭ**

**Утверждено**:

Педагогический совет Лицея НИУ ВШЭ

Протокол № 13

т 21.06.2024

Программа внеурочной деятельности

«Знакомство с психологией: от фундамента до практики»

Разработана Лицеем НИУ ВШЭ

Составитель Толстенко Александра Геннадьевна

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: ноябрь – декабрь 2024 года

Москва, 2024

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

##  1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Краткосрочная ознакомительная программа имеет социально-гуманитарную направленность. Количественный состав группы – от 5 до 25 человек. Принцип комплектования групп: все желающие лицеисты 8 классов.

##  1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность содержания программы заключается в том, что лицеисты получат определенные знания и умения, опыт и способности (компетенции) по созданию и обеспечению необходимых условий для проведения исследований в области позитивной психологии, а также возможность личностного развития, раскрытия своих внутренних ресурсов, позитивного осмысления происходящих жизненных ситуаций.

Образовательная деятельность по программе направлена на получение новой информации о себе, переосмысление представления о своем образе «Я», выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими, закрепление нового позитивного жизненного опыта и адекватного реагирования. Учащиеся курса не только получат практические знание в области психологии, но и ознакомятся с исследовательской деятельностью, применимой в этой сфере.

##  1.3. Основные особенности (новизна) программы

Практическая направленность программа определяет ее реализацию через формирование систем ценностей, оперативных знаний, практических действий и осознания себя, своих проблем и действий, организацию волевых усилий для их решения.

Организационный и мотивационный компоненты обучения формируют понимание учащихся о возможностях, которые открываются при изучении курса, какие знания и действия необходимы для развития и самоорганизации, какие трудности возникают при личностном росте. Программа является важной для учащихся 8-х классов, так как в процессе освоения учебного курса планируются важные для этого возраста результаты:

⎯ овладение определенными социально-психологическими знаниями;

⎯ развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;

⎯ диагностика и коррекция личностных качеств и умений;

⎯ изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности;

⎯ положительное отношение к изучаемому материалу и к учению в целом;

⎯ формирование адекватной самооценки;

⎯ умение оценивать поступки людей и соотносить поступки и события с принятыми этическими нормами;

⎯ развитие познавательных интересов.

Образовательная программа «Позитивная психология» занимает важное место в общей картине развития детей, так как учит:

⎯ рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки); ⎯ целеполагать (ставить и удерживать цели);

⎯ планировать (составлять план своей деятельности);

⎯ моделировать (представлять способ действия в виде модели-схемы, выделяя все существенное и главное);

⎯ проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задачи;

⎯ вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументировано отклонять точки зрения других).

## 1.4. Формы и технологии образования детей

Обучение по дополнительной программе «Позитивная психология» осуществляется в очной форме обучения. Занятия осуществляются на основе системно-деятельностного подхода. Организация программы и занятий строится в соответствии с технологией педагогического дизайна ADDIE.

 Технологически занятия представляют собой практические упражнения детей с пояснениями педагога. Занятия в объединениях проводятся по группам.

**1.5. Объём и срок реализации программы** Программа краткосрочная.

Объем программы – 72 часа.

Срок реализации программы – 01.09.2024 - 31.05.2025.

**1.6. Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, одно занятие в день.

**2. ОБУЧЕНИЕ**

# 2.1. Цель и задачи курса

Цель и задачи обучения непосредственно связаны с освоением знаний и умений, получением практического опыта в предметной области программы дополнительного образования, а также с освоением знаний и умений, позволяющих ребенку ставить цели, управлять собственным поведением, сознательно участвовать в жизни социальных групп, общества.

Целью обучения лицеистов в рамках дополнительной общеобразовательной программы «Позитивная психология» (далее – программа) является выявление и развитие исследовательской компетенции, которая в 8 классе включает в себя такие метапредметные умения, как целеполагание, планирование и моделирование. Программа направлена на развитие креативного мышления, формирование исследовательской позиции, умение планировать свою деятельности, способность управлять собственной исследовательской деятельностью и сознательно участвовать в поисковой деятельности. Целью программы является знакомство с методами проведения исследований в позитивной психологии, приобретение навыков анализа данных, описания результатов.

Цели исследовательской деятельности лицеиста:

1. Уметь искать информацию, структурировать ее и извлекать необходимые сведения;
2. Знать базовые обозначения, термины и понятия, используемые в позитивной психологии;
3. Уметь формулировать исследовательские задачи (гипотеза, цель, объект и предмет исследования);
4. Уметь использовать количественный и качественный анализ для доказательства или опровержения гипотезы;
5. Создавать тексты, соответствующие требованиям научно-популярного стиля;
6. Уметь представлять результаты своей исследовательской деятельности;
7. Уметь поддерживать научную дискуссию: правильно формулировать вопросы и отвечать на них;
8. Ориентироваться в научно-исследовательском контексте области.

|  |  |
| --- | --- |
|  ***Цель обучения***  | *Приобретение навыков проведения исследовательской работы (ИВР) в области позитивной психологии.*  |
| ***Задачи обучения***  | *Находить и анализировать информацию; выделять исследовательскую проблему и выдвигать гипотезу; составлять план проведения исследования по имеющимся данным; организовывать исследование и обращаться с полученной информацией; формировать и транслировать конечный результат.*  |
| ***Предметные задачи обучения***  | *Знать особенности позитивной психологии, ее терминологию и основные методы; уметь реализовывать теоретические модели в реальной жизни*  |
| ***Метапредметные задачи обучения***  | *Уметь коммуницировать в научной среде.* *Уметь планировать и осуществлять деятельность и демонстрировать компетенции*  |

Результаты исследовательской деятельности:

1. Приобретены навыки нахождения, анализа и структурирования информации;
2. Приобретен навык планирования исследования (в т.ч. оценка рисков);
3. Приобретен навык выбора групп испытуемых, подходящих под тему исследования;
4. Лицеист успешно научился составлять теоретическую часть исследования;
5. Лицеист доказательно и обоснованно подтвердил/опроверг предлагаемую гипотезу;
6. Лицеист успешно оформил научный текст по эмпирической части исследования;
7. Лицеист научился грамотно оформлять научную работу в соотвествии с требованиями;
8. Лицеист выступил с научным докладом по выбранной теме исследования;
9. Эксперты приняли и высоко оценили исследовательские выводы учащегося.

2.2. Планируемые результаты освоения курса «Позитивная психология»

Предметные результаты образования Знания:

* Освоение понятий позитивной психологии
* Знание закономерностей процессов, рассматриваемых в позитивной психологии
* Знание способов и средств позитивной психологии
* Ориентация в структуре предметных знаний позитивной психологии
* Понимание места и роли предметных знаний позитивной психологии
* Знание норм работы в рамках позитивной области Умения:
* Опыт поиска и использования информации в области позитивной психологии
* Практика решения учебных задач по применению практик позитивной психологии
* Опыт осознанного безопасного поведения
* Опыт творчества в предметной области
* Опыт управления собственным познанием
* Опыт конструирования, создания системы новых знаний
* Опыт успешного применения знаний и навыков позитивной психологии
* Опыт схематизации и конструирования системы знаний

Метапредметные результаты образования:

Регулятивные:

* Умение ставить цели и достигать их
* Понимание и умение организовывать процесс исследования
* Умения обращаться с источниками информации
* Коммуникативные:
* Умение работать в команде
* Грамотная и уверенная научная речь • Умение находиться в контакте с аудиторией
* Познавательные:
* Умение анализировать, обобщать и классифицировать информацию
* Способность действовать, исходя из цели
* Навык передачи целостного интеллектуального продукта, полученного в результате рефлексии
* Опыт конструирования, иллюстрации и презентации результата

Личностные результаты:

* Культурное самоопределение
* Определение возможных социальных ролей
* Внутренняя ответственность и инициативность
* Умение формировать личностную позицию
* Далее необходимо расписать эти результаты, которые будут подходить исключительно к вашему курсу

К личностным результатам освоения программы учебного курса относятся:

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
2. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
4. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
5. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
6. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
7. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
8. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

К **метапредметным результатам** освоения программы учебного курса относятся:

1. Овладение *универсальными учебными познавательными действиями*:

 а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской,

навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

 в) работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

1. Овладение *универсальными коммуникативными действиями*:

 а) общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

 б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений: участников, обсуждать результаты совместной: работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

1. Овладение *универсальными регулятивными действиями*:

 а) самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

 б) самоконтроль: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

 в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

 г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты** освоения программы учебного курса включают:

Освоены основные этапы исследовательской деятельности:

1. Ориентация — выделение предметной области осуществления исследования;
2. Проблематизация и постановка цели — выявление и формулирование проблемы, основного вопроса, на который у исследователя в данный момент нет ответа;
3. Поиск методов исследования — подбор и обоснование методов и методик исследования, ограничение пространства и выбор принципа отбора материалов;
4. Планирование – выявление задач исследования, выстраивание последовательности действий для осуществления исследовательского поиска;
5. Эмпирика — сбор материала, наблюдение или проведение эксперимента; первичная систематизация полученных результатов;
6. Анализ - структурирование данных, сравнение и интерпретация
7. Обобщение — подведение итогов, описание выводов, осмысление и соотнесение самостоятельно полученных данных с литературными источниками и т.п
8. Презентация — представление и обсуждение результатов собственного исследования в разных форматах
9. Рефлексия — самоанализ, осмысление развития собственной деятельности, ее продуктивности, выявление приобретенных навыков и способностей, прогнозирование новых горизонтов развития.

2.3. Содержание учебного курса «Позитивная психология»

1. Психология как наука. Междисциплинарность и история

Понятие «психология». История развития психологии. Место в науке.

1. Основные психологические понятия

Психологические понятия. От души в философии до самодетерминации в психологии. 3. Психологические школы

Школы в психологии: психоанализ, гештальтпсихология, индивидуальная психология, когнитивная психология, функционализм, структурализм, гуманистическая психология, бихевиоризм, фрейдизм, отечественная психология, трансперсональная психология.

1. Психология на практике

Практика: применения психотехники для воздействия на сознание и его управления. Авторы и тесты

1. Психология мотивации и эмоций

Понятия «мотивация», «эмоция». Детерминация. Воля. Классификация эмоций.

Внешнее выражение эмоций. Мимика. Жесты.

1. Психология внимания и памяти

Понятия «внимание», «память». Процессы памяти: запоминание, сохранение.

 Анатомические предпосылки. Индивидуальные особенности памяти.

Непроизвольное внимание. Произвольное внимание.

1. Позитивная психология как направление

Понятия «позитивная психология». Основные представления о позитивной психологии (ПП) как научной области изучения закономерностей психологического благополучия и достойной жизни. Чем ПП является и чем не является? Основные направления исследований в позитивной психологии. Структура проблемной области позитивной психологии и основные понятия.

1. Позитивные эмоции

Понятие «Позитивные эмоции» Современные теории эмоций в контексте ПП.

 Эволюционный смысл, роль и функции позитивных эмоций

 (в жизни и педагогической практике). Феноменология позитивных эмоций. Понятие приятной жизни. Перечень практик индукции положительных эмоций педагогами ученикам в ходе учебного процесса. Диагностика позитивных и негативных аффектов и социально-эмоциональных навыков у школьников. Понятие счастья. Основные факторы, влияющие на переживание счастья.

1. Подходы к изучению счастья

Понятие «счастье» Психология оптимальных переживаний. Качества аутотелической личности и роль семьи в ее развитии. Поток. Условия состояния потока. Достижение и поддержание потоковых состояний в ходе учебной деятельности. Психологический капитал. Разновидности счастья: гедонистическое и эвдемоническое счастье. Существующие подходы к изучению счастья. Характеристики счастливых людей. Связь черт личности со счастьем. Условия и предпосылки счастья. Психологическое благополучие педагога, условия его достижения и влияние на педагогический процесс.

1. Силы характера. Смысл

Понятие «Характер» Вклад особенностей личности в субъективное благополучие. Проект «Ценности в действии» (анти-ДСМ). Понятие и критерии выделения универсальных добродетелей. Силы характера и их связь с благополучием. Концепция психологического благополучия К. Рифф. Методы диагностики и эмпирические исследования позитивных черт личности. Проблема смысла в ПП. Связь смысла и положительных эмоций. Теоретические модели и измерение смысла.

1. Жизненные стратегии счастливого и благополучного человека Механизмы и технологии формирования и реализации жизненных стратегий. Жизненный путь в понимании психолога. Инициатива и ответственность как формы активности и стратегии личности.

Жизненные перспективы личности и организация времени.

Моделирование своего будущего.

1. Прикладная позитивная психология

Психологические ресурсы личности: оптимизм, надежда, жизнестойкость, резилентность. Ключевые теории и авторы, изучающие ресурсы личности. Диагностика и развитие психологических ресурсов (личности и организации). Позитивные психологические интервенции. Разновидности, эффекты, связь с гедонистической адаптацией. Позитивное образование. Задачи и мишени позитивного образования. Прикладные аспекты изученных в курсе тем. Возможности применения ПП в жизни и профессии.

1. Исследование в области психологии.

Особенности. Классификация. Применение.

1. Методы психологического исследования

Наблюдение. Беседа. Эксперимент. Вспомогательные методы.

1. Выделение научной проблемы и определение исследовательской группы

Понятия «проблема» и «исследовательская группа»

1. Выбор и анализ научной литературы. Теоретическая часть исследования

Библиография: особенности составления и анализа

1. Составление плана проведения исследования. Выбор методов

Роль плана в исследовании, соотнесения методов с гипотезой

1. Способы сбора информации. Эмпирическая часть исследования

Особенности. Применение информационных технологий в процессе сбора информации

1. Обработка информации. Математические инструменты

Виды математических инструментов. Коэффициенты корреляции: Спирмен и Пирсон.

Работа в Excel.

1. Оформления вывода в исследовании.

Рефлексия.

1. Оформление презентации. Защита исследования

Следования требованиям оформления. Контакт с аудиторией: вербальный и невербальный

2.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п\п**  | **Тема**  | **Кол-****во часов**  | **Отрабатываемые умения**  | **Форма контроля**  |
| 1.  | Психология как наука. Междисциплинарность и история  | 2  | Объяснять Раскрывать Сопоставлять Характеризовать   | Устные ответы  |
| 2.  | Основные психологические понятия  | 2  | Понимать Знать Объяснять  | Устные ответы  |
| 3.  | Психологические школы  | 8  | Понимать Знать Различать  | Устные ответы  |
| 4.  | Психология на практике  | 4  | Уметь Знать Действовать Понимать   | Игры  |
| 5.  | Психология мотивации и эмоций  | 4  | Знать Рассказывать Понимать   | Тест Домашняя работа  |
| 6.  | Психология внимания и памяти  | 4  | Понимать Знать Выделять Формировать   | Тест Домашняя работа  |
| 7.  | Позитивная психология как направление  | 4  | Знать Рассказывать Различать   | Устные ответы Домашняя работа  |
| 8.  | Позитивные эмоции  | 2  | Определять Выделять Знать  | Устные ответы Домашняя работа  |
| 9.  | Подходы к изучению счастья  | 2  | Знать Применять Выделять  | Устные ответы Презентации  |
| 10.  | Силы характера. смысл  | 2  | Формировать Понимать Выделять Знать  | Устные ответы Тренинги  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11  | Жизненные стратегии счастливого и благополучного человека: механизмы и технологии формирования и реализации   | 2  | Формировать Понимать Выделять Знать  | Устные ответы Тренинги  |
| 12.  | Прикладная позитивная психология  | 2  | Знать Выбирать Объяснять Формулировать  | Устные ответы  |
| 13.  | Исследование в области психологии. Особенности  | 2  | Знать Обосновывать Объяснять Выделять   | Устные ответы Домашняя работа  |
| 14.  | Основные методы психологического исследования  | 4  | Знать Применять Описывать  | Устные ответы Домашняя работа  |
| 15.  | Выделение научной проблемы и определение исследовательской группы  | 2  | Уметь Формулировать Объяснять   | Устные ответы Домашняя работа  |
| 16.  | Выбор и анализ научной литературы. Теоретическая часть исследования  | 4  | Уметь Знать Описывать  | Устные ответы Домашняя работа  |
| 17.  | Составление плана проведения исследования. Выбор методов  | 4  | Уметь Описывать Объяснять Отстаивать  | Устные ответы Домашняя работа  |
| 18.  | Способы сбора информации. Эмпирическая часть исследования  | 4  | Знать Уметь Описывать Рассчитывать   | Устные ответы Домашняя работа  |
| 19.  | Обработка информации. Математические инструменты  | 4  | Уметь Применять Оформлять  | Устные ответы Домашняя работа  |
| 20.  | Оформления вывода в исследовании  | 2  | Знать Уметь Описывать  | Устные ответы Домашняя работа  |
| 21.  | Оформление презентации. Защита исследования  | 8  | Защищать Отстаивать   | Устные ответы Домашняя работа  |