

С. Г. Литке

С. Г. Литке

**Счастливая психология:
основы психологической компетентности**

Учебно-методический комплекс дисциплины

Верстка *В. Б. Феркель*
Корректор *Е. С. Меньшенина*

Подписано в печать 10.10.12 г.
Гарнитура «Newton С». Бумага офсетная.
Формат 60×84/16. Объем 8,34 усл. печ. л.

Тираж 1000 экз.

Издательство УРАН
454092, г. Челябинск, ул. Воровского, 21 – 13.

**СЧАСТЛИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ:
ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**
Учебно-методический комплекс дисциплины

Челябинск,
Южно-Уральское книжное изд-во
2012

УДК 159.9

ББК 88.57

Л64

Печатается по решению кафедры педагогики и психологии профессионального образования ГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»

Рецензенты:

Г. Г. Буторин, доктор психологических наук, профессор (Россия, Челябинск);

Ф. Н. Ключев, кандидат педагогических наук, доцент (Россия, Челябинск);

А. Н. Сизанов, кандидат психологических наук, доцент (Республика Беларусь, Минск).

Литке, С. Г.

Л64

Счастливая психология: основы психологической компетентности : учебно-методический комплекс дисциплины / С. Г. Литке. — Челябинск : Южно-Уральское книжное изд-во, 2012. — 152 с.

Учебно-методический комплекс дисциплины «Основы психологической компетентности» составлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к форме и содержанию УМКД в рамках Федерального образовательного стандарта высшего профессионального образования по отраслевым направлениям подготовки бакалавров профессионального обучения и содержит программу учебной дисциплины, полнотекстовый курс лекций и практических занятий, оценочные средства, методические рекомендации по выполнению всех видов самостоятельной работы студентами, а также критерии освоения компетенций.

Данный учебно-методический комплекс может быть основой курсов повышения квалификации специалистов в сфере профессионального образования, а социально-психологические методы обучения, представленные в данном УМКД, могут быть рекомендованы психологам-практикам для применения в профессиональной деятельности.

УДК 159.9

ББК 88.57

© Литке С. Г., текст, 2012.

© Южно-Уральское книжное изд-во, 2012.

© Издательство УРАН, 2012.

ISBN 978-5-7688-1070-2

ни другими делами, даже если это очень благородные деяния.

- Принцип мужества. Имей смелость и твердость отстаивать свои намерения, не отступать на пути к достижению главной цели Жизни.

Повторяй мантру в течение 30 раз в день: «Я больше, чем могу казаться».

10. Ритуал простоты. Не позволяй погрязнуть в мелочах. Уменьши потребности: не снизив потребности, ты всегда будешь неудовлетворен. Сконцентрируйся на главном. Твоя Жизнь будет удовлетворенной. Жизнь наполнится Гармонией.

НАШЕ СЧАСТЬЕ В СТРЕМЛЕНИИ ОСУЩЕСТВИТЬ МЕЧТЫ, ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ЭТИ МЕЧТЫ БЫЛИ НЕ В ОБЛАДАНИИ ЗОЛОТОГО ЛАРЦА, ИНАЧЕ МЫ ОБРЕТЕМ ЖАДНОСТЬ...

6. Ритуал собственного отображения. Познавайте себя, соединяйтесь с сутью бытия, в каждом есть непробужденные таланты. Читайте философскую и научную литературу не менее 30 минут в день. Садитесь ежедневно за стол переговоров с самим собой: пишите дневник собственных достижений; анализируйте свои действия в течение прошедшего дня; направляйте вектор сознания на достижение глобальных целей; моделируйте свою жизнь в ближайшем и далеком будущем.

7. Ритуал позитивной радости. Научитесь смеяться — это еще одна позитивная привычка.

Смех — это витамин для Души. Мы смеёмся, когда мы счастливы, и мы счастливы, когда мы смеемся. Не упускайте ни одной возможности в течение дня, чтобы не посмеяться. Вспоминайте детей: они смеются чаще в несколько раз, чем взрослые. Состояние радости в человеке заложено генетически. Почему же со временем мы вытесняем позитивные привычки видеть и слышать хорошее и формируем негативные привычки злиться, сплетничать, осуждать, критиковать? У вас 21 день, чтобы совершить важную трансформацию в своем сознании и уже никогда не возвращаться в прежнее состояние!

8. Ритуал правильного дыхания. Дышите глубоко и проникновенно, наполняя кислородом каждую клеточку своего организма. Мы живем, потому что дышим. «Дыхание», «душа», «дух» имеют единую этимологию, поэтому, чем правильнее будем дышать, тем гармоничнее будет функционировать вся наша система «Я-Человек».

9. Ритуал гармоничного характера. Разновидность концепции собственного образа. Укрепление характера влияет на поступки, правильные поступки влияют на формирование правильных привычек, а они управляют Судьбой. Добродетельная Жизнь — это Жизнь, наполненная Смыслом. Идя к своей Цели, живи по принципам Великой Мудрости, направляющей к вечной Гармонии:

- Принцип усердия. Проявляй Волю в поиске и достижении главной Цели своей Жизни.
- Принцип сосредоточения. Не растрачивай энергию по мелочам, помни о главной цели своей Жизни.
- Принцип смирения и терпения. Имей терпение искать. Имей смирение принимать критику.
- Принцип честности. Будь честен перед собой, не оправдывай свое безделье в достижении главной цели Жиз-

Содержание

Пояснительная записка	5
Принципы организации занятий.....	14
Тематическое планирование занятий.....	16
Рекомендации преподавателю, ведущему занятия.....	19

Содержание модулей

Модуль 1. «Психологические знания»	23
Модуль 2. «Я-концепция. Профессиональное самосознание»	30
Модуль 3. «Активность».....	37
Модуль 4. «Саморазвитие: психологическая самодиагностика, самопрофилактика, самокоррекция»	53

Тестовые задания (итоговый контроль)	56
--	----

Учебно-методическое и информационное

обеспечение дисциплины	75
Основная учебная литература.....	75
Дополнительная учебная литература.....	76
Информационное обеспечение	76

График изучения дисциплины.....	77
---------------------------------	----

Приложения

Приложение 1. Правила групповой работы	79
Приложение 2. Заявление	80

Приложение 3. Анкета участника	80
Приложение 4. Дневник преподавателя, ведущего занятия.....	81
Приложение 5. Методические материалы по организации тренинга развития коммуникативных компетенций	82
Приложение 6. Индивидуальная программа личностного развития «Счастливая жизнь»	90
Приложение 7. Уровень сформированности психологической компетентности.....	93
Приложения 8, 9. Диск с учебными фильмами: «ГоРа РА или рождение миссии», «Психотехника — Ребёфинг»	95
Приложение 10. Определение уровня достижений студента по учебной дисциплине (оценочный лист)	96
Приложение 11. Конспекты лекций	
<i>Лекция 1.</i> Психология: основные аспекты современной психологической науки и практики (4 часа).....	100
<i>Лекция 2.</i> Система психических явлений (4 часа)	105
<i>Лекция 3.</i> Человек: индивид, личность, индивидуальность (4 часа).....	109
<i>Лекция 4.</i> Саморазвитие и личностный рост (2 часа).....	117
<i>Лекция 5.</i> Картография личности как модель личностного развития (2 часа)	122
<i>Лекция 6.</i> Социально-психологический тренинг (2 часа)	125
<i>Лекция 7.</i> Методы активного социально- психологического воздействия и взаимодействия субъектов образования (4 часа).....	129
<i>Лекция 8.</i> Современные методы и технологии в психологической практике (4 часа)	136
<i>Видеолекция 9.</i> Дыхательная психотехника. ДМД: дыхание — музыка — движение (2 часа).....	141
<i>Видеолекция 10.</i> Ребёфинг: практика перерождения (2 часа).....	142
<i>Лекция 11.</i> Психологическая компетентность как основа счастливой жизни (4 часа)	146

людей (без конструктивного анализа действий), сразу приказывайте своему сознанию мечтать. О ваших желаниях, о ваших будущих состояниях здоровья, благополучия, воплощения идей. Мечтайте много, смело, легко, в любое мгновение вашей Жизни. Эта практика формирует позитивное восприятие, мышление, создает радость бытия.

2. Ритуал раннего пробуждения. Здоровому, полному энергии Человеку достаточно для восстановления сил спать 5—6 часов. Формируйте привычку раннего пробуждения. Это очень важно для правильного резонанса вашего организма с энергией Природы. Человек, живущий в содружестве с законами Природы, обретает ощущение счастья. Важно встать и в первые 10 минут прибывать в состоянии полного позитива. Проявите радость от вхождения в новый День. Произнесите мантру благодарности: «Я благодарю Вселенную и Создателя за ВСЁ, что у меня есть».

3. Ритуал одиночества. После пробуждения побудьте в одиночестве и представьте, что вам предстоит прожить последний день в этой земной Жизни. По-настоящему настройте себя на важность каждого момента. Сделайте, все, что придет к вам в сознание: позвоните близким и скажите им то, о чем хочется сказать, поблагодарите тех, кому хочется выразить благодарность. Наградите вниманием всех, кто в этом сегодня нуждается. Допишите то, что осталось недописанным, сделайте то, что не доделано. Когда этот ритуал станет для вас позитивной привычкой, вы с легкостью осознаете, как много у вас свободного времени для самого главного в вашей Жизни — для дарения счастья другим, потому что у вас его будет всегда больше, чем достаточно.

4. Ритуал физического совершенства. Из 168 часов в неделю необходимо как минимум 5 часов посвятить уходу за телом: если вы заботитесь о теле, вы заботитесь о Сознании. Телу необходимы физические нагрузки. Оно нуждается в этом, без тренировки тело становится обузой для вашего сознания и забирает всю энергию на восстановление физического комфорта, не оставляя вам ни мгновения для счастья.

5. Ритуал правильного питания. Мудрость проста: ешьте, чтобы Жить, а не живите, чтобы есть. На переваривание пищи тратится много витальной энергии. Подберите себе питание, исходя из принципов максимальной простоты и полезности. Соблюдайте баланс между полученными и израсходованными калориями.

Субстанциальной причиной Счастья может быть только постоянный процесс осознания сути интеграции материи и сознания, их взаимной обусловленности и степени соотношений в зависимости от решаемых Человеком задач. Интегративная психология определяет эту интеграцию через философско-психологический аспект:

Тезис о вечности сознания. Сознание трансцендентно по отношению к материи и материя является (в том числе и человеческое тело) просто возможностью идентификации, воплощения, «надевания содержания».

Сознание свободно от идентификации, воплощения.

Первому моменту сознания новорожденного должен также предшествовать момент сознания, принадлежащий к тому же ментальному континууму, что и сознание новорожденного. В этом приближении сознание предшествует существованию и вдохнувший впервые воздух земли обладает полнотой сознания. Сознание и является самой жизнью.

Интегративная психология утверждает идею о необходимости целостного изучения личности как системы, каждый элемент которой находится во взаимосвязи и взаимозависимости друг с другом. Поэтому как выделение, так и изучение каких-либо элементов по отдельности становится возможным лишь в абстракции.

Цель развития психологической компетентности в конечном итоге, достаточно прагматична — изменить структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность к Счастливой Жизни.

В заключении предлагаем основные рекомендации, выполняя которые вы ускорите процесс вовлеченности своей Личности в изначально предназначенный ей Жизнью континуум — СЧАСТЬЕ.

РИТУАЛЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ: рекомендации на всю Жизнь.

Ежедневно в течение 21 дня выполняйте предлагаемые ниже ритуалы. Результаты превзойдут ваши ожидания.

1. Ритуал мечтания. Формирует правильную привычку счастливой Жизни. Никогда не возвращайтесь в прошлое. Оно уже безвозвратно ушло. Сонастройтесь с настоящим, в этом поможет вам привычка мечтать. Как только ваше Сознание «убегает» в негативную энергию прошлого или «занимается» критикой

Пояснительная записка

Учебная дисциплина Основы психологической компетентности: «СЧАСТЛИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ» изучается студентами в рамках вариативной части Федерального образовательного стандарта высшего профессионального образования по отраслевым направлениям подготовки бакалавров профессионального обучения.

В соответствии с учебным планом аудиторная нагрузка составляет — 40 часов лекционных занятий, 20 часов практических занятий, 50 часов отводится для самостоятельной работы.

В настоящее время проблема профессионализма педагога профессионального образования находится в центре внимания многих наук. Профессионал в современной литературе определяется как субъект профессиональной деятельности, обладающий высокими показателями профессионализма личности и деятельности, имеющий высокий профессиональный и социальный статус, динамически развивающуюся систему личностной и деятельной регуляции, постоянно нацеленный на саморазвитие и самосовершенствование, на личностные и профессиональные достижения, имеющие социально-позитивное значение.

Профессионализм личности педагога включает в себя систему личностно-профессиональных стандартов, ориентирующих на высокое выполнение деятельности, а также систему личностных норм регуляции поведения и отношений (В. М. Дьячков, А. А. Деркач). Значимой составляющей педагога профессионала является его компетентность.

Профессиональная компетентность — это сфера профессиональной деятельности, постоянно расширяющаяся система знаний, позволяющая выполнять профессиональную деятель-

ность с высокой продуктивностью. Осуществление эффективной педагогической деятельности зависит психологической компетентности, которая позволяет эффективно взаимодействовать и управлять в профессиональном пространстве.

Психологическая компетентность по мнению Н. В. Кузьминой, состоит из совокупности нескольких взаимосвязанных подструктур: социально-перцептивной компетентности; социально-психологической компетентности; аутопсихологической компетентности; психологопедагогической и коммуникативной компетентности. Такое определение, по мнению большинства исследователей, является достаточно полным и наиболее перспективным для дальнейшего изучения данного феномена.

Однако профессионализм педагога вообще и его психологическая компетентность в частности предполагает не только знание возрастных особенностей учащихся, закономерностей их поведения, методов эффективного взаимодействия, но и развития высокой степени организации собственного сознания, системы осознанности. Анализ современной ситуации показывает низкий уровень психологической компетентности педагогов, и, как результат, их работа не ориентирована на учёт психологических состояний детей, на своеобразие детских мотивов учения, труда и поведения, внутриколлективных отношений. Вывод: необходимо повышать профессионализм работников образования, развивать их психологическую компетентность. Эта задача может быть успешно решена как в процессе подготовки студентов педагогических вузов в системе непрерывного профессионального образования, так и в рамках психологического сопровождения процесса личностно-профессионального развития педагогических кадров вообще и педагогов профессионального образования в частности.

«Психологическая компетентность» выходит за рамки психологической грамотности и должна включать профессионально-действенный компонент, личностные установки на восприятие и использование психологической информации.

В нашем контексте психологическую компетентность (от греч. *psyche* — душа и лат. *competens* — соответствующий, способный) мы будем понимать как способность личности к самопознанию и самосовершенствованию.

Психологическая компетентность — это:

1) важная ступень к высшему качеству — самоактуализации;

Счастья является собственно Жизнь автора и истоки информационных потоков из единого информационного субстрата (который иногда называют Творческой энергией), которые попадают в пространство Сознания для их осознания. Мировоззренческой основой счастливой Жизни является принцип целостности. Понятия «цель» и «целое» этимологически связаны (по-гречески *τελός* — ‘свершение’, ‘завершение’; ‘окончание’, ‘высшая точка’, ‘предел’, ‘цель’; *τελείος* — ‘законченный’, ‘полный’, ‘свершившийся’; ‘окончательный’, ‘крайний’, ‘совершенный’).

Достижение цели одновременно означает и завершение действия, восхождение к полноте, совершенству, красоте. Счастье как целостный субстрат Человеческого Сознания трактуется нами как центральная категория Жизнетворчества, синтезирующая в себе объективное и субъективное удовлетворение и осознание возможности удовлетворения всевозможных потребностей, а на уровне осознания оно признается нами как высшая степень возможной интегрированности, соотносимой с реальностью универсума.

Базовым предметом методологической основы современной психологической парадигмы — интегративной психологии является сознание. Сознание обладает качествами активности, открытости, пустотности, ясности и осознания. Сознание не обладает физическими преградами и может наполняться любыми формами и содержаниями.

Счастье понимается нами как высший возможный предел проявления психического в пространстве земной Жизни. Согласно интегративному подходу, высшая конкретная форма органической целостности — человеческая личность, а стержень ее функционирования — индивидуальное свободное сознание. В связи с этими постулатами развитие личности, бесконечный постоянный личностный рост — основа достижения высшего состояния бытия — Счастья, а также обретения возможности пребывания в нем в пространстве земной Жизни.

Хорошо представляя психофизиологию, нейропсихологию, психиатрию и психофармакологию, мы признаем, что сознание и материя влияют друг на друга, и их состояние взаимно обуславливает друг друга. Однако субстанциальной причиной сознания может быть только сознание, а субстанциальной причиной материи — только материя. Именно этот факт задает изначально возможность трансформации и обретения Счастья.

и вы об этом смело и открыто заявляете Миру своим громким криком. Ваше неистовое желание увидеть Маму и прикоснуться к первому источнику земной энергии побуждает к действию: вы ползете к маме, ориентируясь в пространстве посредством новых телесных проводников — ваших чувств, жадно ловите губами материнскую грудь и получаете благодатное удовлетворение и наслаждение — первую награду за свою активность на Земле. Мамино молоко — чистая, благородная пища для развития вашего земного сознания. Вам становится тепло и уютно в объятиях своих родителей и вы засыпаете... Вам хорошо и вы видите первый сон своей земной жизни — вам снится То, ради чего вы приняли решение воплотиться в этом мире — ваше Предназначение. Почувствуйте, что вам необходимо сделать в Жизни важного.

Лекция 11. Психологическая компетентность как основа счастливой жизни (4 часа)

Если хочешь быть счастливым, будь им!

Козьма Прутков

Счастье — это части вместе.

А. Солженицын

Цель: определить понятие «счастливая жизнь» в континууме философско-психологического аспекта; актуализировать активную позицию в сотворении собственного счастья посредством развития психологической компетентности.

План:

1. Философский аспект понятий «счастье» и «счастливая жизнь».
2. Психологические и физиологические основы счастья.
3. Психологическая компетентность как метод интеграции счастливой жизни.

Краткое содержание лекции

Данная лекция — результат осмысления автором сути счастливой Жизни. Индивидуальное пространство Сознания автора интегрировало как информацию непосредственных и опосредованных лекций профессора В. В. Козлова, так и опыт личных трансцендентных переживаний. В формате УМКД принято ссылаться на первоисточники. Первоисточником исследования

- 2) наиболее оптимальный уровень знаний о психической реальности и умения их применять;
- 3) определенная системная организация сознания, психики человека, включающая, как минимум, следующие части (компоненты):
 - образ мира;
 - направленность, социально ориентированные мотивы;
 - отношение к внешнему миру, к людям, к деятельности;
 - отношение к себе, особенности саморегуляции;
 - креативность, ее особенности;
 - интеллектуальные черты индивидуальности;
 - эмоциональность, ее особенности и проявления;
 - особенности осознания жизненных целей и задач;
 - представление о сложных способностях, сочетаниях личных качеств;
 - осознание того, какие качества важно развивать у себя;
 - представление о своем месте в социуме.

Психологическая компетентность — это свойство личности, обладающей отдельными компетентностями, система, включающая отдельные компетенции:

- исчерпывающие знания о сознании, личности, ее психических проявлениях;
- умение разобраться в любом нестандартном вопросе, относящемся к системе психических явлений;
- умение и способность объяснить явления, связанные с личностными проблемами;
- способность точно анализировать и оценивать пути и способы решения проблемных ситуаций.

Исходя из вышеизложенного, в модели психологической компетентности можно выделить следующие структурные элементы (модули):

- модуль «Психологические знания»,
- модуль «Я-концепция. Профессиональное самосознание»,
- модуль «Активность»,
- модуль «Саморазвитие: психологическая самодиагностика, самопрофилактика, самокоррекция».

Научными основополагающими концепциями представленной учебно-методическим комплексом дисциплины являются:

- системный подход — методология исследования объекта, как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;
- интегративная психология как уникальная методологическая основа психологии в современном мире;
- компетентностный подход как основа обучения и развития психологической компетентности личности студентов;
- модульная система образования, как современный формат развития компетенций в рамках образовательной системы.

Цель дисциплины: формирование и развитие системы психологических компетенций как основы эффективного самопознания и личностного развития педагогических кадров.

Задачи дисциплины:

1) актуализировать основные психологические понятия: «психические явления», «личность», «сознание», «психологические методы», «самопознание», «психологическое развитие», «личностный рост»;

2) развивать целеполагающие компетенции: адекватно анализировать личностные проявления и формулировать личностные цели, выбирать адекватную стратегию и тактику психологической коррекции и профилактики, управлять процессом личностного развития;

3) овладеть основными психоразвивающими и психокоррекционными технологиями интегративной психологии: метод направленной визуализации, психотехнологии актуализации творческого потенциала личности, психотехники изменения негативных, в том числе стрессовых, состояний.

Программа занятий структурирована в соответствии с поставленными целями и задачами. Содержание занятий и методические рекомендации представлены в модульном формате. Каждый модуль содержит формат комбинированной модели развития компетенций: теоретический, практический блоки, а также блок самостоятельной работы. В каждое занятие включены разнообразные методы и формы обучения и личностного развития (лекции, методы интерактивного социально-психологического обучения), в том числе современные психотехники (медитативная практики, техники направленной визуализации, дыхательные психотехники, саморефлексия и т. п.). Комментарий к каждому виду занятий представлен в форме рекомендаций для преподавателя — ведущего занятия.

ные части вселенной. Вы творите все, что когда-то однажды сотворили. Солнце, планеты, кружащиеся вокруг этой звезды. С каждым вдохом вы придаете смысл всей созданной вами системе: и, наконец, среди всего сущего вы творите Землю. Именно к ней вы стремитесь приблизить свое Сознание. Вы определяете пространственное и временное событие вашего земного бытия. Вы чувствуете тех Родителей, которые единственные во всем созданном вами мире вам подходят. Вы создаете условия для их земной встречи и входите в пространство своей мамы через соединение двух глобальных начал создателя и Вселенной: мужского и женского; ян и инь; великих анимуса и анимы, духа и души. Чувствуете, как ваша суть обретает земное начало. Вы начинаете пользоваться земными проявлениями вашего сущего: чувствуете свое тело. С каждым вдохом вы ощущаете его трансформацию: сначала начинаете видеть по-другому: пространство становится трехмерным, затем ваши конечности постепенно увеличиваются, и вы уже можете ощущать их в этом трехмерном пространстве, ваше тело с каждым вдохом обретает формы, становится больше и больше. Вы чувствуете некий конфликт между пространствами вашего тела и тела вашей мамы. Впервые вы теряете ощущение целостности. Происходящее разделение становится дискомфортным. Вам предстоит разотождествиться, чтобы вновь обрести целостность. Вы понимаете, что весь земной Путь — это Путь разотождествления. О! Глобальный Инсайт: чтобы обрести счастье, надо его потерять! Но обратной дороги уже нет, и вы несетесь вперед, выталкиваемые материнским телом. Вами движет неистовое желание вернуть потерянную целостность, вы, теперь уже сопротивляясь и сомневаясь в своем выборе, все же спешите вперед, навстречу собственному перерождению, началом которого будет первый вдох, а окончанием — последний выдох. Но вы уже забыли об этом, потому что первые трудности земного бытия коснулись вас непосредственно: вам тяжело, что-то неистово сдавливает ваше тело, не хватает жизненно-важных компонентов, силы начинают покидать вас. Но вот что-то виднеется впереди, похожее на тот свет, который вам знаком из Вечности. Собрав последние силы, вы делаете толчок и... первый вдох — первый новый опыт — ваш несменный помощник в этой Жизни. Вы дышите-дышите и чувствуете прилив нового незначительного энергичного одушевления вашего сознания, обретшего Тело. Вас охватывает замечательное чувство постижения Нового,

6. Водный процесс продолжается под чутким контролем ведущего до тех пор, пока дышащий не начнет испытывать полное расслабление или дрожь в теле.

7. Далее процесс можно вести в двух форматах (для подготовленных дышащих и для новичков):

1) Формат для подготовленных дышащих проводится по договоренности с дышащим заранее и по степени его готовности. Ведущий слегка сдавливает тело дышащего (это сигнал начала основного процесса) и дышащий **ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ** делает глубокий вдох и уходит в позе эмбриона под воду в состоянии свободного плавания (как поплавков). Ведущий и ассистенты из ног, поставленных на ширину плеч, создают имитацию родового канала. Ведущий мягко направляет дышащего по «родовому пути» и он уже самостоятельно пройдя этот путь, выныривает из воды. Ведущий берет его на руки как ребенка и гармонично разделяет с ним эмоции радости, счастья. При помощи ассистентов дышащего выносят из воды закутывают в мягкую махровую простынь и кладут в теплое место, где ведущий дает ему пить из бутылочки с соской сладкий теплый чай.

2) Формат для новичков. При помощи ассистентов дышащего выносят из воды закутывают в мягкую махровую простынь и кладут в теплое место, где ведущий дает ему пить из бутылочки с соской сладкий теплый чай.

8. Завершающий этап — проговор. После процесса проводится обсуждение пережитых состояний и феноменов в процессе. Групповой проговор можно сделать в теплой общей ванне-джакузи, или в традиционном круге.

Ребёфинг в формате медитации. Мягко закройте глаза. Сделайте 21 связное дыхание в область сердечной чакры — анахаты. С каждым вдохом ваше сознание наполняется чистотой и благостностью бесконечно пульсирующей энергии Любви, Радости и безграничности Творения. С каждым выдохом вы ощущаете освободившееся от обиды, злости, чувства вины пространство сознания. Почувствуйте, как ваше сознание, обретая легкость, поднимает вас все выше и выше. Вы попадаете в ту неистово чистую и светлую трансцендентность, где нет ни прошлого, ни настоящего, ни будущего. Есть вы и чистота вашего сознания. Вы создаете космос и хаос. Галактики и бесконеч-

Лекционный материал в организации представленной дисциплины имеет бинарную функцию: с одной стороны, это система психологического просвещения студентов, с другой — теоретическое обоснование практических занятий.

Перед началом занятия каждый студент знакомится с правилами работы в группе (Приложение 1), заполняет форму заявления (Приложение 2) и индивидуальную анкету (Приложение 3). Преподавателю целесообразно вести ежедневный дневник самоанализа своей профессиональной деятельности и анализа психодиагностических результатов личности студентов, полученных после каждого занятия (Приложение 4).

В процессе изучения дисциплины студент осваивает следующие компетенции (табл. 1).

Таблица 1
Содержание компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Основы психологической компетентности»

№	Наименование компетенции	Содержание компетенции	Конкретизированные цели
ОК-7	Готовность к самооценке, ценностному социокультурному самоопределению и саморазвитию	Знать психологию человека, в том числе психологию личности, возрастную психологию. Уметь применять психологические знания во всех сферах жизнедеятельности, в том числе в профессиональной деятельности, а также в системе целостного усвоения профессионального образования. Владеть системной организацией самосознания, в том числе осознанно ориентироваться на мировоззренческие позиции, основанные на миролюбии, стремлении к созиданию и позитивной динамики развития Человека.	Знать способы освоения психологическими знаниями, в том числе интерактивные методы самообразования. Уметь применять психологические знания при осмыслении, духовных культурных, социально-экономических, идеологических процессов, происходящих в обществе, усвоении иных дисциплин в профессиональном образовании. Владеть рефлексией психических проявлений; осознавать причины психических проявлений и при необходимости адекватно принимать решение в их профилактики и коррекции.

ОК-11	Владение системой психологических средств (методов, форм, техник и технологий) организации коммуникативного взаимодействия, анализа и оценки психологического состояния другого человека или группы, позитивного воздействия на личность, прогнозирования ее реакции; способность к управлению своим психологическим состоянием в условиях общения.	Знать методы, формы, техники, технологии организации коммуникативного взаимодействия с субъектами профессиональной деятельности. Уметь адекватно анализировать и оценивать собственное психическое состояние, психическое состояние другого человека или группы, позитивно воздействовать на личность, прогнозировать ее реакции. Владеть методами управления психическими проявлениями в условиях межличностного взаимодействия.	Знать методы, формы, техники, технологии организации коммуникативного взаимодействия с людьми, в том числе с обучающимися, их родителями, или лицами, их заменяющими, коллегами в семье и профессиональной среде. Уметь адекватно возрасту осуществлять анализ и оценку психологического состояния другого человека или группы, позитивно воздействовать на личность, прогнозировать ее реакции в жизни и в профессионально-педагогическом взаимодействии. Владеть методами управления психическими проявлениями в жизни и в условиях профессионально-педагогической деятельности.
ОК-16	Способность выявлять естественно-научную сущность проблем, возникающих в ходе профессионально-педагогической деятельности	Знать методы и приемы анализа проблемных ситуаций на основе осознанности целостной мировоззренческой позиции, представлении о своем предназначении в профессионально-педагогической деятельности.	Знать методы и приемы психологической диагностики индивидуально-психологических свойств личности, психических процессов, психических состояний для адекватной в случае необходимости психопрофилактики и психокоррекции.

4. Неосознанное стремление к смерти (Танатос) — эта негативная энергия создается страданием, мыслями о болезни, старости, смерти.
5. Прошлые жизни (инкарнации). Сохраненные воспоминания о прошлых жизнях требуют внимания и определенной проработки.

III. Концепция «Мысли творят реальность». Любой человек как творец мыслей несет ответственность за результаты своей жизни.

Цель ребефинга — трансформировать все минусы в плюсы, все негативные мысли в позитивные аффирмации.

Внутри ребефинга разработаны различные форматы: «сухой» и водный «процессы».

Краткое описание видеofilmа.

Внимание аудитории предложен учебный видеоролик психотехники «Ребефинг» в формате «водного» ребефинга в прохладной воде в помещении сауны. В процессе организации ребефинга необходимо позаботиться о благоприятной обстановке. В бассейне должно быть очень комфортно: приятный дизайн помещения, возможность постепенного спуска в воду, должны быть предусмотрены места для выноса дышащего из воды, место для дальнейшего группового проговора (как один из вариантов, например, ванна-джакузи). Ведущий должен в совершенстве владеть техникой водного ребефинга. Желательно присутствие инструктора по плаванию.

Процедура проведения.

1. Инструктор и ассистенты адаптируется к воде, достигая ощущение полного комфорта.
2. Дышащий подходит к воде и под руководством инструктора начинает связанное дыхание (2—3 минуты).
3. Инструктор берет дышащего за руки и постепенно вводит в воду (уровень воды достигает бедра), продолжая связано и свободно дышать (1—2 минуты).
4. Дышащий, продолжая дышать (1—2 минуты), адаптируется к воде: присаживается на корточки, обхватывая колени руками, ведущий берет дышащего на подхват.
5. Ведущий на подхвате постепенно дышащего вносит в воду так, чтобы лицо было над поверхностью воды, и он мог свободно дышать.

и во время выдоха возвращается в исходное состояние. Сосредоточьтесь одновременно на пламени свечи и на дыхании, почувствуйте, как каждая клеточка вашего организма насыщается кислородом, почувствуйте, как кислород проникает во все ваши органы. Продолжайте связно дышать. Сделайте 21 связное дыхание. Помните, что сосредоточенность вашего сознания направлена на пламя свечи и на дыхательный процесс.

Рефлексия. Запишите обо всем, что ощущали в процессе дыхательной сессии. Какие моменты особенно вами были отмечены. Что вас отвлекало от процесса? Как «возвращали» сознание в дыхательный процесс?

Видеолекция 10. Ребёфинг: практика перерождения (2 часа)

Цель: познакомить с современной психотехнологией изменения состояния сознания, направленной на реализацию психопрофилактической и психокоррекционной задач.

План:

1. Просмотр видеоматериала (Приложение 9).
2. Психотехника «Ребёфинг» как метод психологической практики.
3. Практическая апробация: ребёфинг в формате медитации.

Краткое содержание лекции

Ребёфинг (от англ. rebirthing — «возрождение», «духовное воскресение») — система связного непрерывного дыхания, направленное на снятие стрессов, прежде всего самого сильного — родового, который испытывают люди при появлении на этот свет. Создатель этой техники Леонард Орр. Техника ребёфинга была создана в 1974—1975 гг.

Ребёфинг можно разделить на смысловые и технологические блоки.

- I. Высвобождение дыхания, высвобождение энергии.
- II. Проработка пяти Великих Проблем:
 1. Родовая травма — переживания, связанные с рождением.
 2. Неодобрение родителей. Человек формирует негативные мысли о себе, если родители говорили о нем что-то неодобрительное.
 3. Специфические негативные явления, сводимые по сути к отрицательным идеям о жизни, например, «Жизнь приносит мне вред», «Люди будут причинять мне боль, если я буду делать, что я хочу» и т. п.

		<p>Уметь осознавать суть происходящего в психической реальности на основе психологических знаний в вопросах личностного становления и развития.</p> <p>Владеть навыком интеграции психической реальности конкретного человека в процессе прогнозирования и планирования его личностного развития.</p>	<p>Уметь дифференцировать проблемную ситуацию в соответствии с психологическими закономерностями.</p> <p>Владеть основными навыками прогнозирования и планирования профессионального развития личности на основе целостных знаний о психологии личности.</p>
ПК-8	<p>Готовность к осуществлению диагностики и прогнозирования развития личности рабочего (специалиста)</p>	<p>Знать закономерности формирования и развития личности рабочего (специалиста) на разных этапах возрастного развития.</p> <p>Уметь выбирать адекватные методы диагностики личности рабочего (специалиста) и прогнозировать его профессиональное развитие.</p> <p>Владеть методами диагностики и прогнозирования развития личности рабочего (специалиста).</p>	<p>Знать основные закономерности развития Личности.</p> <p>Уметь обоснованно выбирать методы диагностики личности рабочего (специалиста) и прогнозировать профессиональное развитие обучающихся системы начального и среднего профессионального образования.</p> <p>Владеть методами диагностики и прогнозирования развития личности обучающихся системы начального и среднего профессионального образования</p>

Таблица 2

Измерение уровня сформированности профессиональной компетентности

Матрица соответствия компетенций модулям дисциплины

Компетенция / компетентностная единица	Модули дисциплины			
	1	2	3	4
	Модуль «Психологические знания»	Модуль «Я-концепция. Профессиональное самосознание»	Модуль «Активность»	Модуль «Саморазвитие: психологическая самодиагностика, самопрофилактика, самокоррекция»
ОК-7 / 0,25	+	+	+	+
ОК-11 / 0,25	+	+	+	+
ОК-16 / 0,25	+	+	+	+
ПК-8 / 0,25	+	+	+	+

Уровень сформированности профессиональной компетентности в общем объеме изучаемых дисциплин (в соответствии с учебным планом бакалавриата) измеряется по результатам итоговой аттестации. Для определения уровня сформированности профессиональной компетентности в рамках учебной дисциплины «Основы психологической компетентности» используем формулу:

$$K(ОП) = (K(1) + K(2) + K(3) + K(4)) \times 1/n,$$

где K(ОП) — показатель уровня профессиональной компетентности в рамках УМКД «Основы психологической компетентности»;

- K(1) — группа компетенций первого модуля;
- K(2) — группа компетенций второго модуля;
- K(3) — группа компетенций третьего модуля;
- K(4) — группа компетенций четвертого модуля;
- n — количество компетенций.

Для измерения уровня сформированности конкретной компетенции введено понятие «компетентностная единица (Ке)» и «группа компетенций по модулю [K(п/н)]».

Процесс формирования характера и хронического мышечного напряжения является диалектическим единством, в котором непрерывно взаимодействуют тело и психика. В процессе водного ребефинга (см. видеолекцию 9) снимается вмышечное напряжение, идет разблокировка «мышечного панциря».

Методы интеграции опыта — методы и средства, которые помогают проявиться интегративным тенденциям личности, способствуют присоединению полученных знаний и переживаний к мировоззренческой картине человека и включены в повседневную жизнь. В рамках наших занятий мы используем такие методы интеграции опыта как «Дневник Инсайтов», «Проговор (шеринг)», «ритуалы встреч и расставаний» и т. п.

Видеолекция 9. Дыхательная психотехника.

ДМД: дыхание — музыка — движение (2 часа)

Цель: познакомить с современной психотехнологией изменения состояния сознания, направленной на реализацию психопрофилактической и психокоррекционной задач.

План:

1. Просмотр видеоматериала (Приложение 8).
2. Дыхательные психотехники ДМД: дыхание — музыка — движение как метод психологической практики.
3. Практическая апробация элементов связанного дыхания.

Краткое содержание лекции

Краткое описание видеофильма.

Внимание аудитории предложен учебный видеоролик «ГоРА», включающий различные психотехники, в том числе ДМД: дыхание — музыка — движение в формате тренинга личностного развития: «Гора РА или рождение Миссии». Зрители могут познакомиться не только с формой и процедурой проведения психотехники ДМД, но и другими методами современной психологической практики.

Практическая апробация элементов связанного дыхания. Представьте перед собой горящую свечу, сконцентрируйте на огне свое сознание. Сделайте очень мягкий ровный вдох и сразу выдох так, чтобы пламя горело ровно, продолжайте связано дышать. Почувствуйте свое дыхание, с каждым вдохом увеличивайте количество вдыхаемого воздуха. Помните, что за вдохом сразу, не задерживая дыхание, делайте выдох. Положите руку на живот, почувствуйте как он, наполняясь воздухом, вздувается

ется осознанным и может функционировать свободно и полно, оно становится силой и средством исцеления, урегулирования и оживления всех других систем и уровней. Когда дыхание совершается легко и свободно, когда оно обладает силой и гибкостью и способно творить чудеса. Только дыхание усиливает нашу способность испытывать удовольствие, получать любовь, справляться с напряженностью, добиваться хороших результатов. Для вашего развития, роста и знаний важны как наиболее легкие дыхательные упражнения, так и те, для которых требуется значительная практика. С некоторыми дыхательными технологиями подробнее познакомимся на лекциях 9, 10.

Техники танцевально-двигательной терапии (ТДТ). Целительский потенциал танца, его гармонизирующее воздействие известны давно. Практически во всех мировых культурах танец наряду с особыми техниками дыхания, пением и применением психоделиков был вплетен в ритуалы и повседневную жизнь. Как часть ритуалов танец являлся одним из мостов между «хаосом и космосом», воплощением единства и многообразия отношений между человеком, сообществом и окружающей средой. Люди, имеющие нарушения в социальных коммуникациях, могут научиться необходимому поведению (ритмической координации с другими), которое затем может быть переведено в другие социальные окружения. В результате танцевально-двигательной терапии большинство клиентов переживают более глубокий и богатый уровень общения, выражая чувства через движения тела, во время движения под общий ритм. Танцевальная терапия базируется на допущении о том, что манера и характер движений отражают наши личностные особенности. Вид физического контакта, от которого мы получили удовольствие в младенчестве, свобода передвижения, испытанная нами, когда мы только начинали ходить, друзья, которых мы приобретали, работа, которую мы делали, роли, которые мы играли, стрессы, которым мы противостояли, — все это повлияло на нашу манеру двигаться. Пример техники ТДТ «Танец имени» приведен в Приложении 5.

Телесно-ориентированные техники. Телесно-ориентированные психотехнологии поощряют выражение естественных чувств, тем самым помогая человеку пробудить собственную энергию. Мышечное напряжение связано с различного рода ситуациями и травмами, переживаемыми людьми в процессе их развития.

Компетентная единица (Ке) — это коэффициент соотношения «1: количество модулей, в рамках которых формируется компетенция».

Группа компетенций по модулю [К(п/н)] — это суммарный показатель компетентных единиц в рамках конкретного модуля, где п/н — порядковый номер модуля.

В процессе выполнения студентами различных форм самостоятельной работы необходимо осуществлять текущий и итоговый контроль с целью своевременной корректировки развития компетенций в рамках учебной дисциплины «Основы психологической компетентности» по каждому модулю. Для удобства оценки качества выполнения студентами самостоятельной работы предлагаем оценочный лист по каждому модулю (см. Приложение 10).

В представленном УМКД «Основы психологической компетентности» уровень максимальной сформированности компетентности в рамках данной дисциплины представлен следующим образом (табл. 3, 4).

Таблица 3

Показатели максимальной сформированности компетентности в рамках данной дисциплины «Основы психологической компетентности»

Ке ОК-7 = 0,25	К(1) = 1,0
Ке ОК-11 = 0,25	К(2) = 1,0
Ке ОК-16 = 0,25	К(3) = 1,0
Ке ПК-8 = 0,25	К(4) = 1,0
$K(ОП) = (1,0 + 1,0 + 1,0 + 1,0) \times \frac{1}{4}$	
$K(ОП) = 1$	

Таблица 4

Уровень сформированности профессиональной компетентности

Стеновый показатель К(ОП)	Уровень компетентности К(ОП)	Отметка
0,75—1,00	Высокий	Отлично
0,61—0,75	Выше среднего	Хорошо
0,41—0,60	Допустимый	Удовлетворительно
0,31—0,40	Критический	Неудовлетворительно
0,10—0,30	Недопустимый	—

Принципы организации занятий

Принципы построения УМКД Основы психологической компетентности «СЧАСТЛИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ»:

1. Опора на внутреннюю мотивацию студентов.
2. Акцентирование уникальности и самооценности каждого студента.
3. Создание атмосферы взаимопонимания, сотрудничества, коммуникативной культуры.
4. Сочетание теоретического материала и практической деятельности, спроектированной в системе интерактивных образовательных и психологических технологий.
5. Партнерство в отношениях между субъектами профессионального образования, создание позитивного индивидуального личного опыта студента.

Основные принципы групповой работы

1. Принцип добровольного участия: естественная внутренняя заинтересованность студента как в развитии психологических компетенций, так и в изменении своей личности в ходе работы группы.
2. Принцип диалогизации взаимодействия: полноценное межличностное взаимодействие студентов в процессе занятий, основанное на взаимном уважении и полном доверии друг другу.
3. Принцип самодиагностики: самораскрытие личности студентов, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем и образовательных потребностей.
4. Принцип целостности: овладение основными психологическими компетенциями, что обуславливает успешность и психологический комфорт в различных направлениях жизни и деятельности личности.
5. Принцип непрерывности самообразования: в процессе занятий студенты приходят к осознанию необходимости постоянного саморазвития и самосовершенствования через самоорганизацию образовательного пространства.

5. Принцип развития творческого потенциала. Будьте готовы к тому, что после применения психотехник проявляется трансформация сознания, появляется потребность в изменении жизненных стереотипов за счет высвобождения творческой энергии.

Медитация в нашем понимании — это тот уровень фокусировки осознания, когда существует единение ума и объекта. Медитация предполагает концентрацию внимания, его фиксацию на внутреннем или внешнем объекте. Медитации применяются во многих духовных практиках, практической психологии и психотерапии как метод саморегуляции и развития осознания, а также для того, чтобы лучше подготовиться к базовому занятию, настроиться на него. Медитация — это метод саморегуляции, основанный на управлении вниманием и фокусировке осознания для изменения психических процессов. В психодуховном смысле профессор Козлов В.В. выделяет три цели медитации:

- развитие когнитивной сферы и характера, приобретение таких положительных качеств, которыми вы желали бы обладать, сознательное отношение к этим качествам и к тому влиянию, которое они могли бы оказать на вашу жизнь;
- возвысить базовое состояние сознания, чтобы оно в нормальном состоянии тяготело к духовным и утонченным предметам, чтобы абстрактные мысли и сверхличностные чувства в полной мере присутствовали в содержании вашего восприятия;
- фокусировка сознания на высших духовных ценностях и образах и удерживание связи с ними, привлечение их благословения.

Примером медитации в рамках нашей дисциплины служит медитативная техника «Ребёфинг» (см. лекцию 10).

Техники направленной визуализации предполагает концентрацию внимания и в этом они похожи на медитативные практики, однако, от медитации их отличие в том, что концентрация внимания предполагается на желаемом смоделированном или воображаемом образе. В практике «Коллаж желаний» (см. практикум 1) мы применяем технику направленной визуализации на те образы, которые моделируем.

Дыхательные технологии обеспечивают большой выбор приемов, методов и паттернов дыхания. Как только дыхание дела-

ные состояния сознания» используются как синонимичные. На самом деле эти термины не идентичны. К ИСС относятся медитативные, трансовые, гипнотические, психоделические и другие необычные состояния сознания. Процесс связанного осознанного дыхания — это способ и средство достижения РСС. При этом возникающее РСС является естественным физиологическим и психологическим феноменом, РСС характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, когда человек при помощи полного расслабления и осознанного связанного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, работе с бессознательным материалом, организмом в целом. РСС — качественно особое психологическое и психофизиологическое состояние, отличающееся от сна, бодрствования, патологических нарушений сознания, нарушений сознания при приеме алкоголя, наркотиков и психоделических препаратов¹.

Используя современные психологические техники в жизни и деятельности, необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип интеграции знаний и опыта. Перед самостоятельным применением любой психотехники, связанной с изменением состояния сознания, внимательно изучите выбранный вами метод, апробируйте его со специалистом.

2. Принцип последовательности и эффективности. Применяйте метод в течение определенного времени и наблюдайте за динамикой изменений ваших состояний сознания непосредственно после выполнения психотехники и в последующее время.

3. Принцип интеграции семантики сознания. Психотехнические упражнения стимулируют деятельность различных языков сознания. Учитесь читать «азбуку» сознания, распаковывайте информативные ресурсы в форме образов, чувств, ощущений и т. п.

4. Принцип намерения и действия. Если чувствуете потребность в психической коррекции или профилактики, применяйте соответствующую психотехнику, не откладывайте на другое время.

Ожидаемые результаты после изучения дисциплины

1. Приобретение студентами осмысленности жизни и профессиональной деятельности.
2. Формирование позитивной Я-концепции, осознание системности в организации собственной жизни и профессиональной деятельности.
3. Выработка навыков применения психологических компетенций как в жизни, так и в профессиональной деятельности.
4. Развитость знаний о психической реальности.
5. Положительная динамика профессионально-личностного развития.

¹ Подр.: Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания. — М. : Изд-во института психотерапии, 2005. — 544 с.

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов			
		Лекционных	Практических	Самостоятельная работа	Всего
Модуль 1. «Психологические знания»					
1	Вводное занятие. Знакомство студентов с основными принципами, целями, задачами и методами активной групповой работы Представление студентами себя: самопредставление Принятие субъектами профессионального образования правил работы в группе Принципы ведения Дневника самонаблюдения		2		2
2	Дискурс: «Компетентный подход в современном образовании. Психологическая компетентность»		2	2	4
3	Лекция 1. Психология: основные аспекты современной психологической науки и практики	4		2	6
4	Лекция 2. Система психических явлений	4		2	6
5	Лекция 3. Человек: индивид, личность, индивидуальность	4		2	6
6	Психологический практикум 1. Арт-упражнение «Коллаж желаний»		2	4	6
7	Ведение светской беседы по теме «Психология XXI века: теория и практика»			4	4
8	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание: 1) закончить коллаж; 2) составить план-конспект			2	2
Итого		12	6	18	36

План:

1. Психотехнологии как методы психологической практики, позволяющие диагностировать, корректировать и управлять психическим и физическим состоянием человека, используя его семантическую память.

2. Базовые принципы использования современных психологических техник в жизни и деятельности.

3. Психотехнологии измененных состояний сознания:

- медитативные практики;
- техники направленной визуализации;
- дыхательные технологии;
- техники танцевально-двигательной терапии;
- телесно-ориентированные техники;
- методы интеграции опыта.

Краткое содержание лекции

Сознание может глубоко изменяться под воздействием самых разнообразных патологических процессов: мозговых травм, поражений химическими или биологическими отравляющими веществами, инфекций, нарушений мозгового кровообращения или злокачественных процессов в центральной нервной системе. Подобные случаи, конечно же, могут приводить к глубоким изменениям в умственной деятельности, которые могли бы способствовать тому, чтобы отнести их к категории «необычных состояний сознания». Однако такие повреждения, служащие причиной «обыкновенного бреда» или «органических психозов» — состояний, безусловно, важных с клинической точки зрения, не относятся к нашему рассмотрению. Люди, страдающие от подобных поражений, как правило, теряют пространственно-временную ориентацию и их интеллектуальные возможности скудны. Мы будем уделять внимание другой большой и важной подгруппе необычных состояний сознания, значительно отличающейся от остальных и представляющей собой неоценимый источник новых сведений о человеческой психике. Они обладают замечательными психотерапевтическими и трансформационными возможностями.

В России уже более двадцати лет широко распространены практики, использующие Расширенное состояние сознания (РСС) как особое состояние измененного сознания, которое возникает при связном дыхании. Даже в среде профессионалов понятия «измененные состояния сознания» (ИСС) и «расширен-

шихся профессиональных задач. Это достигается конструированием (на этапе разработки) и реализацией (в процессе игры) системы проблемных ситуаций и познавательных задач.

2. Предметным содержанием игры выступает имитация конкретных условий, динамики деятельности и отношений людей.

3. Учебная деловая игра по целевой направленности оказывается двуплановой, она способствует достижению двоякого рода целей — игровых и педагогических (учебных), при доминирующей роли последних.

4. Деловая игра конструируется и проводится как совместная деятельность участников учебного процесса, в ходе которой ставятся профессионально важные цели, достигаемые посредством подготовки и принятия соответствующих индивидуальных и групповых решений.

5. Основным способом включения партнеров в совместную деятельность и одновременно способом создания и разрешения игровых проблемных ситуаций является двустороннее (диалог) и многостороннее (мультилог) общение, обеспечивающее возможность выработки индивидуальных и групповых решений, достижения промежуточных и конечных результатов игры.

Лекция 8. Современные методы и технологии в психологической практике (4 часа)

Психотехнологии — это кульминация всего, чем до сих пор занималось человечество. Это гораздо серьезней, чем атомная бомба и космические полеты. ...Сейчас мы создали только «каменный топор», хотя и им уже можно делать хирургическую операцию. Мы получили инструментальные способы доступа к подсознанию и коррекции его определенных сфер.

*А все остальное — уже частные при-
ложения».*

И. В. Смирнов, врач, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН

Цель: определить понятие, классификацию и содержание современных методов и технологий, используемых в психологической практике.

Модуль 2. «Я-концепция. Профессиональное самосознание»						
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания.		1	1	2	
2	Лекция 4. Саморазвитие и личностный рост.	4		2	6	
3	Лекция 5. Картография личности как модель личностного развития.	4		2	6	
4	Лекция 6. Социально-психологический тренинг.	4			4	
5	Психологический практикум 2: элементы социально-психологического тренинга развития коммуникативных компетенций		4		4	
6	Составление программы личностного развития «Счастливая жизнь»			10	10	
7	Работа с Дневником самонаблюдений		1	1	2	
	Домашнее задание: «Письмо самому себе в 12 лет»					
Итого		12	6	16	34	
Модуль 3. «Активность»						
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания		1		1	
2	Лекция 7. Методы активного социально-психологического воздействия и взаимодействия субъектов образования.	4		2	6	
3	Лекция 8. Современные методы и технологии в психологической практике	4		2	6	
3	Лекция 9. Дыхательная психотехника. ДМД: дыхание-музыка-движение.	2		4	6	
4	Работа с Дневником самонаблюдений		1	2	3	
	Домашнее задание: «Письмо самому себе из будущего (+20 лет)»					
Итого		10	2	10	22	

Модуль 4. «Саморазвитие: психологическая самодиагностика, самопрофилактика, самокоррекция»					
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания		1		1
2	Лекция 10. Психологическая компетентность как основа счастливой жизни	4			4
3	Лекция 11. Ребёфинг: практика перерождения	2			2
4	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание: Программа личностного развития		1	6	7
Итого		6	2	6	14
Итоговое занятие					
Защита программы личностного развития					
Итого					
		40	20	50	110

партнер (или наблюдатель), о чем он думает и как может поступить в данной ситуации. Например, его высказывание может быть следующим: «Мне не нравится, когда Вы меня перебиваете, и у меня появляется желание прервать нашу беседу».

Деловая игра — это игровой метод активного социально-психологического обучения, род операциональных игр, заключающий в своей структуре форму воссоздания предметного и социального содержания профессиональной деятельности, моделирования систем отношений, характерных для данного вида практики. Проведение деловой игры представляет собой развертывание особой (игровой) деятельности участников на имитационной модели, воссоздающей условия и динамику практической деятельности. Деловая игра предполагает создание модели, способом работы с которой является имитация, осуществляемая в игровой форме. Деловая игра аккумулирует элементы различных форм и методов обучения (анализ конкретных ситуаций, ролевую игру, дискуссию и др.). В отличие от игрового проектирования, имитационного тренинга, ролевой игры деловая игра обладает более гибкой структурой, не ограничивает выбор объектов имитации, предполагает введение спонтанно возникающих ситуаций.

Производственная деловая игра — форма моделирования предметного и социального содержания профессиональной деятельности специалиста с целью овладения нормами социально-производственной деятельности и поиска оптимального решения деловой ситуации; другими словами — это воспроизведение деятельности организаций и руководящих кадров, а также игровое моделирование систем управления.

Учебная деловая игра позволяет задать в обучении предметный и социальный контексты будущей профессиональной деятельности и тем самым смоделировать более адекватные по сравнению с традиционным обучением условия формирования личности специалиста.

Основные психолого-дидактические принципы создания и применения деловых игр в учебном процессе.

1. Учебная деловая игра служит дидактическим средством развития творческого (теоретического и практического) профессионального мышления, выражающегося в способности к анализу производственных ситуаций, постановке, решению и доказательству (обоснованию) субъективно новых для обучаю-

В зависимости от полноты заданного сюжета ролевые игры дифференцируются на игры:

- со слабо обозначенным сюжетом;
- с достаточно полно обозначенным сюжетом;
- с жестко заданным сюжетом.

Процедура проведения ролевой игры:

1. Подготовка к проведению игры. Ведущий объясняет суть метода, игровые правила и задачи участников. На данном этапе излагается сценарий и организуется игровое пространство.

2. Непосредственное проведение игры. Участники в игре воплощают сценарий, происходит «проживание» участниками проблемной ситуации в ее игровом воплощении, т. е. в ролевой игре обучаемые овладевают опытом деятельности и соответствующих ему переживаний, сходных с тем, что они получили бы в действительности. Другие обучаемые фиксируют свои оценки происходящего по заранее определенным критериям. Значительно повысить эффективность метода ролевой игры позволяет использование видеотехники.

3. Подведение итогов игры. Суть данного этапа — осмысление «пережитого». Начинать желательно с вербализации участниками игры своих переживаний (описания словами своих ощущений, возникавших по ходу игры) и обмена эмоциональным опытом между участниками игры. Примерными вопросами для рефлексивного анализа ситуации участниками ролевой игры могут быть такие.

1. Удовлетворены ли вы результатами игры и почему?
2. Какие переживания вы испытали в ходе игры?
3. Хотели ли бы вы что-то изменить, оказавшись вновь в такой ситуации, и что именно?
4. Чем вам больше всего помогал и/или мешал партнер в поисках компромисса?
5. Может ли вам пригодиться нынешний опыт, если да, то в каких обстоятельствах реальной жизни?

Далее следует анализ ролевой игры, который включает в себя самоанализ ее участников и «обратную связь» (мнения, комментарии) в их адрес от других членов группы. В комментариях не должно быть оценок ни самого человека, ни его поступков, слов и манеры общения. Продуктивная обратная связь не должна содержать советов или интерпретаций, в ней может присутствовать информация о том, какие чувства испытывает

Рекомендации преподавателю — ведущему занятия

Для проведения психологических упражнений и практик, представленных в программе дисциплины, ведущему необходимо иметь базовое психологическое образование, а также соответствующую профессиональную психологическую подготовку и опыт проведения тренинговых занятий, который можно получить в рамках методических семинаров-практикумов по подготовке ведущих психологических тренингов¹.

На каждом занятии предусмотрены циклично повторяющиеся этапы, поэтому далее приведем общие рекомендации по вопросам организации их проведения.

Рекомендации по проведению конкретных психологических практик и упражнений приводятся непосредственно в рамках каждого занятия.

Рекомендации по работе с дневником инсайтов².

Ведение дневника самонаблюдения — это системная форма саморефлексии, оптимизирующая личностное развитие. Перед процессом заполнения дневника следует особо подчеркнуть основополагающие принципы:

- 1) принцип целостности: все прописанные процессы взаимосвязаны и образуют взаимодополняющую системность происходящего;
- 2) принцип личной детерминантности (обусловленности), то есть самодиагностический аспект интерпретации происходящих в сознании процессов;
- 3) принцип целеполагания: каждый фрагмент работы направлен на достижение глобальной цели — личностного роста.

Важно обратить внимание студентов на неоднозначность описания процессов и формулирования выводов. Сообщите, что инсайтовые выводы могут возникать в процессе занятий, сразу после выполнения какой-либо психологической практики (например, во время проговора) или спустя некоторое время.

¹ По вопросам участия в семинарах-практикумах по подготовке ведущих обращаться к автору курсов Светлане Геннадьевне Литке: svlitke@gmail.com

² Инсайт (от англ. *insight* — проникательность, проникновение в суть) озарение.

Процессу рефлексии в форме ведения дневника отводится время в рамках самостоятельной работы. Студенты описывают весь спектр психических явлений, который они наблюдают у себя в процессе освоения психологических компетенций.

Дневник инсайтов

Мои процессы	Аналитические выводы
<i>1. Знакомство</i>	
<p>Описание процессов самонаблюдения:</p> <p>— Что Вы ощущали, когда представляли себя? Какие моменты проявления вашего организма вы заметили, какие чувства испытали? Опишите подробно.</p> <p>— Каким образом вы реагировали на представления себя другими участниками процесса знакомства: испытали радость за другого, зависть в чем-то, раздражение или чувство притяжения?</p> <p>— С кем из студентов взаимодействовали более тесно? Кому хотелось задать вопрос, но вы промолчали? Что помешало вам спросить то, о чем хотелось спросить? Кому из студентов задали вопрос? Почему задали вопрос: настоял ведущий или в вас пробудился интерес к этому участнику? Что значит для Вас этот субъект?</p> <p>...</p>	<p>Инсайты:</p> <p>— осознание происходящего</p> <p>— «распаковка» (что это значит)</p> <p>...</p>
<i>2. Дискурс: «Компетентный подход в современном образовании. Психологическая компетентность»</i>	
<p>— Какие проявления психического вы наблюдаете в процессе дискуссии? Свободно и четко выражаете свою точку зрения или испытываете некоторую степень стеснения? Занимаете лидирующую позицию или уступаете место другим участникам дискуссии?</p> <p>— Что конкретно в участниках дискуссии привлекает ваше внимание: внешний вид, манера говорить, эрудиция, интеллектуальные проявления и т. п.?</p> <p>...</p>	

человек лучше овладевает знаниями, навыками и умениями при условии принятия той или иной социальной роли, ранее недостаточно известной ему или усвоенной им. Операциональные игры — род игровых методов обучения, основанных на моделировании структурно-функционального строения учебно-профессиональной деятельности. Операциональные игры как метод активного социально-психологического обучения по своим психологическим параметрам (мотивации, участию интеллектуальных ресурсов, эмоциональной окраске) во многом аналогичны методу анализа конкретных ситуаций. Однако в противоположность спонтанному обсуждению, принятому в дискуссионных методах и сопровождаемому субъективной оценкой ведущего, операциональные игры имеют сценарий, в который заложен более или менее жесткий алгоритм «правильности» и «неправильности» принимаемого решения, т. е. обучаемый видит то воздействие, которое оказали его решения на будущие события.

В операциональных играх, в отличие от ролевых, более подчеркнут аспект инструментального обучения, обучения средствами и способам поведения и деятельности, в то же время формализован и упрощен аспект межличностных отношений.

Ролевая игра — это интерактивный метод, который позволяет обучаться на собственном опыте путем специально организованного и регулируемого «проживания» жизненной или профессиональной ситуации.

Проигрывание определенной сценарием роли, отождествление (идентификация) с ней помогает обучающемуся:

- 1) обрести эмоциональный опыт взаимодействия с другими людьми в личностных и профессионально значимых ситуациях;
- 2) установить связь между своим поведением и его последствиями на основе анализа своих переживаний, а также переживаний партнеров по общению;
- 3) пойти на риск экспериментирования с новыми моделями поведения в аналогичных ситуациях.

Ролевые игры классифицируются по нескольким основаниям.

- По назначению они подразделяются на ролевые игры:
- по диагностике личностных качеств;
 - по тренировке социально-ролевого поведения (в том числе с элементами психо- и социодрамы);
 - по развитию коммуникативных и организаторских качеств.

вать интерес у присутствующих, быть для них достаточно знакомой, чтобы они могли компетентно вести ее обсуждение.

2. Разработка вопросов для обсуждения. Успех предстоящего разговора во многом зависит от того, как будут оставлены эти вопросы. Формулировка вопросов должна включать в себя возможность.

3. Разработка сценария дискуссии. Сценарий, как правило, включает: вводное слово руководителя (обоснование выбора данной темы, указание на ее актуальность, задачи, стоящие перед участниками дискуссии); вопросы, вынесенные на обсуждение, условия ведения дискуссии; приемы активизации обучаемых (наглядные пособия, технические средства и др.); список литературы, необходимой для изучения.

4. Непосредственное проведение групповой дискуссии на учебном занятии. Ведущий во вступительном слове напоминает тему, цели и задачи дискуссии, предлагаемые вопросы для обсуждения.

5. Разбор, подведение итогов дискуссии. Ведущий подводит итоги дискуссии, анализирует выводы, к которым пришли участники спора, подчеркивает основные моменты правильного понимания проблемы, показывает ложность, ошибочность высказываний, несостоятельность отдельных позиций по конкретным вопросам темы спора.

В игре как особом исторически возникшем виде общественной практики воспроизводятся нормы человеческой жизни и деятельности, подчинение которым обеспечивает познание и усвоение предметной и социальной действительности, интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие личности. Единицей игры и в то же время центральным моментом, объединяющим все ее аспекты, является роль.

К игровым методам активного социально-психологического обучения относятся ролевые и операциональные игры. Операциональные игры, в свою очередь, подразделяются на деловые и организационно-деятельностные.

Ролевые игры — род игровых методов активного обучения, основанных на моделировании и проигрывании социальных ролей в процессе решения учебно-профессиональной задачи. В условиях ролевой игры обучаемый сталкивается с ситуациями, в которых он вынужден изменять свои коммуникативные навыки. Эффективность обучения обеспечивается тем, что

<i>3. Лекция 1 «Психология: основные аспекты современной психологической науки и практики»</i>	
<ul style="list-style-type: none"> — Какие проявления психического вы наблюдаете в процессе восприятия лекции? — Что ощущаете? Какие реакции в себе замечаете? Как реагируете на происходящее: на реплики студентов, на случайные телефонные звонки и т.п.? — В каком объеме, с вашей точки зрения, включены в работу ваши интеллектуальные психические процессы: внимание, память, мышление?
<i>6. Арт-упражнение «Коллаж желаний» и т. д.</i>	
<ul style="list-style-type: none"> — Какие проявления психического вы наблюдаете в процессе психологической практики? — Что еще замечаете в себе: восторг, позитивный настрой, радость или, напротив, нежелание заниматься предлагаемым видом деятельности, стеснение, что может не получиться и т.п.? — Как реагируете на проявления психики других студентов? ... 	

Ведение дневника организует деятельность студентов по вопросам освоения психологических компетенций и формирует компетенцию рефлексирования, поэтому к дневнику следует периодически возвращаться в процессе занятий.

Рекомендации по организации лекционного этапа занятий.

Лекционный блок предполагает теоретическую подготовку студентов по основным аспектам современной психологической науки и практики. На этом этапе преподавателю важно продемонстрировать не только когнитивную компетенцию, но и мастерство владения ораторскими приемами, техниками публичного выступления, то есть высокий уровень коммуникативной компетенции.

Желательно использовать визуальный ряд, применяя современные технические средства, например, видеопроектор.

В учебно-методическом комплексе дисциплины представлен план лекций. Краткий курс лекций в Приложении 11. Более подробную информацию можно взять из библиографических источников.

Рекомендации по организации выполнения и рефлексии домашнего задания.

Домашнее задание — это система заданий, направленных на формирование у студентов потребности в самонаблюдении, саморефлексии, умения адекватно ситуации принимать «вызовы» жизни.

Начиная со второго модуля, студентам предлагается этап рефлексии домашнего задания: в процессе проговора (шеринга) они отвечают на поставленный вопрос: «Что произошло за это время в пространстве вашего личного начала?» — и определяют основные изменения, которые, по их мнению, происходят в их личностной структуре. Ответ на этот вопрос и ведение Дневника самонаблюдения — это постоянное домашнее задание.

Наблюдение за высказываниями студентов дает проекцию проблемных личностных зон. Поэтому ведущему необходимо максимум внимания уделять анализу личности студентов и исподволь сопровождать их процессы во время всего занятия, прорабатывая проблемные зоны.

Например, студент может актуализировать чувство вины за то, что в процессе выполнения задания не вовремя «заговорил». В этом случае ведущему необходимо определить причину актуализированного чувства и направить профессиональные усилия на его проработку.

Рекомендации по организации ритуала расставания.

Ритуал расставания участников — это завершающий этап каждого занятия, поэтому очень важно придать ему некоторый церемониальный аспект.

Участники встают в общий круг, «вдыхают» общее пространство позитивной энергии и выражают благодарность каждому участнику в свободной форме.

ционной коммуникации в процессе решения учебно-профессиональных задач. Это методы, дающие возможность путем использования в процессе публичного спора системы логически обоснованных доводов воздействовать на мнения, позиции и установки участников дискуссии.

В качестве объекта дискуссионного обсуждения могут выступать не только специально сформулированные проблемы, но и случаи (по специальной терминологии — казусы, или кейсы) из профессиональной практики.

Предметом дискуссии могут быть межличностные отношения самих участников группы. В этом случае сеть групповых взаимоотношений выступает как реальная учебная модель, с помощью которой обучаемые на личном опыте усваивают особенности процессов групповой динамики, расширяя свои возможности самоопределения и понимания других.

Психологический механизм использования дискуссионных методов обучения позволяет:

- сопоставив противоположные позиции, дать возможность его участникам увидеть проблему с разных сторон;
- уточнить взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации;
- нивелировать скрытые конфликты, поскольку в процессе открытых высказываний появляется возможность устранить эмоциональную предвзятость в оценке позиций партнеров;
- выработать групповое решение, придав ему статус групповой нормы;
- используя механизм возложения и принятия ответственности, способствовать вовлечению участников дискуссии в последующую реализацию групповых решений; повысить эффективность отдачи и заинтересованность участников дискуссии в решении групповой задачи, предоставив им возможность проявить свою компетентность, тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

Методика подготовки и проведения групповой дискуссии включает в себя несколько этапов.

1. Выбор темы. Тема должна быть актуальной для участников дискуссии, социально значимой, связанной с реальной практикой. Она должна содержать проблемные моменты, вызы-

С. В. Петрушин предлагает основные методы активного социально-психологического обучения подразделять по основным направлениям психологии и выделяет тренинг-группы, группы встреч, психодраму, гештальт-психотерапию.

Применение методов активного социально-психологического обучения конкретизируется в следующих задачах:

1) овладение психолого-педагогическими и специальными знаниями (знаниями изучаемого предмета);

2) формирование личностных и профессиональных умений и навыков, особенно в сфере общения;

3) коррекция и развитие установок, необходимых для успешной деятельности и общения;

4) развитие способности адекватного и полного познания себя и других людей;

5) коррекция и развитие системы отношений личности.

При активном социально-психологическом обучении ведущим в той или иной мере применяются все методы психологического воздействия на обучаемых: заражение, внушение, убеждение, подражание.

Заражение можно определить как бессознательную, невольную подверженность индивида определенным психическим состояниям.

Внушение представляет собой целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу. Внушение вызывает определенное психическое состояние, не нуждаясь в доказательстве и логике, это преимущественно эмоционально-волевое воздействие.

Убеждение построено на том, чтобы с помощью логического обоснования достичь согласия от человека, принимающего информацию. При убеждении выводы человеком, принимающим информацию, делаются самостоятельно.

Подражание относится к способам воздействия людей друг на друга в условиях преимущественно внеколлективного поведения, хотя его роль в группах также достаточно велика. При подражании осуществляется не простое принятие внешних черт поведения другого человека или массовых психических состояний, но воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения.

Дискуссионные методы — это вид методов активного социально-психологического обучения, основанных на организа-

Содержание модулей

Модуль 1. «Психологические знания»

Цель: синтезировать научную методологию современной психологии через интеграцию познания психического в процессе развития психологической компетенции у педагогических работников.

Задачи:

- определить основные научные категории современной психологии: объект, предмет, методологическая база, теоретические аспекты;
- познакомить слушателей с основными научными направлениями современной психологической науки и практики;
- систематизировать методы психологии.

Вводное занятие (2 часа)

Цель: выявить основные образовательные потребности слушателей; объединить студентов курсов для сплоченной эффективной работы в течение последующих занятий; мотивировать студентов на повышение уровня развития психологической компетентности.

Краткое содержание:

Знакомство студентов с основными принципами, целями, задачами и методами работы в течение занятий.

Представление студентами себя.

Принятие студентами правил работы в группе.

Принципы ведения Дневника самонаблюдения в течение курсов повышения квалификации.

Рефлексия: Оцените показатель уровня сформированности психологической компетентности по предложенным параметрам (Приложение 7).

Дискурс: «Компетентностный подход в современном образовании. Психологическая компетентность» (2 часа)

Цель: раскрыть приоритетный аспект компетентностного подхода в системе профессионального образования; определить содержание понятия «психологическая компетентность».

Краткое содержание:

Компетентностный подход как ориентация на будущее, которая проявляется в возможности построения своего образо-

вания с учетом успешности в личностном развитии и профессиональной деятельности.

Компетентность и компетенции.

Компетенция как круг вопросов, в которых личность обладает познанием и опытом, что позволяет ей быть успешной в собственной жизнедеятельности. Признаки компетенции — постоянная изменчивость, связанная с изменениями к успешности взрослого в постоянно меняющемся обществе. Составляющие элементы понятия «компетенция»:

Знания — это набор фактов, требуемых для выполнения работы. Знания как интеллектуальный контекст, в котором работает человек.

Навыки — это владение средствами и методами выполнения определенной задачи. Навыки проявляются в широком диапазоне; от физической силы и сноровки до специализированного обучения. Общим для навыков является их конкретность.

Способность — врожденная предрасположенность выполнять определенную задачу.

Стереотипы поведения означает видимые формы действий, предпринимаемых для выполнения задачи.

Усилия — это сознательное приложение в определенном направлении ментальных и физических ресурсов.

Виды компетенции: ключевые, базовые и функциональные. Под ключевыми нами понимаются компетенции, необходимые для жизнедеятельности человека и связанные с его успехом в профессиональной деятельности в быстроизменяющемся обществе. Под базовыми компетенциями понимаются компетенции, отражающие специфику определенной профессиональной деятельности. Функциональные компетенции представляют собой совокупность характеристик конкретной деятельности и отражают набор функций, характерных для данного рабочего места.

Психологическая компетентность как структурированная система знаний о человеке как индивиде, субъекте труда и личности, включенном в индивидуальную или совместную деятельность, осуществляющую профессиональные или иные взаимодействия. Психологической компетентности как условие успешной деятельности и взаимодействия в системах «человек — человек». Подструктуры психологической компетентности: социально-перцептивной компетентности; социально-психологической компетентности; ауто-психологической ком-

Лекция 7. Методы активного социально-психологического воздействия и взаимодействия субъектов образования (4 часа)

Цель: определить понятие «методы активного социально-психологического воздействия и взаимодействия субъектов образования» и раскрыть содержание основных социально-психологических методов.

План:

1. Методы активного социально-психологического воздействия и взаимодействия субъектов образования как система мотивации обучающихся и обучающихся к мыслительной активности, к проявлению творческого, исследовательского подхода и поиску новых идей для продуктивного решения задач в разнообразных сферах жизни и деятельности.

2. Виды методов активного социально-психологического воздействия и взаимодействия субъектов:

- дискуссионные методы активного социально-психологического обучения;
- игровые формы взаимодействия как методы активного социально-психологического обучения.

Краткое содержание лекции

Методы активного социально-психологического обучения — методы активного обучения, целенаправленно реализующие социально-психологические закономерности активной учебной деятельности обучаемого в учебной или иной целевой группе.

Ю. Н. Емельянов под активным групповым методом понимает любой способ планируемой активизации коммуникативных процессов в учебной или целевой группе (независимо от содержания поставленных учебно-познавательных, творческих или психокоррекционных задач). Активные групповые методы Ю. Н. Емельянов предлагает условно объединить в три основных блока: а) дискуссионные методы (групповая дискуссия, разбор казусов из практики, анализ ситуаций морального выбора и др.); б) игровые методы: дидактические и творческие игры, в том числе деловые (управленческие) игры; ролевые игры (поведенческое научение, игровая психотерапия, психодраматическая коррекция); контригра (трансактный метод осознания коммуникативного поведения); в) сенситивный тренинг (тренировка межличностной чувствительности и восприятия себя как психофизического единства).

ческих стереотипов, свойственных участникам группы. Очевидно, что стереотипы, затрудняющие успешное общение, мешают профессиональной деятельности психотерапевта, однако и стереотипы, в обычном общении способствующие успеху, должны быть отражены в профессиональной деятельности и могут оказаться нежелательными.

Наряду с осуществлением специфических для СПТ задач в таких группах, как и при других видах тренинга, в процессе непосредственного группового взаимодействия приобретаются психологические компетенции: знания в области психологии личности, группы, общения, взаимоотношений, складывающихся между людьми, развиваются способности адекватно и полно воспринимать себя и других людей, повышается чувствительность к групповым процессам и вырабатываются навыки использования этого опыта в своей профессиональной деятельности.

Моделирование тренинговых занятий осуществляется в соответствии с поставленными целями и задачами и с учетом специфических особенностей активных групповых форм работы.

Перед началом работы обязательно оговариваются правила взаимодействия между участниками. Обсуждается форма рефлексии (обратной связи) между участниками СПТ и лидером группы (ведущим тренинговых занятий). Важным этапом тренинга является посттренинговое сопровождение. Это система работы с участниками, направленная на поддержание позитивных тренинговых эффектов и обеспечивающая применение компетенций, полученных участниками на тренинге, в ходе повседневной профессиональной деятельности. Посттренинг может проводиться в формате семинара, мастерской, повторения фрагментов тренинга, коучинга и наставничества, электронной переписки с тренером, внедрением дистанционного курса.

Определяя приоритеты в саморазвитии, важно учитывать высокую эффективность и результативность СПТ и включать в Программу личностного развития формы тренинговой работы. Выбирая тренинговые программы, следует особое внимание обратить на степень квалификации и компетентности ведущего. Обязательно познакомьтесь с его резюме на сайте или получите отклик у тех, кто уже посетил тренинговые занятия.

петентности; психолого-педагогической и коммуникативной компетентности.

Основная учебная литература: [6].

Информационное обеспечение:

1. Лебедев, О. Е. Компетентный подход в образовании / О. Е. Лебедев. — URL: http://pedlib.ru/Books/3/0389/3_0389-1.shtml

2. Тукачев, Ю. А. Образовательные и профессиональные стандарты: поиск теоретико-методологических оснований / Ю. А. Тукачев. — URL: <http://www.poranarabotu.ru/articleRubrik/article/1956/>

Лекция 1. Психология: основные аспекты современной психологической науки и практики (4 часа)

Цель: Определить основные научные аспекты современной психологии; показать важные этапы и направления развития психологии в континууме изменений предмета научного познания; выявить основные закономерности эффективности психологической практики от ее научной основы.

План:

1. Психология как научная дисциплина.
2. Основные этапы развития психологической науки.
3. Интегративная психология как современная парадигма психологической науки и практики.
4. Предмет исследования в интегративной психологии.

Основная учебная литература: [7, 11, 12, 15, 18].

Дополнительная учебная литература: [3, 4, 6, 7].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

Лекция 2. Система психических явлений (4 часа)

Цель: Определить явление и сущность психического; систематизировать и структурировать различные формы психических проявлений в процессе жизнедеятельности человека.

План:

1. Психическое: явления и сущность.
2. Психические процессы.
3. Психические состояния.
4. Индивидуально-психологические особенности личности.
5. Психические новообразования.

Основная учебная литература: [11, 12, 13, 14, 16, 17, 18].

Дополнительная учебная литература: [1, 3, 4].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

Лекция 3. Человек: индивид, личность, индивидуальность (4 часа)

Цель: Актуализировать сущность познания психического через анализ понятий «индивид», «личность», «индивидуальность»; систематизировать и структурировать различные теоретические подходы к изучению феномена личности; определить структуру личности в континууме парадигмы интегративной психологии.

План:

1. Онтология понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».

2. Личность в интегративной психологии.

Основная учебная литература: [7, 10, 11, 12, 13, 14, 17].

Дополнительная учебная литература: [1, 4, 7].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

Психологический практикум 1.

Арт-упражнение «Коллаж желаний» (2 часа)

Цель: спрогнозировать и актуализировать личностные потребности в материальном, социальном и духовном контексте; смоделировать реализацию важных личностных потребностей; подготовить студентов к проектированию программы личностного развития «Счастливая жизнь» (Модуль 2).

Краткое содержание:

Коллаж желаний — это психопрофилактический метод из области психологической практики.

Инструкция: возьмите ненужные журналы, красочные картинки, фотографии, фломастеры, гуашь, кисти, ножницы, клей и т. п. и следуйте приведенному ниже алгоритму создания коллажа.

1. Составьте список желаний. Для этого возьмите лист бумаги, ручку и в центре нарисуйте точку. Сфокусировав на ней свой взгляд, войдите в легкое медитативное состояние, для этого расслабьте мышцы, почувствуйте внутреннюю тишину.

СПТ проводится в группах по 8—12 человек под руководством психолога, прошедшего специальную подготовку. Обычно цикл занятий рассчитан на 30—50 часов, однако продолжительность его можно варьировать в зависимости от характера решаемых задач.

В то же время опыт показывает, что непродолжительные занятия (менее 20—24 часов) не позволяют в полной мере реализовать программу СПТ и снижают его эффективность. Занятия могут проводиться с интервалами в 1—3 дня (со средней продолжительностью каждого занятия 3 часа). Но более эффективной формой организации работы является марафон (несколько занятий подряд по 8—10 часов). В процессе СПТ применяются различные методические приемы: групповая дискуссия (базовый методический прием), ролевые игры, невербальные методики и др. Использование в ходе занятий видеозаписи существенно повышает эффективность СПТ, предоставляя участникам наряду с обратной связью, полученной от других членов группы, объективную обратную связь.

СПТ получил широкое распространение в первую очередь как составная часть подготовки специалистов различного профиля — руководителей, педагогов, врачей, психологов, работников торговли и др. Подготовка специалистов в области психотерапии, предполагающая использование активных методов обучения в групповых формах, также включает СПТ.

Компетентность в общении является одним из существенных компонентов успешной профессиональной деятельности специалиста в сфере «Человек — Человек». Умение установить эмоциональный контакт, организовать пространство общения, идентифицировать эмоциональное состояние по экспрессивным характеристикам поведения, создать благоприятный «климат общения», выслушать и понять собеседника, контролировать собственное экспрессивное поведение (позу, мимику, жестикуляцию), аргументированно высказать свою точку зрения, разрешать конфликтные, проблемные ситуации — таков неполный перечень необходимых коммуникативных навыков. Овладение ими и приобретение опыта более эффективного их применения на практике и является задачами СПТ для данной целевой аудитории.

Не менее важная задача СПТ, проводимого в системе развития коммуникативных компетенций, — выявление поведен-

ние понятия «СПТ» если и оправдано методологически (всякий групповой процесс является социально-психологическим феноменом, методические и технические приемы заимствуют друг у друга различные виды тренинга), то вряд ли целесообразно, поскольку вносит терминологическую путаницу. Устоявшийся у нас в стране термин СПТ введен немецкими психологами для обозначения программ, направленных на приобретение социально-психологического опыта и повышение социально-психологической компетентности в процессе группового взаимодействия. Групповые методы такой ориентации имеют и другие названия: активная социально-психологическая подготовка, активное социальное обучение, лабораторный тренинг и др.

Общая цель СПТ — повышение компетентности в сфере общения — конкретизируется различными решаемыми в его процессе задачами. В зависимости от приоритета задач, на которые направлен СПТ, он может приобретать различные формы.

Все многообразие этих форм условно можно разделить на 2 больших класса:

- 1) ориентированные на приобретение и развитие специальных навыков, например, умение вести деловую беседу, разрешать межличностные конфликты и др.;
- 2) нацеленные на углубление опыта анализа ситуаций общения, например, коррекция, формирование и развитие установок, необходимых для успешного общения, развитие способности адекватно воспринимать себя и других людей, анализировать ситуации группового взаимодействия.

Процесс приобретения новых навыков и опыта осуществляется при активном участии членов группы. Принцип активности, реализующийся в СПТ, предполагает не усвоение готовых знаний и приемов, а самостоятельную выработку более эффективных навыков общения. Другой важный принцип СПТ — принцип обратной связи, на котором строится приобретение нового перцептивного, эмоционального и когнитивного опыта.

В практике СПТ эмпирически выделены условия, являющиеся необходимой предпосылкой конструктивной обратной связи, например описательный, а не оценочный характер обратной связи, ее неотсроченность, специфичность, релевантность потребностям и получающего и отправляющего, реализация ее в контексте группы.

Как только вы поймете, что готовы записывать свои желания, приступайте к этому занятию немедленно, каждый раз начиная со слов: «Я хочу...». Очень важно записывать все без исключения, то есть НЕ контролировать поток своих желаний, НЕ задумываться о том, КАК вы этого достигните. Пишите до тех пор, пока пишется: ваше тело само «подскажет» вам, когда закончить, обычно это глубокий выдох и внутренняя мысль-форма: «Все!».

2. Распределите свои желания на три области своего «Я»: «Я-материальное», «Я-социальное», «Я-духовное». При перечитывании подвергайте ваши желания корректировке: наполняйте их позитивными установками, конкретизируйте (например, область «Я-материальное» — если вы желаете иметь автомобиль марки «mercedes», то четко определите его цвет, модель, год выпуска; область «Я-социальное» — если хотите достичь определенного уровня карьерного роста, то укажите конкретную область деятельности, желаемую должность; область «Я-духовное» — если желаете развить волевые качества, то осознайте, для чего вам это необходимо); старайтесь четко представить результат исполнения вашего желания (что будет, когда вы достигнете своей цели; что вы почувствуете; кто и что будет вас окружать и т. д.). По ходу работы с желаниями проверяйте их на «экологичность» (они должны приносить пользу вам и другим людям) и достижимость (важно формулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас).

3. Сравните «удельный вес» ваших желаний: важно, чтобы все три области в вашем сознании находились в равновесии, если где-то наблюдается дисбаланс в количестве желаний, то его можно преодолеть за счет их качественных характеристик. Например, одно желание «избавиться от чувства зависти» из области «Я-духовное» может быть условно равно двум желаниям «сбросить лишний вес» и «иметь новый телефон» из области «Я-материальное».

4. Теперь возьмите лист плотной бумаги формата А3 и вырежьте круг — «мандолу». Разделите его на три равных сектора: материальный, социальный, духовный. Далее займитесь поиском изображений, которые наиболее точно отображают ваши желания, для этого воспользуйтесь Интернетом, журналами, открытками. Когда поиск будет завершен, приступайте к непосредственному созданию коллажа желаний.

5. Посмотрите на получившийся коллаж с разных ракурсов: сверху, снизу, боковым зрением. Выберите самый оптимальный вариант восприятия. Если вам все нравится, поместите коллаж на видное место в вашей комнате, если чувствуете неудовлетворенность, то продолжайте работу до тех пор, пока результат не устроит вас.

Домашнее задание

1. Закончить коллаж.
2. Составить план-конспект по теме «Психология XXI века: теория и практика».

Организация самостоятельной работы студентов

Работа с дневником самонаблюдений (2 часа)

Ежедневно ведите наблюдение за своим психическими проявлениями, телесными реакциями, желаниями и намерениями, событиями и людьми. Делайте соответствующие записи в дневнике. Подготовьте для проговора на следующем занятии ответ на вопрос: «Что необычного произошло от расставания до встречи?». Продолжайте вести Дневник самонаблюдений. Это постоянное домашнее задание.

1. Подготовка к дискурсу (2 часа)

Цель: Актуализировать и осознать важность развития психологической компетентности как необходимой составляющей для удовлетворения потребности в счастливой жизни.

План подготовки:

1. Определите понятия: «компетентность», «компетенции». В чем их отличие? Обозначьте основные составляющие понятия компетенции: знания, навыки, способности, стереотипы, усилия. Определите виды компетенций: ключевые, базовые и функциональные.
2. Познакомьтесь с основными рекомендациями к практике публичного выступления.
3. Отработайте умения публичного выступления на основе материалов семинара. Для самоконтроля используйте аудио- и (или) видеозапись своего выступления. Можно также использовать метод «репетиции» с однокурсниками, используя предлагаемые параметры и критерии оценки публичного выступления.

С точки зрения экзистенциальной психологии, существуют четыре основные экзистенциальные проблемы, связанные с так называемыми «конечными данностями»:

- смерть;
- свобода;
- одиночество;
- бессмысленность.

Программа личностного развития как проектная модель задают смысловой контекст духовного Пути и, что очень важно, предлагают некоторое психотехническое, организационное пространство получения запланированного результата.

Индивидуальная программа личностного развития «Счастливая жизнь» (см. Приложение 6) составляется по аналогии с программами личностного, в том числе профессионального развития, предложенные автором в ранее изданных книгах [11].

Лекция 6. Социально-психологический тренинг (2 часа)

Цель: познакомить с тренингом как формой социально-психологической деятельности.

План:

1. Социально-психологический тренинг как система психолого-педагогической профилактики и коррекции.
2. Основные формы и этапы тренинга.
3. Моделирование тренинговых занятий.
4. Проектирование личностного развития посредством участия в социально-психологических тренингах.

Краткое содержание лекции

Социально-психологический тренинг (далее СПТ) один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения.

В отечественной литературе авторы, освещающие теоретические и практические проблемы социально-психологического тренинга, используют этот термин очень широко и обозначают им, по сути, целую отрасль прикладной социальной психологии.

Рассматривая СПТ как «психологическое воздействие на уровне группы в рамках оказания помощи психически здоровым людям» (Петровская Л. А., 1982), они относят к нему тренинг сенситивности, группы личностного роста и др. Такое расширение

первичная, стержневая структура человеческого самосознания, то в основном на базовых отношениях к телесности формируются все другие конструкции Эго, все другие конструкции Эго-идентификаций.

Для группы центром «Я»-материального является групповое физическое пространство, чувство принадлежности этому пространству.

«Я»-социальное. В нашем понимании, стержневой структурой, вокруг которой разворачивается социальное Эго, является интегративный статус. Интегративный статус — это то социальное положение, которым содержательно наполнено жизненное пространство личности и на которое направлена ее активность.

В структуре социального Эго наиболее изученным является ролевой компонент.

Нами роль понимается, прежде всего, как набор прав и обязанностей, реальных функций, связанных с идентификацией местом в социальной системе. Вся социальная система может быть описана через различные наборы ролей.

Существует «Я»-территориальное. «Я»-территориальное на самом деле очень много значит. Человек идентифицируется с местом проживания, с территорией проживания, отстаивает эту территорию, отстаивает сохранность этой территории, ее качество и т. д. Существует «Я»-этническое, этнонациональное. Мы всегда причисляем себя к определенной этнической, национальной группе (я — чукча, я — еврей и т. д.).

В социальном «Я» есть также и расовые идентификации — «Я»-расовое.

В личности есть огромный семейно-клановый статус — «Я»-семейно-клановое.

«Я»-духовное. Абрахам Маслоу писал: «Человек рождается с гуманоидными потребностями, потребностями в добре, нравственности, доброжелательности. Они составляют ядро человека». У основной массы людей «Я-духовное» не занимает большого пространства, но у любой личности, которая имеет сознание, «Я-духовное» существует. Ядро «Я-духовного» — базовые экзистенции, интимные, сакральные смыслы, которые касаются стержневых проблем бытия.

Интегративным центром духовного Эго является смысл жизни.

Основная учебная литература: [6].

Информационное обеспечение:

1. Лебедев, О. Е. Компетентностный подход в образовании [Электронный ресурс] / О. Е. Лебедев. — URL: http://pedlib.ru/Books/3/0389/3_0389-1.shtml

2. Тукачев, Ю. А. Образовательные и профессиональные стандарты: поиск теоретико-методологических оснований [Электронный ресурс] / Ю. А. Тукачев. — URL: <http://www.poranarabotu.ru/articleRubrik/article/1956/>

2. Составление мультимедийных слайдов по лекционным материалам (6 часов)

Цель: освоить интерактивную технологию составления мультимедийного сопровождения лекций; закрепить полученные психологические знания.

Рекомендации. *Мультимедийное сопровождение лекций* — это визуальная презентация теоретических материалов в виде компьютерных слайдов.

Содержание мультимедийных слайдов представляется в виде собственно текста, таблиц, иллюстраций и других составляющих.

Оформление мультимедийных слайдов должно отвечать следующим основным формальным требованиям:

- соответствии работы заявленной теме;
- полнота содержания излагаемого материала;
- научность, ясность и лаконичность изложения;
- орфографическая и пунктуационная грамотность, соответствие нормам современного литературного языка;
- анализ информационных источников (в том числе электронных);
- эстетика оформления мультимедийных слайдов в соответствии законами восприятия.

Мультимедийные слайды следует создавать в программе Microsoft Office Power Point и представлять на электронном носителе (CD/DVD диск, flash-карта и т. п.)

К иллюстрациям относятся: фотоснимки, рисунки, эскизы, чертежи, планы, графики, диаграммы и др. Использование иллюстраций целесообразно, когда они заменяют, дополняют, раскрывают или поясняют словесную информацию, содержащуюся в тексте. Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения излагаемого текста.

Приветствуется звуковое сопровождение презентуемого материала (музыка, голос за кадром и т. п.), а также фрагменты фильмов, соответствующие тематике лекций.

3. Светская беседа по теме «Психология XXI века: теория и практика» (4 часа)

Цель: обобщить и систематизировать знания, полученные в процессе лекционных занятий; подготовиться к психологическому просвещению студентов образования в процессе собственной профессиональной деятельности.

Рекомендации. В процессе дружеской встречи расскажите о том, что такое современная психология. Постарайтесь проявить эрудицию, когнитивную компетенцию о системе современных знаний в области научной психологии. Обратите внимание на реакцию слушателей. Достигайте максимально возможного уровня проявления интереса со стороны слушателей к вашей теме. В процессе подготовки к беседе учитывайте следующие параметры вашей успешности:

- полнота содержания и доступность изложения;
- употребление научных терминов, не вызывающих раздражение со стороны слушателей;
- орфоэпическая грамотность вашей речи;
- заинтересованность слушателей, желание продолжить беседу на заданную тему.

Основная учебная литература: [7, 9, 11].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>
2. Жарков, Г. Психология XXI века : видеолекция / Г. Жарков, — URL: <http://rutube.ru/tracks/4054279.html>

Модуль 2. «Я-концепция. Профессиональное самосознание»

Цель: раскрыть понятие «Я-концепция» как системы глобальной самооценки.

Задачи:

- определить структуру «Я-концепции» через систему личностных идентификаций;

развитие личности. Выполняет три функции: проективную, ориентировочную, контролирующую.

Внутри самой структуры личности мы можем вычленить огромные, глобальные три подструктуры «Я». Они обозначаются как:

- «Я»-материальное (Ям);
- «Я»-социальное (Яс);
- «Я»-духовное (Яд).

С этими подструктурами отождествлена, идентифицирована личность.

Таблица 2

Структура «Я»

Я-демонстративное материальное	Я-демонстративное социальное	Я-демонстративное духовное
Я-реальное материальное	Я-реальное материальное	Я-реальное материальное
Я-потенциальное материальное	Я-потенциальное социальное	Я-потенциальное духовное

«Я»-материальное. Центром «Я»-материального является образ своей телесности и телесность как таковая и отношение к телу.

Вторичные материальные идентификации — это пол, возраст и качества, которые высвечивают отношения к своей телесности, биологической данности.

Первое, что вычленяется из действительности, структурируется как элемент сознания и личности, что осознается как «Я», — это тело.

Первичные чувства, которые формируются у личности (например, отношение к себе, как к сверхценному объекту или как к незначимому объекту или как к амбивалентному существу), идут в основном из взаимодействия с матерью или с телом другого референтного объекта. Затем это отношение к своему телу экстраполируется, переносится на предметное пространство, воспринимаемую вещную структуру бытия (моя мама, моя кукла, мой стол, моя квартира, мой район, моя Родина...).

Первое — это телесность и отношение к телесности и то, что человек получает из этого опыта. В силу того, что это

Поврежденная	Исправление, компенсация: коррекция психологической, наркологической, алкогольной, и т. п. зависимостей;	См. выше + методы работы с горем, потерей близких людей, методы нейрорлингвистического программирования, методы гипноза и т. п.
--------------	--	---

Лекция 5. Картография личности как модель личностного развития (2 часа)

Цель: определить содержание картографии личности в континууме интегративной психологии.

План:

1. Личность как система внутренних идентичностей, придающих смысл бытию. Личность как целостное понимание самого себя.
2. Моделирование личностной структуры: Эго-материальное, Эго-социальное, Эго-духовное.
3. Проектирование личностного развития. Программа личностного саморазвития.

Краткое содержание лекции

Напомним, что личность в контексте интегративной психологии с одной стороны система внутренних идентичностей, придающих смысл бытию, а с другой — Личность — это целостное понимание самого себя. Личность как некое целостное понимание человеком самого себя это не только способ генерализации прошлого опыта, но и семантическое пространство, которое помогает человеку интегрировать и объяснять свое поведение. Подсистемы (компоненты) «Я» мы можем обозначить как «я».

Проектирование, моделирование и реализация личностного развития — задача любого здравомыслящего человека.

Предлагаем рассмотреть модель личности в континууме интегративной психологии как современной системы познания психического.

Картография личности — это структурно-функциональная модель личности и направлений ее развития, основанные на выверенных умозаключениях или гипотезах о том, что представляет собой личность, каковы ее структурные элементы, каким образом они взаимосвязаны и как обеспечить конструктивное

- познакомить слушателей с факторами развития «Я-образа» как системного, многокомпонентного и многоуровневого образования человеческой психики;
- систематизировать методы личностного развития.

Приветствие. Рефлексия домашнего задания (1 час)

Цель: обеспечить интеграцию компетенций при переходе к изучению нового модуля; организовать слушателей на содержательно-процессуальную деятельность.

Краткое содержание:

Приветствие студентов. Позиционирование основных инсайтов.

Лекция 4. Саморазвитие и личностный рост (2 часа)

Цель: раскрыть понятия «саморазвитие», «личностный рост» в континууме интерактивных психологических технологий.

План:

1. «Я-концепция» как система представлений о себе. Образ «Я». Самооценка. Потенциальная поведенческая реакция.
2. Саморазвитие как процессуальная система личностного совершенствования.
3. Личностный рост. Интерактивные технологии развития психологической компетентности.

Основная учебная литература: [9, 17, 18].

Дополнительная учебная литература: [6, 7].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

Лекция 5. Картография личности как модель личностного развития (2 часа)

Цель: определить содержание картографии личности в континууме интегративной психологии.

План:

1. Личность как система внутренних идентичностей, придающих смысл бытию. Личность как целостное понимание самого себя.
2. Моделирование личностной структуры: Эго-материальное, Эго-социальное, Эго-духовное.

3. Проектирование личностного развития. Программа личностного саморазвития.

Основная учебная литература: [6, 7, 9, 11].

Дополнительная учебная литература: [2, 7].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

Лекция 6. Социально-психологический тренинг (2 часа)

Цель: познакомить с тренингом как формой социально-психологической деятельности.

План:

1. Социально-психологический тренинг как система психолого-педагогической профилактики и коррекции.
2. Основные формы и этапы тренинга.
3. Моделирование тренинговых занятий.
4. Проектирование личностного развития посредством участия в социально-психологических тренингах.

Основная учебная литература: [4, 9, 11].

Дополнительная учебная литература: [5, 7].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

Психологический практикум 2: элементы социально-психологического тренинга развития коммуникативных компетенций (4 часа)

Цель: формирование и развитие системы коммуникативной компетентности как основы эффективного межличностного взаимодействия.

Краткое содержание:

Социально-психологический тренинг развития коммуникативных компетенций — интенсивный, интерактивный цикл обучающих занятий, сочетающий краткие теоретические семинары по проблемам коммуникативных компетенций и практическую обработку навыков за короткий срок.

На таких тренингах обучающиеся учатся решать сложные проблемы, которые возникают в процессе межличностного общения как в деловой сфере, так и не в официальных отношениях. Для этого используются специальные упражнения, моделирующие различные жизненные ситуации. Выполняя их, участники тренинга учатся налаживать отношения с другими

ботанные болезненные чувства лишают человека наслаждения жизнью, заставляют держаться в обиде и/или в открытой агрессии, приводят к зависимостям, таким как алкоголизм, наркомания, игромания, сексоголизм и другие.

Личностный рост — понятие психологии, изначально было сформулировано в рамках гуманистической концепции К. Роджерса и А. Маслоу, однако в настоящее время широко используется и другими психологическими направлениями. Представление о личностном росте основывается на позитивном видении изначальной природы человека и возможности развития внутреннего потенциала. По представлению о сущностной природе и потенциале человека современные психологические концепции достаточно четко разделяются на четыре группы:

Таблица 1

Психологические концепции в континууме организации личностного развития

Природа Человека	Смысл психолого-педагогического взаимодействия	Современные психологические концепции, психотехники и психотехнологии
Безусловно позитивная	Помощь в актуализации, решении экзистенциальных проблем, творческой реализации	Методы интегративной психологии: дыхательные психотехники, методы арт-терапии, медитативные практики, практики направленной визуализации и т. п.
Условно позитивная	Помощь в выборе самореализации, раскрытии творческого потенциала; формирования навыков эффективной коммуникации, эффективно семейведения, эффективного управления и т. п.	См. выше + ребёфинг, социально-психологические тренинги формирования и развития навыков поведения и саморегуляции, метод коллажирования, методы самоанализа и т. п.
Нейтральная	Формирование, коррекция: решение базовых проблем (купирование чувств вины, обиды; трансформация агрессии, состояния неудовлетворенности и т. п.)	См. выше + метод дозированного болевого воздействия, методы абреактивной психологии: аудирование, разотождествление с интегрированными субстанциями в пространстве сознания и т. п.

- понимания людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать,
 - внутренней свободы и независимости,
 - ответственности, взятой на себя добровольно,
 - любви к миру и людям (к себе в том числе),
- то это и значит, что человек растет личностно»¹.

Личностный рост и здоровье. Позитивные изменения в нездоровой личности — в строгом смысле выздоровление, а не личностный рост. Это психотерапевтическая работа, а не тренинги личностного роста. Однако в тех случаях, когда психотерапия убирает барьеры на пути личностного роста, она на эту цель работает также.

Тренинги обычно рекламируют себя как то, что «дает быстрый эффект», но нормальный рост всегда медленный и постепенный, главное требование к росту — не скорость, а правильность роста: «рост в нужном направлении». На тренингах можно стимулировать личностный рост, но скорость всегда будет задаваться внутренними возможностями личности, а не усилиями тренера.

Тренинги конкретных навыков и тренинги личностного роста. Тренинг, развивающий узкие, конкретные навыки (печатание на клавиатуре вслепую, вождение машины, правильную раскладку товаров), является обычным навыковым тренингом, но не тренингом личностного роста. Тренинги личностного роста напрямую связаны с проработкой проблем прошлого и направлены на формирование мотивации саморазвития и самоактуализации.

Есть проблемы которые если не решать, то личность не будет развиваться, а следовательно и качество жизни будет ниже чем могло бы быть если бы человек устранил это проблемы. Есть тренинги, которые учат «как перепрыгнуть» данные проблемы. И это эффективно, но не на длительное время. Чтобы достигнуть долгосрочного, постоянного результата перемен, чтобы процесс личностного роста достиг максимума — необходимо разбираться с проблемами прошлого. Именно заблокированные болезненные чувства, оставшиеся после пережитых в прошлом травм, насилия, депривации мешают реализоваться нашему потенциалу, стать тем, кем были задуманы. Непрора-

людьми и лучше их узнавать, проявлять внимание ко всему, что происходит на невербальном уровне и вступать в контакт с помощью иных средств, нежели слово (взгляд, поза, прикосновение, жесты и т. п.). В Приложении 5 представлены методические материалы по организации тренинга развития коммуникативных компетенций. Также можно использовать материалы из ранее изданных книг [11].

Работа с Дневником самонаблюдений (1 час)

Домашнее задание:

Психологическая практика «Письмо самому себе в 12 лет»
(2 часа)

Цель: актуализировать личностные ресурсные состояния, а также детерминанты проблемных форм поведения в текущем временном отрезке жизни.

Инструкция. Внимательно послушайте песню (или прочитайте стихотворение) Максима Леонидова «Письмо».

Если бы письмо написать я мог,
В семьдесят восьмой самому себе,
Может, отчего-то бы уберёг,
Может, всё исправил в своей судьбе.

Я бы написал всё как есть, клянусь,
Всё, что понял сам и что пережил.
А он бы прочитал, намотал на ус
И тогда, возможно, счастливей жил.

Выучи французский язык,
Научись играть на трубе
И живи на полную каждый миг —
Так бы я писал самому себе.

Знай, что всё тебе по плечу,
Верь в свою звезду и лети,
Уломай отца, чтоб сходил к врачу,
И может быть, удастся его спасти.

¹ Леви В. Куда жить. Человек в цепях свободы. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. — 288 с.

Я бы рассказал ему, что любовь —
Это не тиски и не кабала.
Я бы написал ему, что Господь —
Это не кресты и не купола.

Я бы объяснил ему всё про роль,
Ту, что так хотел и не смог сыграть,
А если б было можно и бандероль —
Я б всего Акунина смог послать.

Скоро ты поедешь на юг,
Вот тебе хороший совет:
Не спеши, дружок, заводить семью,
Ждёт тебя любовь через много лет.

А хочешь, вышлю песню письмом,
Ту, что все побила хиты?
Спой её в своём семьдесят восьмом —
Ведь, в конце концов её автор ты.

Если бы письмо написать я мог,
В семьдесят восьмой самому себе,
Может, отчего-то бы уберёг,
Может, всё исправил в своей судьбе.

Сотня или даже полсотни слов,
И жизнь бы стала сладкой, как эскимо.
А всё-таки не зря так устроил Бог,
Что в прошлое нельзя написать письмо.

Возьмите обычный тетрадный лист бумаги и ручку. Вспомните себя в двенадцатилетнем возрасте. Начните писать письмо, адресованное себе так, как будто бы вы писали двенадцатилетнему подростку. Начать можно примерно так: «Привет, Антон! Ты не поверишь, но это письмо ты получишь из своего будущего. Я — это ты, только старше на ... лет...», продолжайте писать все, что хочется, абсолютно не подвергая цензуре. Закончить письмо рекомендуем тогда, когда вы это почувствуете. Перечитайте письмо еще раз. Возьмите почтовый конверт и в этот же день отправьте письмо по почте, указав на конверте свой

развитие как процесс осознанного, управляемого, непрерывного личностного изменения, личностной трансформации с целью самосовершенствования и актуализации жизненной энергии прежде всего на осознание своего предназначения и выполнение Миссии через качественную реализацию жизненных планов во всех сферах деятельности.

Формы саморазвития:

- самоутверждение — специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению, подтверждению своих определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности через репрезентацию своих материальных, социальных и духовных ценностей;
- самосовершенствование — процесс сознательного управления развитием личности, своих качеств и способностей посредством внутренних мотивов быть лучше;
- самоактуализация — состояние постоянного управления процессом осознанности для совершенствования самого себя через Служение Человечеству посредством выполнением Миссии.

Механизмы саморазвития:

- самопринятие личности — осознание своей целостности и уникальности;
- самопрогнозирование личности — способность к предвосхищению событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития.

В современной тренинговой практике понятие «личностный рост» связано в первую очередь с тренингами личностного роста и имеет свои особенности. Определение формулируется в прикладном ключе, согласно которому личностный рост — это качественные изменения личностного потенциала, успешно решающие жизненные задачи и открывающие богатую жизненную перспективу. В. Леви, в частности, писал об этом так: «Что такое личностный рост? Если у человека становится больше:

- интересов, а с тем и стимулов жить — смыслового наполнения жизни,
- возможности анализировать — отличать одно от другого,
- возможности синтезировать — видеть связи событий и явлений,

«я-в глазах других» — представление личности о том, как она воспринимается другими людьми.

Вторая подструктура:

Совокупность всех представлений о себе сопряжена с их оценкой, что составляет вторую подструктуру «Я-концепции» — самооценкой.

Натаниэль Бранден в 1992 году в книге «Мощь самооценки», определяет, что самооценка — это склонность переживать самого себя как способного справиться с жизненными задачами и как заслуживающего счастья.

В самооценке автор выделяет две стороны проявлений:

самоэффективность — уверенность в функционировании собственной психики, способности понимать факты реальности — это когнитивная уверенность в себе и самоуважение — ощущение личного достоинства, уверенность в своей ценности, позитивный принцип по отношению к своему праву жить и быть счастливым.

Третья подструктура:

Третья подструктура «Я-концепции»: потенциальная поведенческая реакция, которую может предъявить человек на основании сформировавшихся образа «Я» и самооценки.

Гордон Олпорт выделяет следующие признаки личностной зрелости:

- Широта, не сводимых друг к другу интересов, широта связей с миром. Узкий человек не может рассматриваться как зрелая личность, пусть даже он великий специалист в какой-либо области;
- Наличие некой основополагающей философии жизни, т. е. мировоззрение. Не подходит под критерий зрелой личности человек, который исходит из позиции «как начальник скажет»;
- Самообъективизация, т. е. возможность взглянуть на себя со стороны. Это понятие близко современному понятию рефлексии.
- Способность брать на себя ответственность за свою жизнь, за свои жизненные выборы.

Саморазвитие является многоплановым и неоднозначно определяемым понятием. В процессе саморазвития сложно выделить последовательность действий, и все же в рамках психолого-педагогической целесообразности рассмотрим само-

почтовый адрес. Для усиления эффекта можно послать письмо с уведомлением.

Интерпретация. Получив письмо, прочитайте его внимательно и запишите весь семантический спектр проявлений вашего сознания: что ощущали, чувствовали, какие эмоции проявлялись в процессе практики, какие мыслеформы возникали и т. д. Заполните дневник самонаблюдений (инсайтов). Среди инсайтов определите:

- актуализированные проблемные зоны: над чем в личном плане важно работать, например, чувство вины за содеянное, чувство обиды и т. д.;
- ресурсные состояния: какие позитивные проявления личности для вас наиболее оптимальны, в чем вы видите личностный потенциал, какие формы вашего поведения определили для вас позитивные тенденции развития.

Спрогнозируйте для себя возможные пути психологической коррекции и личностного развития. В случае затруднений обратитесь к ведущему курсов или персональному психологу.

Организация самостоятельной работы студентов

Составление кроссвордов по лекционным материалам (4 часа)

Цель: освоить интерактивную технологию составления кроссворда.

Рекомендации. Кроссворд (от англ. Crossword — пересечение слов) — самая распространенная в мире игра со словами.

Для составления оптимального кроссворда необходимо иметь лист бумаги в сетку. Придумайте первое слово и запишите его по горизонтали или вертикали. Далее придумайте другие слова и свяжите их с первым, и так до тех пор, пока ваш кроссворд не обретет завершённую форму. Важно помнить, что при составлении кроссворда у каждого слова должно быть не более двух пересечений, но это для начала, а потом, когда появится опыт, можно использовать большее количество пересечений. Желательно, чтобы буквы, находящиеся на пересечении, были гласными. После этого к каждому слову составьте короткий и понятный вопрос, подразумевающий в качестве ответа слово, которое вы задумали.

Проектирование программы личностного развития «Счастливая жизнь» (10 часов)

*Цель в жизни является сердцевинной
человеческого достоинства и человече-
ского счастья.*

К. Ушинский

Индивидуальная программа личностного развития «Счастливая жизнь» — это целенаправленные мероприятия по формированию осознанности, самоорганизации личностного развития, организации счастливого жизненного пространства, спланированные на основе психологической компетентности.

При составлении программы необходимо учитывать параметры и критерии счастливой жизни. Предлагаем обобщенную систему понимания счастья.

СЧАСТЬЕ — понятие, обозначающее высшее благо как завершенное, самоценное, самодостаточное состояние жизни; общепризнанная конечная субъективная цель деятельности человека. Как слово живого языка и феномен культуры счастье многоаспектно. Польский исследователь В. Татаркевич выделил четыре основных значения понятия счастья: 1) благосклонность судьбы, удача, удавшаяся жизнь, везенье; первоначально, по-видимому, такое понимание превалировало над другими смыслами, что отразилось в этимологии слова (праславянское *szczęście* восходит к древнеиндийскому *su* «хороший» и *čęstь* «часть», что означало «хороший удел», по другой версии — «совместная часть, доля»; древнегреческое *εὐδαιμονία* буквально означало покровительство доброго гения); 2) состояние интенсивной радости; 3) обладание наивысшими благами, общий несомненно положительный баланс жизни; 4) чувство удовлетворенности жизнью¹.

При оценке качества составления программы предлагаем ориентироваться на следующие параметры:

- знание структуры и содержания программы личностного развития;
- умение прогнозировать результат;

¹ Новая философская энциклопедия: в 4 т. / Ин-т философии РАН; Нац. обществ.-науч. фонд; предс. научно-ред. совета В. С. Степин. — М.: Мысль, 2000—2001.

Человек хорош таким, какой он есть на самом деле. И каждый необходим на своем месте.

Нужно любить свои проблемы, нужно позитивно оценивать свои комплексы и недостатки потому, что они только Ваши и ничьи больше. Ваши проблемы создают Вашу уникальность. Не надо разрушать их. Их на руках носить надо и лелеять, как детей. У Вас может возникнуть идея стать лучше, стать другим. Но других много. Вы один. Существует онтологическая необходимость любить себя таким, какой Вы есть.

Лекция 4. Саморазвитие и личностный рост (2 часа)

Цель: раскрыть понятия «саморазвитие», «личностный рост» в континууме интерактивных психологических технологий.

План:

1. «Я-концепция» как система представлений о себе. Образ «Я». Самооценка. Потенциальная поведенческая реакция.
2. Саморазвитие как процессуальная система личностного совершенствования.
3. Личностный рост. Интерактивные технологии развития психологической компетентности.

Краткое содержание лекции

«Я-концепция» — система представлений о себе. Исследованием «Я-концепции» и ее влиянием на поведение человека занимались такие известные психологи как: Уильям Джеймс, Карл Роджерс, Джорж Мидт, Роберт Бернс и др.

В работа Роберта Бернса «Развитие Я-концепции на воспитание человека» представлена структура «Я-концепции».

Структура «Я-концепции»

Первая подструктура:

образ «Я» — это представление человека о самом себе, эти представления. Образ «Я» — описательная или когнитивное составляющее. Описание может проводиться в разных аспектах, исходя из которых, выделяют следующие компоненты образа «Я»:

«я-реальное» — представление личности о себе, о том, какой я есть;

«я-идеальное» — представление личности о себе, исходя из того, каким бы я хотел быть в соответствии со своими желаниями;

дала солнца. Личность мы обозначаем изначально как некое совершенство. Данное утверждение у любого человека вызовет удивительное сопротивление, особенно у психиатров и профессиональных практических психологов. Прагматическая идея их работы основана на идее несовершенства личности, ее неполноценности. В конце концов — для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность и управление — это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность не совершенна — такова их функционально оправданная модель. Если мы расширим нашу рефлексию, мы можем обнаружить, что любая религиозная система основана на том, что человек грешен, что почти любая психологическая, философская, идеологическая система обозначает человека, как неполноценное существо. А из плохого можно делать хорошее. Любая спекуляция такого рода предлагает определенный путь, определенные методы, средства, психотехники и определенную мзду за якобы (как бы) совершенствование.

Мы исходим из того, что личность совершенна и уникальна. Она уникальна потому, что:

а) имеет уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами и материальными объектами;

б) любая личность имеет уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;

в) любая личность имеет уникальный язык взаимодействий с миром. Вы разговариваете с миром не только на уровне словесного языка, Вы еще разговариваете с миром на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесности.

А — это структура, Б — это эволюция и В — это язык взаимодействия с реальностью. Единство этих трех компонентов и создает личность, которая бесподобна в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности в проявленном космосе, которая была бы похожа на другую.

К вышесказанному необходимо добавить, что каждая личность в человеческой цивилизации занимает определенное место. Цивилизация это огромный живой организм, в нем всему и каждому есть место. Любой человек занимает определенное место с неповторимым внутренним состоянием.

- умение ставить цели и задачи;
- умение адекватно выбирать средства достижения поставленных целей и задач;
- своевременность самоконтроля;
- аккуратность оформления.

В Приложении 6 приведена примерная структура проектирования программы личностного развития «Счастливая жизнь».

Рекомендации ведущему.

— Обратитесь к коллажу желаний (см. Модуль 1, психологический практикум 1: коллаж желаний). В разделе «Анализ исходного состояния готовности к счастливой жизни» в Программе личностного развития «Счастливая жизнь» укажите основные позиции Вашей счастливой жизни в контексте Эго-материальное, Эго-социальное, Эго-духовное. Сопоставьте с Вашим реальным жизненным положением. Сравните уровень желаемого жизненного Счастья с уровнем Вашей реальной жизни, соизмерьте соответствие полученных представлений о счастье за период обучения более ранним представлениям, определите перспективу творения собственной счастливой Жизни, исходя из личных ресурсов.

На основе сопоставления реального жизненного уровня с желаемым определите основные противоречия. Сформулируйте цель, реализация которой поможет разрешить эти противоречия и достичь желаемого уровня личностного развития для достижения счастья. Спланируйте основные направления по достижению цели, кратко опишите содержание деятельности, определите ожидаемые результаты.

Модуль 3. «Активность»

Цель: обобщить интерактивные методы образования и актуализировать их на личностное развитие в континууме интенсивной психологической практики.

Задачи:

- определить основные научные положения интерактивных методов в процессе образования;
- познакомить слушателей с интерактивными психотехниками современной психологической практики;
- актуализировать потребность в непрерывном личностном саморазвитии.

Приветствие. Рефлексия домашнего задания (1 час)

Цель: обеспечить интеграцию компетенций при переходе к изучению третьего модуля; организовать слушателей на интерактивную деятельность собственного личностного развития.

Краткое содержание:

Приветствие студентов. Позиционирование основных инсайтов.

Лекция 7. Методы активного социально-психологического воздействия и взаимодействия субъектов образования (4 часа)

Цель: определить понятие «методы активного социально-психологического воздействия и взаимодействия субъектов образования» и раскрыть содержание основных социально-психологических методов.

План:

1. Методы активного социально-психологического воздействия и взаимодействия субъектов образования как система мотивации обучающихся и обучающихся к мыслительной активности, к проявлению творческого, исследовательского подхода и поиску новых идей для продуктивного решения задач в разнообразных сферах жизни и деятельности.

2. Виды методов активного социально-психологического воздействия и взаимодействия субъектов:

- Дискуссионные методы активного социально-психологического обучения.
- Игровые формы взаимодействия как методы активного социально-психологического обучения.

Основная учебная литература: [1, 9, 11].

Дополнительная учебная литература: [6].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

2. Социально-психологический тренинг // Словари и энциклопедии на Академике. — URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_psychotherapeutic/410/%D0%A1%D0%9E%D0%A6%D0%98%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E

Личность в интегративной психологии. Главное свойство личности — ее атрибутивный характер — личность является не субъектом, но атрибутом. Именно в связи с этим самым важным тезисом в трактовке личности выступает та внешняя по отношению к субъекту оболочка, которая нами преподносится как система идентификаций. По отношению к подлинному субъекту (к сущности, бытийному сознанию) личность человека выступает в качестве объектной, состоящей из мотивационных отношений многокомпонентной структуры, которая может как транслировать, так и трансформировать подлинные субъектные проявления человека.

Вопрос «Кто же является подлинным субъектом?» в последние три тысячелетия волнует продвинутые умы различных психодуховных традиций. В психологии для обозначения субъекта используют, например, термины «сущность», «внутреннее Я», «психический Центр», «Наблюдатель», «Самость», «узел сознания», «Я-сознание» и др. Сущность и личность — это различные психические инстанции. Для современной психологии важно не только описание личности, но и вычленение сущности как наиболее важного компонента в том содержании, которое мы обозначаем как человек. Нам трудно в настоящий момент найти качественное описание, тем более определение сущности. Вне сомнения это пространство чистого сознания, из которого все остальное является неким разворачиваемым в перцептивном поле содержанием. Мы можем обозначить это сознание бытийным, т. к. именно его присутствие дает нам некое чувство присутствия, «бытия в здесь» и при это любое событие является фактом распаковывания сознания в феноменальном поле жизни. Факт осознания при этом является процессом наполнения сущности объектным или объективным содержанием. В качестве объективного содержания выступает системы идентификации со структурами материального, социального и духовного Эго, эмоционально переживаемые ценности, включенные в эти структуры, базовые тенденции личности и поведение, которое является реализацией этих систем.

Обозначим некую структуру, которая при первом приближении раскрывает наше понимание личности. Круг, как известно, во всех мистических учениях, религиозных системах является мандалой совершенства, символическим выражением совершенной жизни. В архаических представлениях это ман-

причину страдания, способ его прекращения и путь, ведущий к полному прекращению страдания. Вера в личность в буддизме порождает ошибочное состояние сознания, связанное с заблуждением и невежеством.

Другие религии. Существуют религии (индуизм), где категорически запрещается убивать любых живых существ, так как они являются потенциальными личностями и в одной из своих следующих жизней могут стать человеком, то есть индивидом. К тому же каждая личность может стать единой с Богом (уйти в нирвану, раствориться в абстрактной божественной природе, перестать страдать).

Индивидуальность (от лат. *individuum* — неделимое, особь) — совокупность характерных особенностей и свойств, отличающих одного индивида от другого; своеобразие психики и личности индивида, неповторимость, уникальность. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, в специфике интересов, качеств перцептивных процессов. Индивидуальность характеризуется не только неповторимыми свойствами, но и своеобразием взаимосвязей между ними. Предпосылкой формирования человеческой индивидуальности является, в первую очередь, среда, где он растет, ассоциации, накопленные им в детстве, воспитание, особенности строения семьи и обращения с ребёнком. «Существует мнение, что индивидом рождаются, личностью становятся, а индивидуальность отстаивают» (А. Г. Асмолов).

В психологии этот термин употребляется при описании 2-х явлений:

- индивидуально-психологических различий (индивидуальность как своеобразие психологических свойств человека);
- иерархической организации психологических свойств человека (индивидуальность как высший уровень этой организации по отношению к индивидуному и личностному) (см. интегральная индивидуальность).

Во втором случае индивидуальность определяется единством свойств человека, а в первом — только отличительными его свойствами.

Интегральная индивидуальность — термин, используемый для обозначения индивидуальности, когда она понимается как сложный, междисциплинарный объект исследования, не сводящийся к сумме своих частей.

Лекция 8. Современные методы и технологии в психологической практике (4 часа)

Психотехнологии — это кульминация всего, чем до сих пор занималось человечество. Это гораздо серьезней, чем атомная бомба и космические полеты. ...Сейчас мы создали только «каменный топор», хотя и им уже можно делать хирургическую операцию. Мы получили инструментальные способы доступа к подсознанию и коррекции его определенных сфер.

А все остальное — уже частные приложения.

**И. В. Смирнов, врач,
доктор медицинских наук,
профессор, академик РАЕН**

Цель: определить понятие, классификацию и содержание современных методов и технологий, используемых в психологической практике.

План:

1. Психотехнологии как методы психологической практики, позволяющие диагностировать, корректировать и управлять психическим и физическим состоянием человека, используя его семантическую память.
2. Базовые принципы использования современных психологических техник в жизни и деятельности.
3. Психотехнологии измененных состояний сознания:
 - медитативные практики;
 - техники направленной визуализации;
 - дыхательные технологии;
 - техники танцевально-двигательной терапии;
 - телесно-ориентированные техники;
 - методы интеграции опыта.

Основная учебная литература: [7, 9, 11].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.pdf>
2. Пси-фактор. — URL: <http://psyfactor.org/lybr1.htm>

Видеолекция 9. Дыхательная психотехника.

ДМД: дыхание — музыка — движение (2 часа)

Цель: познакомить с современной психотехнологией изменения состояния сознания, направленной на реализацию психопрофилактической и психокоррекционной задач.

План:

1. Просмотр видеоматериала (Приложение 8).
2. Дыхательной психотехники ДМД: дыхание — музыка — движение как метод психологической практики.
3. Практическая апробация элементов связного дыхания.

Основная учебная литература: [7, 9, 11].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

Работа с Дневником самонаблюдений (1 час)

Домашнее задание:

Психологическая практика: «Письмо самому себе из будущего (+20 лет)» (3 часа)

Цель: актуализировать личностные ресурсные состояния, а также смоделировать жизненные задачи на ближайшие 20 лет.

Инструкция. Приготовьте обычный тетрадный лист бумаги и ручку. Уединитесь в отдельной комнате, чтобы вас никто не отвлекал в течение 2—3 часов. Отключите телефон. Закройте глаза. Сделайте несколько связных вдохов и выдохов. Вспомните сегодняшнюю дату и прибавьте к ней 20 лет. Представьте себя в своем будущем. Почувствуйте, где вы находитесь. Постарайтесь ничего не критиковать, не менять, просто почувствуйте свое будущее так, как вам это приходит в сознание. С помощью силы своего намерения и воли как бы «войдите» в себя из будущего и «попросите» самого себя сесть за стол и написать письмо вам в прошлое, то есть в ваш сегодняшний день. Начните писать письмо, адресованное себе так же, как и в предыдущей практике («Письмо самому себе в 12 лет»), ничего не подвергая цензуре. Закончить письмо рекомендуем тогда, когда вы это почувствуете. Перечитайте письмо еще раз. Возьмите почтовый конверт и в этот же день отправьте письмо по почте, указав на конверте свой почтовый адрес. Для усиления эффекта можно послать письмо с уведомлением.

человека вечно раскрывается, развивается, обогащается, совершенствуется. Все люди (как и все духи) считаются свободными и уникальными (неповторимыми, созданными по образу и подобию Бога) личностями, в том числе: человеческие эмбрионы, младенцы, дети и другие. Личность может быть способной и гениальной, а может быть бездарной и серой (нев्यразительной), притягательной и отвратительной, самоотверженной, героической и эгоистичной и мнительной, добродушной, любящей, честной и преступной, злобной, маниакальной, хитрой.

Что касается домашних животных и диких зверей (а, тем более, растений), то они не считаются личностями, но только особями, не имеющими (в отличие от людей) универсального самосознания, абстрактного (беспристрастного) суждения, стремления к познанию сути вещей, бесконечному самосовершенствованию — богоуподоблению, различному раскрытию своей личности и творчеству. Именно поэтому христианство категорически запрещает аборт (убийство зародившихся детей), но очень терпимо относится к убийству животных и вкушению их мяса [3].

Буддизм. Буддисты считали слово «личность» равнозначным слову «душа» (санскр. атман) и для обозначения личности использовали слово «пудгала». Согласно анатмаваде или фундаментальной буддийской доктрине о «не душе», буддизм отрицает существование атмана, души, «я» и личности. Учение буддизма условно определяет личность как упорядоченную совокупность пяти групп элементов (скандх дхарм). В состав пяти групп входит физическая группа (тело и материальное, обозначаемые как рупа) и четыре «душевные» группы: 1) чувство приятного, неприятного и нейтрального (ведана), 2) способность проводить различия и образовывать понятия (санджня), 3) воля и деятельность, ведущие к образованию кармы (санскара) и 4) сознание (виджняна). Данные группы элементов не являются доказательством существования личности как чего-то самостоятельного, а показывают условность личности, являющейся, исходя из «высшей реальности», нереальной.

Первая истина из Четырёх благородных истин буддизма утверждает, что пять скандх, из которых образовывается личность, прямо связаны со страданием, яркими формами которого являются рождение, смерть, разлука с приятным и столкновение с неприятным. Остальные благородные истины указывают

кельса, «национальный характер» Ф. Л. К. Хсю, Дж. Горера; и сравнительно-культурный подход Дж. и Б. Уайтингов. Устойчивые культурные образования в данном направлении служат для формирования ядра идентичности каждой конкретной личности.

3. *Культура и познавательные процессы* — когнитивная антропология, представленная работами этнографов и психологов, занимавшихся проблемами детского развития, «примитивного» мышления и этносемантическими исследованиями, в частности, Ф. К. Бок, М. Коул, и др. С позиции этого направления, личность не оказывает существенного влияния на развитие познавательных процессов.

4. *Социальная структура и личность* объединяет три антропологические позиции — материалистическую — К. Маркс, Ф. Энгельс и их последователи, позитивистскую — М. Вебер, К. Мертон, и интеракционистскую (Дж. Г. Мид). Согласно представителям этого подхода, личность формируется в зависимости от положения, которое она занимает в рамках социальной структуры и несёт в себе черты культуры, к которой принадлежит.

Понятие личности в психологии

Личность является базовой категорией и предметом изучения психологии личности. Личность — это совокупность выработанных привычек и предпочтений, психический настрой и тонус, социокультурный опыт и приобретённые знания, набор психофизических черт и особенностей человека, его архетип, определяющие повседневное поведение и связь с обществом и природой. Также личность наблюдается как проявления «поведенческих масок», выработанных для разных ситуаций и социальных групп взаимодействия. **Комплекс устойчивых компонентов личности: темперамент; характер; способности; мотивация.**

Понятие личности в религии

Христианство. В христианстве (православии) личностями считаются:

1. Три Лица Святой Троицы
2. Ангелы и демоны (падшие ангелы)
3. Люди (как сотворённые по образу и подобию Бога)

Каждый человек, по учению Церкви, непостижимо является полноценной личностью сразу же в момент своего зачатия в утробе матери. Однако, появившаяся по воле Божией, личность

Интерпретация. Получив письмо, прочитайте его внимательно и запишите весь семантический спектр проявлений вашего сознания: что ощущали, чувствовали, какие эмоции проявлялись в процессе практики, какие мыслеформы возникали и т. д. Заполните дневник инсайтов, как и в практике «Письмо самому себе в 12 лет». Спрогнозируйте для себя возможные пути психологической коррекции и личностного развития. Если после выполнения практики чувствуете негативные проявления, обязательно проконсультируйтесь с ведущим в режиме индивидуальной встречи.

Организация самостоятельной работы студентов (4 часа)

Арт-упражнение «Рисуем проблему и ее решение»

Цель: обучить психотехнологии снятия проблемных ситуаций посредством актуализации ресурсных психических возможностей.

Инструкция: возьмите гуашь, кисти (плоская щетина № 6—8), бумагу для акварели формата А6, салфетки для протирания кисти и следуйте приведенному ниже алгоритму.

1. Размешайте гуашь до консистенции жидкой сметаны. В процессе этого действия позвольте ни о чем не думать, только ощущать то, что вам приходит в сознание.

2. Нанесите грунтовку при помощи белой гуаши на лист. Четко сформулируйте проблемную ситуацию. Сосредоточьте внимание в центре листа. Ничего не анализируя, нарисуйте свою проблему таким образом, как бы это сделал 3-х летний ребенок. Полностью подчинитесь своей интуиции. Рисуйте без воды: кисть промывать не нужно, при необходимости вытирайте ее салфеткой и продолжайте наносить на лист те цветовые формы, которые импульсивно приходят в сознание. Рисую, чувствуйте как краски, трансформируясь, меняют оттенки. Действуйте смело.

3. Наблюдайте за своими ощущениями, чувствами, мыслями. Просто наблюдайте. Ничего не подвергайте анализу и тем более критике.

4. Закончите рисовать тогда, когда вы действительно почувствуете это. Тело как будто подскажет вам импульсивным выдохом. Полностью положитесь на свою интуицию.

5. Возьмите чистый лист. Вновь нанесите грунтовку и, сосредоточив внимание в центре листа, нарисуйте отсутствие

проблемы. В процессе рисования используйте вышеприведенные рекомендации.

6. Рисуйте до полного удовлетворения.

7. Слева положите рисунок «Проблема», а справа от него — рисунок «Отсутствие проблемы». Быстро проводите взгляд слева направо в течение 5—9 секунд.

8. Почувствуйте, что вам хочется сделать с рисунком «Проблема» (порвать, сжечь, свернуть в форме самолетика и выпустить в открытое окно, или что-то другое). Сделайте то, что первое пришло в сознание. Рисунок «Отсутствие проблемы» поместите в поле своего зрения в приятное для вас место.

9. Почувствуйте, что вам хочется сделать после того, как вы закончите практику (покричать, принять душ, выпить воды, что-то съесть, позвонить какому-либо человеку и т. п.). Подсознание «включает» нужную программу трансформации вашей проблемы.

Психологический практикум. Дыхательная психотехника.

ДМД: дыхание — музыка — движение (4 часа)

Рекомендуем за форматом аудиторных занятий под руководством опытного психолога, (имеющего сертификацию на данный вид деятельности) пройти сеанс ДМД.

ДМД (дыхание — музыка — движение) — методика, автором и теоретиком которой является В. В. Козлов [7]. Теоретическая база ДМД — интегративная психология. Основными элементами ДМД являются:

- оригинальная программа связанного дыхания;
- специально подобранный алгоритм музыкальной стимуляции;
- приемы высвобождения движения и дыхания как во время дыхательной сессии, так и до нее.

Базовые элементы дополняются психотехниками индукции ресурсных состояний сознания из различных направлений прикладной психологии, методами танцевально-двигательной терапии, медитациями, направленными визуализациями и т. д. Интегративная психология исходит из принципа «Все важно, что развивает личность и сознание». В силу этого в ДМД применимы любые психотехники, имеющие такой ресурс для дополнения трех базовых элементов.

циальных отношений, общения и предметной деятельности. Под «личностью» понимают: 1) человеческого индивида как субъекта отношений и сознательной деятельности («лицо» — в широком смысле слова) или 2) устойчивую систему социально значимых черт, характеризующих индивида как члена того или иного общества или общности. Хотя эти два понятия — лицо как целостность человека (лат. *persona*) и личность как его социальный и психологический облик (лат. *personalitas*) — терминологически вполне различимы, они употребляются иногда как синонимы.

История развития взглядов на личность

• В раннехристианский период великие каппадокийцы (прежде всего Григорий Нисский и Григорий Богослов) отождествили понятия «ипостась» и «лицо» (до них понятие «лицо» в богословии и философии было описательным, им могли называть маску актёра или юридическую роль, которую выполнял человек). Следствием этого отождествления стало возникновение нового понятия «личность», неизвестного ранее в античном мире [3].

• В средневековой философии личность понималась как сущность Бога.

• В новоевропейской философии личность понималась как гражданин.

• В философии романтизма личность понималась как герой.

Понимание личности в социальных науках

Согласно В. А. Ядову, в прочтении О. И. Маховской, в социальных науках XX века можно выделить как минимум 4 широких подхода к пониманию личности в соотношении с определённым пониманием культуры, и концептуализацией отношений культуры и личности:

1. *Культура и бессознательное* — психоаналитическая антропология, представленная в работах: З. Фрейда, у которого личность, и её глубинные поведения, ограничиваются и направляются культурой, понятой как система тотемов и табу; К. Г. Юнга, у которого самый глубокий уровень личности представляют архетипы.

2. *Культура и личность* — включает четыре концепта, в частности: «конфигурация культур» Р. Бенедикта, «базовая и модельная личность» А. Кардинера, Р. Линтона, А. Ин-

тические подходы к изучению феномена личности; определить структуру личности в континууме парадигмы интегративной психологии.

План:

1. Онтология понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».

2. Личность в интегративной психологии.

Краткое содержание лекции

Человек разумный (лат. *Homo sapiens*; в русскоязычных текстах встречается также написание хомо сапиенс или гомо сапиенс) (в биологии) — вид рода Люди (*Homo*) из семейства гоминид в отряде приматов, единственный живущий в настоящее время. От современных человекообразных, помимо ряда анатомических особенностей, отличается значительной степенью развития материальной культуры (включая изготовление и использование орудий), способностью к членораздельной речи и абстрактному мышлению. Человек, как биологический вид — предмет исследования физической антропологии. Природа и сущность человека является предметом как философского, так и религиозного диспута.

Неоантропы (др.-греч. νέος — новый и ἄνθρωπος — человек) — обобщённое название людей современного вида, ископаемых и ныне живущих.

Человечество — совокупность человеческих индивидов. Разнообразие культур, форм общественной жизни и социальной организации — предмет социальных и гуманитарных наук (социальной и культурной антропологии, социологии, экономики, истории и др.).

Индивид[уум] (от лат. *individuum* — неделимое) — особь, отдельно существующий живой организм.

В психологии и социологии:

Индивид — отдельный человек, как уникальное сочетание его врожденных и приобретенных свойств.

Индивид — отдельный человек, как социальное существо, являющееся чем-то большим, чем сочетание врождённых качеств.

Личность — понятие, выработанное для отображения социальной природы человека, рассмотрения его как субъекта социокультурной жизни, определения его как носителя индивидуального начала, самораскрывающегося в контекстах со-

Форма работы — групповая, при этом участники меняются местами в парах: в одном процессе они выступают в роли дышащих, в другом — в роли сидящего (ассистента).

Подготовка ведущих ДМД осуществляется в рамках двухгодичной специализации по интегративной психологии в Международном институте интегративной психологии В. В. Козлова.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ:

1. Групповой тренинг (7—35 человек).
2. Групп-лидер должен иметь квалификацию специалиста, имеющего дополнительное образование по интегративной психологии или ученую степень кандидата (доктора наук) под руководством профессора В. В. Козлова
3. В зависимости от количества участников тренинга наличие фасилитаторов (на 7—10 человек — 1 ассистент), но группа не должна превышать 35 человек.
4. Для прохождения сеанса на каждого участника группы должна быть обеспечена площадь не менее 2 × 2 м.
5. В помещении должно быть достаточное количество мягкого материала (одеял, подушек) для предотвращения физических травм.
6. Специально подобранная музыкальная программа в соответствии со стадиями дыхательного процесса.
7. Музыкально-шумовое оформление процесса должно соответствовать требованиям и стандартам проведения сессий по холотропному дыханию и ТДТ.
8. ДМД не имеет физических и психологических противопоказаний.
9. ДМД является тренингом, ориентированным на развитие творческих возможностей личности и самореализацию.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

Для проведения процессов ДМД используется специальное звуковое сопровождение высокого качества, воспроизведенное проигрывателем компакт-дисков. В среднем специально составленные музыкальные программы для психотехнологии ДМД включают непрерывное (без пауз) звучание 1 час 15 минут. Этого, как правило, достаточно для проведения процесса, но ведущий должен иметь дополнительную музыку, пригодную для

завершения сессии (4-я стадия) на случай, если сессия продлится свыше ожидаемого времени.

В силу того, что музыка является базовым элементом ДМД, к ней существуют определенные требования.

Предлагаем вашему вниманию примерную музыкальную структуру сессии ДМД.

Таблица 5

Музыкальная структура сессии ДМД

Часы/минуты	Типы музыки
00:00 — 00:03	Легкая, медленная, «затягивающая», убыстряющаяся к концу композиция.
00:03 — 00:15	Сильная, ритмичная, стимулирующая дыхание.
00:15 — 01:00	Музыкальные сюжеты, включающие барабан, этническую, духовную ритмичную музыку или их современные обработки, быструю трансовую, электронную или психоделическую музыку. По содержанию кроме сильной эмоциональной части (борьба, победа, трагедия, падение, депрессия, фрустрация, подъем, драма) музыка должна включать элементы катарсиса и высвобождения.
01.00 — до конца	Эмоционально-созерцательная (теплота, открытость, спокойствие, сердечность, трансцендентно-трансровая музыка полета, парения, отдыха и расслабленности).

СТРУКТУРА СЕССИИ:

ДМД используется и как отдельный тренинг со своим специфическим контекстом развития эвристических способностей клиентов (выездной пятидневный интенсив), и как оригинальный процесс дыхания с особой программой подготовки. Независимо от этого структура сессии ДМД одна и та же:

- разогрев;
- распределение на пары;
- инструктаж перед процессом;
- релаксация;
- дыхательный процесс;
- проговор;
- завершающие ритуалы и упражнения.

Способности — это свойства личности, определяющие ее пригодность к успешному выполнению учебных и профессиональных задач. Выделяют различные виды способностей. По отношению к объему решаемых субъектом задач различают:

- общие способности как средство успешного выполнения различных видов деятельности (работоспособность, активность, настойчивость, сообразительность и др.);
- специальные (профессиональные) способности как основа эффективности выполнения конкретных видов деятельности (учебной, трудовой, спортивной). Так, деятельность адвоката требует определенного набора интеллектуальных, коммуникативных, речевых, характерологических качеств, которые должны быть указаны в профессиограмме специалиста данного профиля.

По элементам новизны в выполняемой деятельности различают способности:

- исполнительские, обеспечивающие выполнение стереотипной деятельности по заданному образцу;
- творческие, проявляющиеся в самостоятельном принятии новых решений, оригинальных способах решения профессиональных задач.

По уровню сформированности различают:

- задатки как природную основу развития способностей;
- одаренность — благоприятное для развития конкретных способностей сочетание задатков;
- способности — комплекс качеств личности, обеспечивающих эффективность овладения знаниями и способами выполнения профессиональной деятельности;
- талант — комплекс высокоразвитых способностей, определяющих возможности выдающихся достижений в избранной человеком деятельности;
- гениальность — высшая степень развития таланта, которая проявляется в разработке новых отраслей науки и практической деятельности.

Лекция 3. Человек: индивид, личность, индивидуальность (4 часа)

Цель: Актуализировать сущность познания психического через анализ понятий «индивид», «личность», «индивидуальность»; систематизировать и структурировать различные теоретические подходы к пониманию личности.

Индивидуально-психологические особенности человека: темперамент, характерологические проявления, направленность, способности.

Темперамент — это сочетание индивидуально-психологических свойств, которые определяют общую активность и динамику деятельности субъекта.

Характер — это сочетание устойчивых свойств поведения, проявляющихся в отношении субъекта к окружающей социальной действительности. Структура характера рассматривается прежде всего по сложившимся у человека типам отношений:

- к другим людям, коллективу (например, доверчивость — недоверчивость, сопереживание — безразличие, щедрость — скупость, общительность — замкнутость и др.);
- к самому себе (самооценка и уровень притязаний, самокритичность, скромность, гордость и др.);
- к своей деятельности (трудолюбие — лень, ответственность — безответственность, старательность и др.);
- к обществу, социальным институтам, моральным ценностям (целенаправленность, принципиальность, убежденность и др.).

Если темперамент позволяет изменить динамическую сторону поведения, то характер позволяет определить его содержательную сторону, социальную активность, ценностные ориентации.

Направленность личности — это проявление основных жизненных стремлений человека, его мотивации.

Структура направленности складывается из следующих компонентов поведения:

- потребности (биологические и социальные) как выражения нужды субъекта в определенных объектах, необходимых для его физического существования и социального развития;
- интересы — форма познавательной и профессиональной ориентации, влияющая на выбор вида учебной и трудовой деятельности;
- идеалы — ориентация на конкретные образцы социального поведения и профессиональной деятельности;
- убеждения, выражающие единство социальных и профессиональных идеалов личности с соответствующими эмоциональными состояниями и навыками целенаправленной деятельности.

Остановимся на этих этапах подробнее.

Разогрев.

Перед каждой дыхательной сессией проводятся танцевально-двигательные занятия. Они протекают в игровой и танцевальной формах. Клиенты, эффективно проживающие игровые ситуации и спонтанно включающиеся в танец, выполняют упражнения легко и непринужденно. Поэтому в начале тренинга, чтобы повысить чувствительность к сенсомоторному действию, к сенситивному различению и чувствованию, к осознанию образа своего телесного «Я», мы используем упражнения, направленные на уменьшение излишних усилий по выполнению движений. После освоения участниками упражнений, сенсibiliзирующих восприятие их образа телесного «Я», и улучшения сенсомоторных способностей мы задаем ситуации, в которых требуется включение в акт телесного действия когнитивных и креативных функций.

Распределение на пары.

Распределение на пары проводится не только для того, чтобы провести выбор партнеров, но и как дополнительный прием для создания атмосферы доверия в группе, положительного психологического климата.

Существуют две базовые стратегии распределения на пары. Первая — когда сама ответственность распределения делегируется ведущему — групп-лидеру. Вторая — когда участники сами находят себе партнеров.

При первой стратегии ведущий предлагает участникам тренинга встать в круг и, начиная с участника, который стоит слева от него, для каждого находит пару. Основным ориентиром при этом являются не столько взаимные симпатии участников тренинга, сколько опыт в дыхательных процессах. Если ведущий знает о точках напряжения среди участников тренинга, то лучше, чтобы такие люди поработали в паре. Иногда в группе бывает нечетное число участников. В этом случае можно использовать в работе триады — три человека, которые будут работать вместе. Два человека будут ассистировать одному, а один будет ассистировать двоим в следующей сессии. В триаду необходимо включить человека, который имеет опыт процесса дыхания.

Вторая стратегия имеет множество вариантов. Приведем лишь несколько из них.

1-й вариант.

Попросите группу образовать круг. Тот человек, который стоит слева от ведущего, начинает выбирать партнера.

Каждый, кто определяется выбором, должен идти по внутренней стороне круга и остановиться перед тем человеком, которого он хочет выбрать в пару.

Ему нужно установить контакт глаза в глаза, положить правую руку на левое плечо будущего партнера и сказать: «Я хочу быть твоим братом» или (если выбирает женщина) «Я хочу быть твоей сестрой».

Если партнер согласен с предложением, он также должен положить свою правую руку на левое плечо будущего партнера и сказать: «Я хочу быть твоим братом» или (если выбирает женщина) «Я хочу быть твоей сестрой».

Если он не согласен с предложением, то должен положить свою правую руку на левое плечо будущего партнера и сказать: «Я не хочу быть твоим братом» или (если выбирает женщина) «Я не хочу быть твоей сестрой». При такой ситуации выбирающий становится на свое место и уступает свою роль следующему участнику тренинга, который стоит слева.

2-й вариант.

Группа произвольно распределена по залу. По команде ведущего участники тренинга начинают быстро и спонтанно двигаться по залу, стараясь при этом установить контакт глаза в глаза с каждым встречным.

Одновременно включается мажорная музыка.

Через несколько минут ведущий выключает музыку и выкрикивает число, означающее величину групп, в которые должны объединиться участники тренинга (по 2, 3, 4 или 5 человек).

Затем опять включается музыка, опять продолжается движение и пробуются несколько вариантов распределения в группы.

В последнем варианте ведущий объявляет цифру два и, таким образом, находятся партнеры для проведения процесса.

3 вариант.

Попросите группу встать в круг. Участники тренинга закрывают глаза.

Ведущий произносит следующий текст: «Попробуйте встать устойчиво. И когда вы встанете достаточно устойчиво, начните дышать мягко, медленно, глубоко... Представьте, что вы стоите

обоснования. В настоящее время в науке разрабатываются интегративные подходы к психике, и классификация психических процессов имеет скорее педагогическую и пропедевтическую ценность, нисходящую по мере развития науки.

Виды психических процессов: познавательные (ощущение, восприятие, мышление, внимание, память, воображение, речь); эмоциональные (эмоции, аффекты, стресс); волевые (борьба мотивов, принятие решений, постановка цели).

Психические состояния влияют на протекание психических процессов, а, повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут включиться в структуру личности в качестве её специфического свойства. Так как в каждом психическом состоянии присутствуют психологические, физиологические и поведенческие компоненты, то в описаниях природы состояний можно встретить понятия разных наук (общей психологии, физиологии, медицины, психологии труда и т. д.). В настоящее время не существует какой-либо единой точки зрения на проблему состояний, так как состояния личности можно рассматривать в двух аспектах. Они являются одновременно и срезами динамики личности, и интегральными реакциями личности, обусловленными её отношениями, поведенческими потребностями, целями активности и адаптивности в окружающей среде и ситуации. Системообразующим фактором для состояний можно считать актуальную потребность, которая инициирует то или иное психологическое состояние. Если условия внешней среды способствуют быстрому и лёгкому удовлетворению потребности, то это способствует возникновению позитивного состояния-радости, воодушевления, восторга и т. д., а если вероятность удовлетворения низка или вообще отсутствует, то состояние будет негативным по эмоциональному знаку. Трудность классификации психических состояний состоит в том, что часто они пересекаются или даже совпадают друг с другом настолько тесно, что их достаточно сложно «развести» — например, состояние некоторой напряженности часто появляется на фоне состояний утомления, монотонии, агрессии и ряда других состояний. Тем не менее, существует много вариантов их классификаций. Чаще всего их делят на эмоциональные, познавательные, мотивационные, волевые. Обобщая текущие характеристики функционирования основных интеграторов психики (личности, интеллекта, сознания), используют термины состояние личности, состояние интеллекта, состояние сознания.

План:

1. Психическое: явления и сущность.
2. Психические процессы.
3. Психические состояния.
4. Индивидуально-психологические особенности личности.
5. Психические новообразования.

Краткое содержание лекции

Нельзя понять психическое, если не указан объект, относительно которого оно определяется. Психическое конкретно, поэтому должно быть ясно, о психическом *чего* (какого объекта) идет речь. Но стоит уточнить объект психического, например, психическое состояние, психическая функция, или психической новообразование, то обнаружим, что мы уже говорим не о явлении «психическое», а о состоянии, функции, новообразовании и их «психическом». Поэтому возникает вопрос: в чем состоит сущность психического как всеобщего явления?

Явление — философская категория, выражающая поверхностное существование бытия, форма внешнего проявления сущности.

Сущность — философская категория, отражающая внутренние, глубинные связи, основы предмета.

В нашем понимании будем рассматривать **сущность психического** как систему обеспечения единства всех форм (осознаваемых и неосознаваемых человеком) проявления психического и придание цикличности процессам самоуправления использования тела как биофизиологической целостности, стремящейся к выживанию.

В традиционном научном познании психического принято выделять четыре формы психических явлений: психические процессы, психические состояния, индивидуально-психологические особенности человека, психические новообразования. Данная дифференциация психических процессов имеет только дидактическую функцию.

Особенность психических процессов в том, что они наиболее кратковременные, быстропротекающие. Они являются актуальным откликом на происходящее. В современной психологии принято считать, что психические процессы тесно взаимосвязаны и, строго говоря, сливаются в один целостный процесс, свойство под названием «психика». Деление сознания на психические процессы условно, оно не имеет теоретического

перед огромным океаном. Слушайте прибор... Вдох и выдох океана. Попробуйте дышать как океан... Вместе с океаном. Затем представьте, что вы стоите перед океаном не один. Рядом с вами кто-то близкий и родной. Вы берете этого человека за руки, очень надежные, очень знакомые вам...

Почувствуйте качество этих рук... Какие они? Какова их энергия? Большие они или маленькие, сильные или слабые, нежные или чуть грубоватые... Каков характер этих рук?

И когда вы полностью прочувствовали эти руки, попробуйте найти их в этом зале. Может быть, не совсем такие, какие вы вспомнили. Может быть, какое-то качество этих рук. Важно, чтобы вы почувствовали к ним такое же доверие, ощутили в них нечто близкое и родное...» После распределения на пары необходимо провести инструктаж для прохождения сессии ДМД.

Инструктаж перед процессом.

Данный этап должен быть достаточно кратким, но точным и однозначным для участников тренинга. Слишком долгий инструктаж вызывает скуку, и группа теряет энергию перед вхождением в процесс.

Инструктаж для ассистентов (сидящих).

Перед началом процесса найдите место в зале, которое устраивает как вас, так и вашего дышащего. Устройте максимально комфортно место прохождения процесса для вашего дышащего. Поговорите со своим партнером о его особенностях прохождения процесса дыхания, договоритесь, как напоминать о дыхании. Во время дыхания разговоры не допускаются, поэтому выберите форму напоминания о дыхании (дышать рядом с ухом партнера или выработать какой-то кинестетический сигнал).

Расположитесь рядом с головой дышащего, сосредоточьтесь на нем все внимание и не отвлекайтесь ни на что происходящее в зале. Пусть ваш дышащий станет для вас всеобъемлющим объектом медитации.

Во время релаксации войдите вместе с партнером в полную тишину и спокойствие. На первой стадии дыхания ничего не делайте. Просто сидите и оказывайте вашему партнеру поддержку и внимание.

На второй стадии процесса (15 минут глубокого и быстрого дыхания) дышите вместе с вашим партнером, но более поверх-

ностно, повторяя и «зеркаля» при этом структуру его дыхания. При любом снижении интенсивности дыхания задавайте более мощный ритм и глубину.

На третьей стадии отпускайте партнера в «свободное плавание», поддерживая и стимулируя движения, которые пробуждаются дыханием и переживаниями. Будьте максимально внимательны, тонки и бдительны. Опирайтесь на свою интуицию и чувство. Будьте на одной волне и энергии вашего дышащего.

Охраняйте ваше общее пространство от активности других дышащих или любых других возникающих помех и рискованных действий.

Когда музыка в зале станет более тихой и спокойной, войдите во внутреннюю тишину и просто будьте вместе с вашим партнером в едином пространстве. Расслабьтесь. Пусть ваше расслабление постепенно передастся вашему дышащему. Дышите медленно и спокойно. Через некоторое время при необходимости задайте этот ритм вашему партнеру.

После завершения процесса без единого слова покиньте зал вместе с партнером. В течение перерыва (15—20 минут) вы можете вместе попить чаю, поговорить и настроиться на следующий процесс.

Инструктаж для дышащих.

Перед процессом наденьте удобную просторную одежду и снимите все, что стесняет или может поранить вас (пояса, бюстгалтеры, украшения и т. д.). Помните, что ваша привычная одежда — продолжение вашего тела и часто основной элемент вашего демонстративного Эго. В процессе нет необходимости что-то показывать другим. Это ваше внутреннее путешествие. Наденьте такую одежду, которая максимально освободит ваше дыхание и движение. Обязательно посетите туалет перед сессией.

Перед процессом найдите самое комфортное для вас место в зале.

Поговорите с вашим ассистентом об особенностях вашего процесса дыхания и договоритесь, каким образом напоминать вам о дыхании, какой способ телесного контакта наиболее приемлем для вас, и условьтесь о сигналах несловесного общения.

Затем устройтесь максимально удобно в этом месте. Наденьте повязку на глаза. Затем ложитесь так, будто вы собираетесь

4. В интегративной психологии в качестве центральной категории употребляется понятие «сознание», имеющее широкое смысловое поле, не замыкающееся только на индивида. Сознание характеризуется всеобщностью, множественностью уровней, состояний, форм, открытостью и самодвижением.
5. Интегративная психология моделирует энергетическую модель сознания, которая содержит в себе массу возможностей, как для практической психологии, так и для разработки её теории.
6. Интегративную психологию не следует идентифицировать ни с множеством школ (философских, психологических, духовных), опредмечивающих уровни и формы функционирования персоны, ни с множеством школ, опредмечивающих уровни и формы функционирования социального сознания, ни с множеством школ, опредмечивающих уровни и формы функционирования трансперсонального опыта. Не потому что интегративная психология не является ни тем, ни другим, ни третьим, а потому что она является и тем, и другим, и третьим.

Предметом интегративной психологии является изучение как опыта необычных (изменённых) состояний сознания, так и так называемых «переходных состояний» психики человека — от переживания паттерна холотропного, индивидуализированного, разделённого, атомарного сознания (как по отношению к внешнему миру, так и к внутреннему) к состояниям расширенного сознания, единого в своём переживании, как самого себя, так и мира; от состояния борьбы, деструкции, отрицания — к состоянию единства, консолидации, сотрудничества с самим собой, с другими людьми, со всем миром. Предметом интегративной является и изучение таких переходных состояний, как конфликты (внутренние и внешние), бессознательные импульсы, отчуждение от себя и мира, невозможность творчества, любви, сотрудничества, психосоматические заболевания и различные неврозы. Предельным выражением предмета интегративной психологии — является целостная картина психической реальности человека.

Лекция 2. Система психических явлений (4 часа)

Цель: определить явление и сущность психического; систематизировать и структурировать различные формы психических проявлений в процессе жизнедеятельности человека.

удовлетворяться потребности психологов в самореализации и в котором родится, расцветёт и утвердится психолог, познавший немислимую ранее полноту жизни и реализующий духовные функции социальных сообществ.

Четвёртый принцип — идея полного равенства всех психологических школ и их представителей, невзирая на пол, национальность, расу, кастовую или государственную принадлежность. Для начала, нам надо добиться понимания того, что мы разные, но равные. Любая психологическая теория, концепция являются попыткой понимания своего предмета и одновременно права, обязанности психолога самостоятельно искать истину.

Пятый принцип — идея признания общего истока и глубинного единства всех представлений о психическом, включая не только психологические школы, но и мировые религии, различные духовные традиции, философские и психотерапевтические, эзотерические и профанические. Вера не противоречит разуму, психологическая.

Отличия интегративной психологии от других направлений

1. Интегративная психология как научная дисциплина опирается на психофизиологию и психофизику, на нейрофизиологическую модель индивидуальности, структурируя такие понятия, как психические функции, темперамент, характер, мотивация и т. д. и т. п.
2. Ядро психической организации — индивидуальное свободное сознание, которое И. Кант назвал трансцендентальной апперцепцией. Это «априорное единство самосознания, составляющее условие возможности всякого знания... таким образом, трансцендентальная апперцепция является сверхличной формой сознания».
3. Научной психологии так и не удалось преодолеть психофизический и психофизиологический параллелизм. Представляется, что во многом это явилось следствием изначального дуализма, заложенного в научной картине мира старой парадигмы: деление на материальное и идеальное (духовное) и на субъект и объект. Интегративная психология снимает эту дихотомию — как в опыте функционирования сознания в среде, где снимаются различия между субъектом и объектом в непосредственном переживании единства познающего и познаваемого.

спать. Можете поворочаться, как в постели перед сном, когда вы пытаетесь обнаружить наиболее приятную для вашего тела позу. После процесса релаксации начните дышать очень мягко, медленно, осторожно, чтобы не «высочить» из состояния глубокого расслабления. Затем дышите глубже и быстрее. Как паровоз набирает скорость. Дышите более глубоко и часто первые 15 минут и затем отпустите дыхание. Пусть оно просто происходит. До полного завершения процесса не снимайте повязки и не открывайте глаза. Сохраняйте молчание во время процесса дыхания, если даже очень захочется поделиться впечатлениями с вашим ассистентом.

Когда почувствуете внутреннюю завершенность, откройте глаза и покиньте зал для прохождения процесса. Во время перерыва можете поговорить с вашим партнером и настроиться на следующий процесс.

Релаксация.

На профессиональных семинарах, которые мы проводим ежемесячно, для вызывания этих состояний на начальных этапах мы применяем различные техники релаксации. В обыденной реальности они нужны для того, чтобы экономить свою жизненную энергию, быстро восстанавливать силы для работы и развлечений.

Цель проведения релаксации в том, чтобы помочь участникам присутствовать в моменте, осознавая свое тело, чувства и мысли, и войти в переживание с наибольшей открытостью, доверием и свободой от ожиданий, а также войти в «тело сновидения», в состояние спонтанной активности индивидуального свободного сознания.

Уже в процессе релаксации важно, чтобы каждый клиент вошел в то состояние сознания, когда трансцендировано тело, время, пространство и в поле его сознания начали приходить различные продукты спонтанной активности сознания — грезы, побуждения, мечтания, воспоминания, фантазии, желания, которые не касались его существования в ситуации «здесь и сейчас». Такая ситуация возникает именно в просоночном состоянии, которое соприкасается и ассоциировано с глубоким трансом или психоделическими состояниями сознания. Техники релаксации в ДМД направлены на индукцию именно этого состояния сознания, и мастерство проведения релаксации ведущим заключается в том, чтобы клиенты вошли в «тело сновидения».

Дыхательный процесс.

В момент и на самой глубине релаксации наступает третья стадия — применения связного дыхания. Первые несколько вдохов и выдохов должны быть циклическими, глубокими, настолько мягкими, осторожными и легкими, чтобы не «вырвать» человека из состояния глубокой релаксации, а сделать эту расслабленность тотальной, но при этом не уходить в сон и неосознанность.

Дальнейшая стратегия — это индукция надежного расширенного состояния сознания, которое, как известно, вызывается глубоким связным дыханием. Если первая фаза (1—3 минуты) глубокого и мягкого связного дыхания позволяет пролонгировать, удерживать просоночное состояние сознания, когда индивидуальное свободное сознание начинает проявлять свою творческую активность, то вторая фаза (10—15 минут) глубокого связного дыхания создает психофизиологическую и нейропсихологическую базу расширенного состояния сознания.

Ко всем двум первым фазам дыхательной сессии ДМД предъявляются требования, которые мы разработали в Свободном Дыхании (Козлов, 1991):

- закон цикличности — между вдохом и выдохом, между выдохом и вдохом нет никакой паузы, никакого перебива. Вдох постепенно перетекает в выдох. Выдох постепенно перетекает во вдох;
- закон естественности — выдох расслаблен, свободен, не напряжен и не контролируется. Вы не делаете выдох, не добавляете в выдох никакого волевого усилия. Вы вдыхаете и расслабляетесь, отпускаете, и он происходит сам собой;
- закон пранаямы — если вдох производится через нос (рот), то и выдох тоже производится через нос (рот).

Третья фаза не сводится ни к одной известной дыхательной психотехнике. Это не вайвейшн, не холотропное или свободное дыхание, не ребефинг, не йогические или даосские практики, использующие связное дыхание, не энергодыхание, не Цигун или шаманская дыхательная сессия. Остается одно требование — связность, все другие законы и требования к дыханию полностью отменяются.

Мы можем обозначить эту стадию как спонтанное дыхание, и спонтанность понимается как интуитивная адекватность любой возникающей в процессе дыхания новой ситуации.

- Интенциональные акты сознания (функционализм — Франц Brentано);
- Происхождение психических деятельностей (психофизиология — Иван Михайлович Сеченов);
- Поведение (бихевиоризм — Джон Уотсон);
- Бессознательное (психоанализ — Зигмунд Фрейд);
- Процессы переработки информации и результаты этих процессов (гештальт-психология — Макс Вертгеймер);
- Личный опыт человека (Гуманистическая психология — Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Виктор Франкл, Ролло Мэй).

За последние 20 лет психологическое сообщество, находясь в поиске наиболее адекватной методологической системы психологии и пытаясь целостно описать психическую реальность, сформировало учение об интегративной психологии. Психология в данном контексте и есть метод теоретического описания психического, исследования феноменологии психической реальности и воздействия на нее. Основателем интегративной психологии является российский психолог Владимир Васильевич Козлов.

Принципы интегративной психологии:

Первый, глобальный принцип — единство психологии. Психология в процессе своего исторического развития дошла до такой стадии, когда ее объединение неизбежно. Психология миновала стадии детства и юности и вступила в стадию зрелости. Это предполагает коренные качественные изменения и самой психологии в целом, и ее носителей — психологов.

Второй принцип — идея непротиворечивости. Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию такой системы психологии и сообщества психологов, в котором вообще не будет конфликтов и непримиримости, желания подавить и уничтожить школы психологии, а также их представителей. Мы разные, но не чужие. Эти принципы должны быть включены в программы психологических школ и направлений, им должны обучаться все представители психологии. Представители интегративной психологии должны быть живым примером такого единства в понимании и действии.

Третий принцип — идея психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки. Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию в масштабах всей планеты такого сообщества психологов, в котором будет

будут достигнуты в языке состояний сознания, то это будет наука во вполне традиционном понимании.

Однако остаются еще множество иных типов практического знания, для научного знания которых в рамках классической науки пока не просматривается никаких перспектив. Возможно, в ходе дальнейших поисков, возникнут контуры иной, неклассической науки, каким-то пока неизвестным образом объединяющей в себе явные и неявные, практические и теоретические, воспроизводимые и невозпроизводимые знания, поиски точных и гуманитарных наук. Например, трансперсональная психология, которая первоначально заявляла о себе как дисциплине, имеющей дело с человеческим опытом во всем антропологическом масштабе, дисциплине, преодолевающей антропоцентризм, эгоцентризм, трансцендирующей культурные границы, исследующей мистический и религиозный опыт, при попытке стать теоретической, обратилась как раз к тем областям современной науки, где наблюдается выход на поверхность новых идей, идет поиск новой научной парадигмы. Ведь те проблемы, с которой столкнулась психология, проявляются и в квантовой механике, и в современной биологии, и в социологии и в других науках. И это отчасти увенчалось успехом. Об этом, например, говорит тот поразительный факт, что исторически более ранняя гуманистическая психология не имеет развитой теории, а трансперсональная психология имеет несколько теоретических подходов, которые являются весьма плодотворными.

Психология — это область знания, исследующая особенности и закономерности возникновения, формирования и развития (изменения) психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение), психических состояний (напряженность, мотивация, фрустрация, эмоции, чувства) и психических свойств (направленность, способности, задатки, характер, темперамент) человека, то есть психики как особой формы жизнедеятельности.

Предмет психологии в традиционных представлениях:

- Душа (все исследователи до начала XVIII века);
- Явления сознания (английская эмпирическая ассоцианистская психология — Д. Гартли, Джон Стюарт Милль, Александр Бэн, Герберт Спенсер);
- Непосредственный опыт субъекта (структурализм — Вильгельм Вундт);

На этом этапе уже нет контроля над дыханием. Связное дыхание осуществляется как бы само собой, но при этом обладает постоянным соответствием к интегрируемому материалу. Дыхание «отпускается». Само «отпускание» дыхания способствует не только возникновению спонтанности в движениях, но и приходу в поле сознания наиболее важных, но вытесняемых Эго эмоций и состояний, сюжетов и чувств, идей и образов, которые актуальны для достижения большей целостности личности. На этой стадии необходимо запустить тот универсальный механизм интеграции, когда человек научается спонтанно (интуитивно) управлять своим дыханием, а значит, и своей психикой, духом, жизнью во всей ее целостности.

Уже нет ни субъекта, ни объекта в дыхательном процессе в том смысле, что есть единый поток сознания-переживания, и процесс не является актом, действием, работой по интеграции и трансформации, а есть целостный поток дыхания, осознания, ощущений, чувств, образов, сокровенных идей и символов.

Четвертая фаза стратегически является завершающим процессом ДМД. После спонтанного дыхания осуществляется переход на медленное и поверхностное дыхание. При этом происходит полная мышечная релаксация, а музыкальное сопровождение процесса заметно снижается как по громкости, так и по сюжетной динамике.

Данная фаза продолжается 15—25 минут и предполагает полный возврат по физиологическим, нейропсихологическим и психологическим параметрам на стартовый уровень вхождения в процесс. Таким образом, после дыхательного процесса клиент возвращается в привычное, обыденное состояние сознания. Мы считаем данную фазу чрезвычайно важной, так как она позволяет завершить процесс без всяких дополнительных вмешательств со стороны ведущего или ассистента. Правильное прохождение процесса предполагает ситуацию, когда нет необходимости дополнительно использовать ни техники фокусированной работы с телом, ни другие техники интеграции, кроме классического проговора.

Проговор.

После процесса, как правило, проводится проговор. Он имеет две основные формы — общегрупповую и в малых группах.

Общегрупповой проговор имеет смысл проводить тогда, когда группа не превышает 12 участников. При первом и втором

варианте группа садится в круг таким образом, чтобы каждому было удобно и все могли видеть и слышать говорящего. Обмен опытом будет более содержательным, если пары дышащий-ассистент будут проговаривать друг за другом, а ассистирующий расскажет о своих впечатлениях и переживаниях во время работы в качестве сидящего, а дышащий даст обратную связь о том, каково было содержание их парного взаимодействия во время процесса. Важно, чтобы никто не перебивал друг друга, а полностью внимал речи проговаривающего, поддерживая и поощряя активным эмоциональным соучастием и пониманием.

Пусть каждый расскажет в круге, что с ним происходило во время процесса, начиная с того момента, когда он расслабился, и до того момента, когда он открыл глаза после процесса дыхания. Пусть каждый отметит, какие ощущения, эмоции, чувства, образы, сюжеты, символы, идеи и важные смыслы приходили во время дыхательной сессии, а также сделает те основные выводы, которые предлагает ему внутренний опыт.

Не забудьте поблагодарить каждого участника за проговор и отметить его новые достижения.

Затем ритуально завершите проговор каким-то общегрупповым действием.

Завершающие ритуалы и упражнения.

После того как вся группа завершит проговор, объявите 15-минутный перерыв. После перерыва ведущий должен обобщить опыт прохождения всей группы дыхательного процесса ДМД. Расскажите о своих впечатлениях, отметьте качественные признаки процесса, свои пожелания и предложения по поводу следующих дыхательных процессов. Ответьте на все вопросы, возникшие у участников тренинга по поводу техники ДМД и переживаниях, которые стали проблемными для них. Отметьте любой позитивный шаг в динамике группы.

Основная учебная литература: [7, 9, 11].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

знания. Остальные семь типов знания классической наукой не конструируются, не охватываются и отвергаются как ненаучные. Однако они — тоже знания! Скажем, любой человек является носителем знания, которое принципиально неотделимо, неотчуждаемо от его деятельности. Ни он сам, ни кто-либо другой не в состоянии полностью объективировать, отделить и прояснить, например, его актерское мастерство или педагогический талант. Человек может и не знать, что он знает нечто, пока это знание не актуализируется в какой-либо ситуации, допустим, в результате вопроса. То есть человек знает нечто, но неявно. Это характерный парадокс дуалистически организованного знания: мы познаем то, что уже каким-то образом знаем, как в случае припоминания неземного опыта у Платона или механизма психологической защиты в психоанализе, где для невоспринимания травмирующих переживаний необходимо уже как-то опознавать их как таковые, воспринимать до восприятия.

Психология и психотехника: возможен ли синтез?

Ответ на этот вопрос зависит от наших базисных установок. Если мы вернемся к выше рассмотренной типологии знания и попытаемся пофантазировать о том, какой будет будущая психология, то вполне вероятно, что эта психология сможет работать не только с рациональным, явным, отчуждаемым знанием, но также с рациональным, неявным, отчуждаемым и неотчуждаемым знанием. И развитие в этом направлении уже наблюдается в психологии телестности и экзистенциально-феноменологической психологии. Наиболее удачные проекты и идеи в этой области связаны с тем путем, который в каком-то смысле уже пройден на Востоке, а именно с разработкой языков состояния создания и введением понятий телесной, чувственной и эмоциональной рефлексии. И на этой основе, расширив базисный алфавит переживаний и состояний, построить психотехническую дисциплину. Такой проект обольщает тем, что в нем возможно получить систему психотехнических состояний и найти закономерности их связи, взаимоперехода, организовать эмпирические психотехнические знания по определенной системе. Ведь без получения форм фиксации этих знаний в традициях, пусть работающих с неклассическим материалом, невозможно удовлетворить столь важным критериям научности, как предсказуемость и воспроизводимость. Основная функция науки — объяснять и предсказывать, и если аналогичные вещи

Конспекты лекций

Лекция 1. Психология: основные аспекты современной психологической науки и практики (4 часа)

Цель: определить основные научные аспекты современной психологии; показать важные этапы и направления развития психологии в континууме изменений предмета научного познания; выявить основные закономерности эффективности психологической практики от ее научной основы.

План:

1. Психология как научная дисциплина.
2. Основные этапы развития психологической науки.
3. Интегративная психология как современная парадигма психологической науки и практики.
4. Предмет исследования в интегративной психологии.

Краткое содержание лекции

Познание — совокупность процессов, процедур и методов приобретения знаний о явлениях и закономерностях объективного мира. Познание является основным предметом гносеологии (теории познания). Говоря о формах познания, выделяют прежде всего научное и ненаучное познание, причем к последнему относятся обыденное и художественное познание, а также познание мифологическое и религиозное.

Научное познание, в отличие от других многообразных форм познания, — это процесс получения объективного, истинного знания, направленного на отражение закономерностей действительности. Научное познание имеет тройную задачу и связано с описанием, объяснением и предсказанием процессов и явлений действительности.

Рассмотрим несколько модернизированную типологию знания, первоначально предложенную А. И. Неклесса. Руководствуясь формальными критериями, мы можем различать знание по способу представления как рациональное и иррациональное, по степени отчетливости как явное и неявное, по характеру функционирования как отчуждаемое и неотчуждаемое. Таким образом, согласно этой типологии возможно восемь базисных типов знания. Например, классическая наука является рациональным, явным и отчуждаемым знанием и процедуры ее первоустановления создают субъект, объект и метод получения именно такого

Модуль 4. «Саморазвитие: психологическая самодиагностика, самопрофилактика, самокоррекция»

Цель: интегрировать психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию психической активности человека, целостность индивидуальности и становление бытия человека.

Задачи:

- определить содержание основных психологических направлений, обеспечивающих состояние психологической гармонии и эффективное личностное саморазвитие;
- познакомить слушателей с основными направлениями современной психологической практики по вопросу саморегуляции психических проявлений в жизни человека;
- обобщить психологические методы саморазвития.

Приветствие. Рефлексия домашнего задания (1 час)

Цель: обеспечить интеграцию компетенций при переходе к изучению четвертого модуля; организовать слушателей на формирование и реализацию потребности в постоянном личностном развитии.

Краткое содержание:

Приветствие студентов. Позиционирование основных инсайтов.

Видеолекция 10. Ребёфинг: практика перерождения (2 часа)

Цель: познакомить с современной психотехнологией изменения состояния сознания, направленной на реализацию психопрофилактической и психокоррекционной задач.

План:

1. Просмотр видеоматериала (Приложение 9).
2. Психотехника «Ребёфинг» как метод психологической практики.
3. Практическая апробация: ребёфинг в формате медитации.

Основная учебная литература: [7, 9, 11].

Информационное обеспечение:

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>

**Лекция 11. Психологическая компетентность
как основа счастливой жизни (4 часа)**

Если хочешь быть счастливым, будь им!

Козьма Прутков

Цель: определить понятие «счастливая жизнь» в континууме философско-психологического аспекта; актуализировать активную позицию в сотворении собственного счастья посредством развития психологической компетентности.

План:

1. Философский аспект понятий «счастье» и «счастливая жизнь».
2. Психологические и физиологические основы счастья.
3. Психологическая компетентность как метод интеграции счастливой жизни.

Основная учебная литература: [7].

1. Персональный сайт С. Г. Литке: <http://литке.рф>
2. Википедия Свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%F7%E0%F1%F2%FC%E5>
3. Мои тесты. — URL: <http://www.mytests.ru/articles/840>
4. КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ (по материалам тренинга «СЧАСТЛИВОЕ МЫШЛЕНИЕ») // Центр Позитивной Психологии «ТАК!». — URL: <http://www.treningi.me/master1.html>

Работа с Дневником самонаблюдений (1 час)

Домашнее задание (6 часов)

Смоделируйте собственную Жизнь в форме программы личностного развития «Счастливая жизнь», подготовьте программу к презентации, используя интерактивные методы и приобретенные психологические компетенции. В процессе подготовки презентации предлагаем учитывать:

- творческое.

Итоговое занятие: Презентация программы личностного развития «Счастливая жизнь» (4 часа)

Цель: обобщить полученные психологические компетенции в форме презентационных моделей собственной жизни, мотивировать студентов на постоянное саморазвитие и самосовершенствование в течение всей жизни.

Модуль 4. «Саморазвитие: психологическая самодиагностика, самопрофилактика, самокоррекция»

Фамилия, имя, отчество студента _____

Группа _____

Текущий контроль + уровень сформированности компетенций	Итоговый контроль	Итого	Оценочный балл
Защита программы личностного развития «Счастливая жизнь»	Тестовые задания		
80	20	Ниже 70 % 70—79 % 80—89 % 90—100 %	Неудовлетворительно Удовлетворительно Хорошо Отлично
ОК-7 = 0,25 ОК-11 = 0,25 ОК-16 = 0,25 ПК-8 = 0,25	Сформированность группы компетенций K4 = 1	0,75—1,00 0,61—0,75 0,41—0,60 0,31—0,40 0,10—0,30	Высокий Выше среднего Допустимый Критический Недопустимый

Модуль 3. «Активность»

Фамилия, имя, отчество студента _____

Группа _____

Текущий контроль + уровень сформированности компетенций			Итоговый контроль	Итого	Оценочный балл
Психологическая практика: «Письмо самому себе из будущего (+20 лет)»	Арт-упражнение «Рисуем проблему и ее решение»	Работа с дневником самонаблюдений	Тестовые задания		
20	30	30	20	Ниже 70 % 70–79 % 80–89 % 90–100 %	Неудовлетворительно Удовлетворительно Хорошо Отлично
ОК-7 = 0,25 ОК-11 = 0,25 ОК-16 = 0,25 ПК-8 = 0,25	Сформированность группы компетенций К3 = 1			0,75–1,00 0,61–0,75 0,41–0,60 0,31–0,40 0,10–0,30	Высокий Выше среднего Допустимый Критический Недопустимый

Рефлексия. Оцените уровень сформированности психологической компетентности по предложенным параметрам (Приложение 7) и сравните его с начальным показателем. Определите, какие личностные изменения, по вашему мнению, вы почувствовали по окончании занятий. Отметьте изменения в вашей жизни, которые, на ваш взгляд, обусловлены развитием психологической компетентности.

Рекомендации. Продолжайте свое личностное развитие в течение последующей жизни, используя приобретенные в процессе занятий компетенции.

Тестовые задания (итоговый контроль)

Тестовые задания: модуль 1. «Психологические знания»

1. Понятие «психологическая компетентность» включает в себя (поставьте знак «+» напротив соответствующей формулировки):

№	Содержание понятия «психологическая компетентность»	Отметка
1	Ступень к высшему качеству — самоактуализации	
2	Наиболее оптимальный уровень знаний о психической реальности и умения их применять	
3	Определенная системная организация сознания, психики человека	
4	Система, включающая отдельные компетенции	
5	Исчерпывающие знания о сознании, личности, ее психических проявлениях	
6	Умение разобраться в любом нестандартном вопросе, относящемся к системе психических явлений	
7	Умение и способность объяснить явления, связанные с личностными проблемами; точно анализировать и оценивать пути и способы решения проблемных ситуаций	

2. Соотнесите понятие с его содержанием:

Ключевые компетенции	компетенции, отражающие специфику определенной профессиональной деятельности
Базовые компетенции	Компетенции, представляющие собой совокупность характеристик конкретной деятельности
Функциональные компетенции	компетенции, необходимые для жизнедеятельности человека и связанные с его успехом в профессиональной деятельности в быстроизменяющемся обществе

3. Научное познание — это:

- 1) процесс получения объективного, истинного знания, направленного на отражение закономерностей действительности;
- 2) познание, имеющее тройную задачу и связано с описанием, объяснением и предсказанием процессов и явлений действительности;
- 3) вариант 1 и 2.

Модуль 2. «Я-концепция. Профессиональное самосознание»

Фамилия, имя, отчество студента _____

Группа _____

Текущий контроль + уровень сформированности компетенций			Итоговый контроль	Итого	Оценочный балл
Психологическая практика «Письмо самому себе в 12 лет»	Составление кроссворда по лекционным материалам	Проектирование программы личностного развития «Счастливая жизнь»	Тестовые задания		
20	30	30	20	Ниже 70 % 70—79 % 80—89 % 90—100 %	Неудовлетворительно Удовлетворительно Хорошо Отлично
ОК-7 = 0,25 ОК-11 = 0,25 ОК-16 = 0,25 ПК-8 = 0,25	Сформированность группы компетенций K2 = 1			0,75—1,00 0,61—0,75 0,41—0,60 0,31—0,40 0,10—0,30	Высокий Выше среднего Допустимый Критический Недопустимый

**Определение уровня достижений студента
по учебной дисциплине (оценочный лист)**

Модуль 1. «Психологические знания»

Фамилия, имя, отчество студента _____

Группа _____

Текущий контроль + уровень сформированности компетенций			Итого- вый кон- троль	Итого	Оценочный балл
Подготовка к дискуurse	Составление мультимедийных слай- дов по лекционным материалам	Свежеская беседа по теме «Психоло- гия XXI века: теория и практика»			
20	30	30	20	Ниже 70 % 70—79 % 80—89 % 90—100 %	Неудовлетворительно Удовлетворительно Хорошо Отлично
ОК-7 = 0,25 ОК-11 = 0,25 ОК-16 = 0,25 ПК-8 = 0,25	Сформированность группы компетенций K1 = 1	0,75—1,00 0,61—0,75 0,41—0,60 0,31—0,40 0,10—0,30	Высокий Выше среднего Допустимый Критический Недопустимый		

*4. Соотнесите принцип интегративной психологии с его со-
держанием.*

Принцип	Содержание
Первый, глобальный принцип — единство психологии	Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию в масштабах всей планеты такого сообщества психологов, в котором будут удовлетворяться потребности психологов в самореализации и в котором родится, расцветёт и утвердится психолог, познавший немислимую ранее полноту жизни и реализующий духовные функции социальных сообществ
Второй принцип — идея непротиворечивости	Психология в процессе своего исторического развития дошла до такой стадии, когда ее объединение неизбежно. Психология миновала стадии детства и юности и вступила в стадию зрелости. Это предполагает коренные качественные изменения и самой психологии в целом, и ее носителей — психологов
Третий принцип — идея психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки	Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию такой системы психологии и сообщества психологов, в котором вообще не будет конфликтов и непримиримости, желания подавить и уничтожить школы психологии, а также их представителей. Мы разные, но не чужие. Эти принципы должны быть включены в программы психологических школ и направлений, им должны обучаться все представители психологии. Представители интегративной психологии должны быть живым примером такого единства в понимании и действии
Четвёртый принцип — идея полного равенства всех психологических школ и их представителей, невзирая на пол, национальность, расу, кастовую или государственную принадлежность	Включает не только психологические школы, но и мировые религии, различные духовные традиции, философские и психотерапевтические, эзотерические и профанические. Вера не противоречит разуму, психологическая

Пятый принцип — идея признания общего истока и глубинного единства всех представлений о психическом

Для начала, нам надо добиться понимания того, что мы разные, но равные. Любая психологическая теория, концепция являются попыткой понимания своего предмета и одновременно права, обязанности психолога самостоятельно искать истину

5. *Определите содержание предмета психологии в традиционных представлениях и интегративной парадигме (занесите соответствующий номер ответа в таблицу):*

1. Душа.
2. «Сознание», имеющее широкое смысловое поле, не замыкающееся только на индивида
3. Явления сознания индивида.
4. Непосредственный опыт субъекта.
5. Происхождение психических деятельности.
6. Поведение.
7. Сознание характеризуется всеобщностью, множественностью уровней, состояний, форм, открытостью и самодвижением
8. Бессознательное.
9. Личный опыт человека.
10. Процессы переработки информации и результаты этих процессов.
11. Конфликты (внутренние и внешние), бессознательные импульсы, отчуждение от себя и мира, невозможность творчества, любви, сотрудничества, психосоматические заболевания и различные неврозы.
12. Целостная картина психической реальности человека.

Предмет психологии в традиционных представлениях

Предмет психологии в континууме интегративной психологии

6. *В чем состоит сущность психического как всеобщего явления?*

1. В поверхностном существовании бытия, форме внешнего проявления сущности.
2. В отражении внутренних, глубинных связях, основы предмета.
3. В системе обеспечения единства всех форм (осознаваемых и неосознаваемых человеком) и придание цикличности

Диск с учебными фильмами: «ГоРа РА или рождение миссии», «Психотехника — Ребёфинг»



4	Психокоррекционные компетенции: владеть психоразвивающими и психокоррекционными технологиями ИТОГОВЫЙ СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ	Процедура оценивания: Каждый параметр оценивается в соответствии с уровневой шкалой и переводится в балл: Высокий уровень — 4 балла Уровень выше среднего — 3 балла Средний уровень — 2 балла Уровень ниже среднего — 1 балл Низкий уровень — 0 баллов Общий показатель по каждому параметру переводится в средний балл по формуле: $ОП = С1/3$, где ОП — общий показатель; С1 — сумма количественных показателей экспертов (самооценка, оценка ведущего, оценка группы) Итоговый средний показатель вычисляется по формуле $СП = С/10$, где СП — итоговый средний количественный показатель развития психологической компетентности; С — сумма количественных показателей по параметрам.	Уровень развития психологической компетентности определяется по шкале: Высокий уровень — от 32 до 40 баллов Уровень выше среднего — от 23 до 31 балла Средний уровень — от 18 до 22 баллов Уровень ниже среднего — от 9 до 17 баллов Низкий уровень — от 0 до 8 баллов
---	--	---	---

процессам управления использованием тела как биофизиологической целостности, стремящейся к выживанию.
 4. Все перечисленные ответы.

7. *С какой целью в современной психологической науке делают сознание на психические процессы, психические состояния, индивидуально-психологические особенности человека, психические новообразования?*

1. С целью теоретического обоснования.
2. Классификация психических явлений имеет педагогическую и пропедевтическую ценность.
3. Оба варианта правильны.

8. *Определите главное свойство личности с точки зрения интегративной психологии.*

1. Атрибутивный характер личности.
2. Подлинная субъектность.

9. *«Сущность» и «личность» — это различные психические инстанции?*

1. Да. В настоящий момент не найдено качественное описание, определение сущности.
2. Нет. Это идентичные понятия.

10. *Почему с т. з. интегративной психологии личность совершенна и уникальна?*

1. Личность имеет уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами и материальными объектами.
2. Любая личность имеет уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь.
3. Любая личность имеет уникальный язык взаимодействий с миром.
4. Личность ни в коем случае не может быть совершенной: любая психологическая, философская, идеологическая система подтверждение этому. Ну разве ребенок совершенен? Или человек, осваивающий профессию?

Правильные ответы:

1. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

2.

Ключевые компетенции	компетенции, необходимые для жизнедеятельности человека и связанные с его успехом в профессиональной деятельности в быстроизменяющемся обществе
Базовые компетенции	компетенции, отражающие специфику определенной профессиональной деятельности
Функциональные компетенции	компетенции, представляющие собой совокупность характеристик конкретной деятельности

3. 3.

4.

Принцип	Содержание
Первый, глобальный принцип — единство психологии	Психология в процессе своего исторического развития дошла до такой стадии, когда ее объединение неизбежно. Психология миновала стадии детства и юности и вступила в стадию зрелости. Это предполагает коренные качественные изменения и самой психологии в целом, и ее носителей — психологов
Второй принцип — идея непротиворечивости	Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию такой системы психологии и сообщества психологов, в котором вообще не будет конфликтов и непримиримости, желания подавить и уничтожить школы психологии, а также их представителей. Мы разные, но не чужие. Эти принципы должны быть включены в программы психологических школ и направлений, им должны обучаться все представители психологии. Представители интегративной психологии должны быть живым примером такого единства в понимании и действии
Третий принцип — идея психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки	Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию в масштабах всей планеты такого сообщества психологов, в котором будут удовлетворяться потребности психологов в самореализации и в котором родится, расцветёт и утвердится психолог, познавший немислимую ранее полноту жизни и реализующий духовные функции социальных сообществ

Приложение 7
Уровень сформированности психологической компетентности

№ п/п	Параметры оценки психологической компетентности	КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭКСПЕРТНОГО ОЦЕНИВАНИЯ		
		Количественные показатели самооценки до занятий	Самооценка после занятий	Общий показатель по параметру
1	Когнитивная компетенция: уровень знаний о сознании, личности и психических явлениях Уровень знаний основ счастливой жизни			
2	Целеполагающая компетенция: анализ личной ситуации и постановка цели; выбор стратегии управления личностным развитием и психологической самопрофилактикой и самокоррекцией; умение составлять программу личностного развития			
3	Коммуникативная компетенция: умение устанавливать коммуникации и адекватно решать коммуникативные цели; выбирать оптимальные стратегии поведения в конфликтной ситуации; умение публично выступать; умение разбираться в психологии людей на основе анализа психологического типа			

5. Программно-преобразовательная деятельность (пример)

№ п/п	Направление и цели	Содержание деятельности	Примерные сроки	Результат деятельности	Отметка о выполнении
1	Осознать что такое счастье	— изучить разные информационные источники по обозначенной теме; — определить отличие понятий «счастье», «удача», «везение» и т. п. — овладеть психологическими практиками, идентифицирующими счастливые ощущения, чувства, эмоции, состояния, мыслеформы, деяния и т. п.	1 неделя	Полученные знания по вопросу что такое счастье; Приобретенные и отработанные умения применять психологические практики актуализации счастья в собственной жизни;	+
		— использовать для актуализации личного счастья все возможные жизненные ситуации	в течение 2 месяцев	Развитые навыки «счастливой жизни» в различных ситуациях.	+
2	Развивать стрессоустойчивость	— осознать, что любая жизненная ситуация — это урок для личностного развития; — овладеть психологическими приемами и техниками профилактики стресса и стрессоустойчивости.	в течение 2 недель	Состояние осознанности того, что все, что в жизни происходит — для нашего благостного развития. Владение профилактическими средствами предупреждения стресса и оптимального выхода из стрессовых ситуаций.	+
			в течение 1 месяца		+
...	и т. д.				

Четвёртый принцип — идея полного равенства всех психологических школ и их представителей, невзирая на пол, национальность, расу, кастовую или государственную принадлежность	Для начала, нам надо добиться понимания того, что мы разные, но равные. Любая психологическая теория, концепция являются попыткой понимания своего предмета и одновременно права, обязанности психолога самостоятельно искать истину
Пятый принцип — идея признания общего истока и глубинного единства всех представлений о психическом	Включает не только психологические школы, но и мировые религии, различные духовные традиции, философские и психотерапевтические, эзотерические и профанические. Вера не противоречит разуму, психологическая

5.

Предмет психологии в традиционных представлениях	1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10
Предмет психологии в континууме интегративной психологии	1, 2, 7, 8, 11, 12

6. 3.
7. 2.
8. 1.
9. 1.
10. 1, 2, 3.

Тестовые задания: модуль 2. «Я-концепция. Профессиональное самосознание»

1. «Я-концепция» — это
1. Образ «Я».
2. Самооценка.
3. Потенциальная поведенческая реакция.
4. Система представлений о себе.

2. Соотнесите понятие с его содержанием:

Образ «Я»	Скрытые поведенческие намерения на разные жизненные ситуации
	Способности понимать факты реальности
	Уверенность в функционировании собственной психики
	Представление личности о том, как она воспринимается другими людьми
Самооценка	Ощущение личного достоинства
	Внутренняя готовность к действию на основании сформировавшихся представлений о себе
	Представление личности о себе, исходя из того, каким бы я хотел быть в соответствии со своими желаниями
	Представление личности о себе, о том, какой я есть
Потенциальная поведенческая реакция	Склонность переживать самого себя как способного справиться с жизненными задачами и как заслуживающего счастья
	Представление человека о самом себе

3. Какие из нижеперечисленных признаков, по мнению Г. Олпорта, определяют личностную зрелость?

1. Широта не сводимых друг к другу интересов, широта связей с миром. Наличие некой основополагающей философии жизни, т. е. мировоззрение.
2. Самообъективизация, т. е. возможность взглянуть на себя со стороны. Способность брать на себя ответственность за свою жизнь, за свои жизненные выборы.
3. Варианты 1 и 2.

ставлений о счастье за период обучения более ранним представлениям, определите перспективу творения собственной счастливой Жизни, исходя из личных ресурсов (*заполняется самостоятельно*).

3. Характеристика противоречий и проблем в организации личностного развития (*на основе сопоставления реального положения уровня личностного развития с желаемым*).

4. Формулировка целей, реализация которых поможет достичь желаемого состояния личностного развития для созидания счастливой жизни (*предложение, которое начинается с глагола неопределенной формы, измеряемо во времени, реально достижимо и имеет конкретный временной отрезок*) (пример) *Быть (не казаться!) счастливым человеком в течение всей жизни, при любых жизненных ситуациях.*

**Индивидуальная программа личностного развития
«Счастливая жизнь»**

1. Паспорт программы

1.1. Фамилия, имя, отчество исполнителя _____

1.2. Назначение программы. *Организация Счастливой жизни. Получение знаний в вопросах разработки программ личностного развития на основе самоорганизации и целеполагания; формирование и развитие психологических компетенций.*

1.4. Этапы реализации программы:

Этап 1. (Практикум 1). *Определение уровня развития личности в контексте Я-материальное, Я-социальное, Я-духовное (первичная контрольная психологическая самодиагностика). Согласование с руководителем действий по анализу исходного состояния личностной готовности к сотворению собственного счастья, формулирование личностных противоречий, постановка целей.*

Этап 2. (Модуль 2. Самостоятельная работа). *Определение направлений программно-преобразовательных действий в личностном развитии. Согласование программы с руководителем. Получение экспертного заключения уровня качества разработанной программы (в соответствии с параметрами, обозначенными в Модуле 2, в разделе «Организация самостоятельной работы студентов» — Проектирование программы личностного развития «Счастливая жизнь»).*

Этап 3. *Разработка программы личностного развития на следующие 5 лет.*

Этап 4. (Посткурсовой период). *Самостоятельная реализация запланированных мероприятий в соответствии с индивидуальным планом. Промежуточный самоконтроль: сопоставление целей с результатами достижений; при необходимости консультация психолога; корректировка планов.*

Итоговое занятие: *презентация программы личностного развития на следующие 5 лет.*

2. Анализ исходного состояния готовности к счастливой жизни

Анализ основных позиций Вашей счастливой жизни в контексте Эго-материальное, Эго-социальное, Эго-духовное. Сравните уровень желаемого жизненного Счастья с уровнем Вашей реальной жизни, соизмерьте соответствие полученных пред-

4. Соотнесите понятие с его содержанием.

Понятие	Содержание
Формы саморазвития	самопринятие личности — осознание своей целостности и уникальности
	самопрогнозирование личности — способность к предвосхищению событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития
	самоактуализация — состояние постоянного управления процессом осознанности для совершенствования самого себя через Служение Человечеству посредством выполнением Миссии
Механизмы саморазвития	самосовершенствование — процесс сознательного управления развитием личности, своих качеств и способностей посредством внутренних мотивов быть лучше
	самоутверждение — специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению, подтверждению своих определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности через репрезентацию своих материальных, социальных и духовных ценностей

5. Определите соответствие между природной сущностью человека и смысловым полем психолого-педагогического взаимодействия с ним:

Природа Человека	Смысл психолого-педагогического взаимодействия
Безусловно позитивная	Помощь в выборе самореализации, раскрытии творческого потенциала; формирование навыков эффективной коммуникации, эффективно семействования, эффективного управления и т. п.
Условно позитивная	Помощь в актуализации, решении экзистенциальных проблем, творческой реализации
Нейтральная	Исправление, компенсация: коррекция психологической, наркологической, алкогольной, и т. п. зависимостей
Повреждённая	Формирование, коррекция: решение базовых проблем (купирование чувств вины, обиды; трансформация агрессии, состояния неудовлетворенности и т. п.)

6. *Картография личности — это*

1. Структурно-функциональная модель личности и направлений ее развития, основанные на выверенных умозаключениях или гипотезах о том, что представляет собой личность, каковы ее структурные элементы, каким образом они взаимосвязаны и как обеспечить конструктивное развитие личности.
2. Способ генерализации прошлого опыта и семантическое пространство, которое помогает человеку интегрировать и объяснять свое поведение.
3. Огромные, глобальные три подструктуры «Я», с которыми отождествлена, идентифицирована личность.

7. *Ядро «Я-духовного» пространства Личности является:*

1. Образ своей телесности и телесность как таковая и отношение к телу.
2. Интегративный статус — это то социальное положение, которым содержательно наполнено жизненное пространство личности и на которое направлена ее активность.
3. Базовые экзистенции, интимные, сакральные смыслы, которые касаются стержневых проблем бытия.

8. *Центром «Я» — материального является:*

1. Образ своей телесности.
2. Смысл жизни.
3. Ролевой компонент.

9. *Стержневой структурой, вокруг которой разворачивается социальное Эго, является:*

1. «Я»-этническое.
2. Расовые идентификации.
3. Интегративный статус.
4. Семейно-клановый статус.

10. *В чем функциональная необходимость составления и реализации Программ личностного развития?*

1. Позволяет сконцентрировать сознание на важные направления жизни.
2. Обеспечивает структурированность последовательных действий в достижении личностного развития.
3. Является ориентиром личностного развития.

31. Вам не кажется, что Вы слишком часто критикуете других?	
32. К сожалению, на мой взгляд, Ваш конкурентоспособный потенциал приближается к нулю.	
33. Вам не кажется, что надо быть более разборчивым в личных контактах?	
34. Анализируя результаты Вашей работы, я прихожу к выводу, что Вы больше работаете на конкурентов.	
35. По-моему, Вы в последнее время меня подсигиваете? Стремитесь на мое место?	
36. Знаете, Ваши семейные проблемы все более негативно отражаются на Вашей профессиональной успешности.	
37. Такое ощущение, что Вы специально отпугиваете наших покупателей.	
38. С чего Вы взяли, что можете мне понравиться как сотрудник и я Вас возьму на работу?	
39. Были мнения, что Вас можно использовать в управленческой работе, но есть большие сомнения, что Вы с этим справитесь.	
40. Я думаю, что Вы не отработываете свою зарплату. Вывод один: будем понижать Вас в должности.	

4. Еще вопросы
Вопросы агрессивного контакта

13. Какого черта вы сюда пришли?! Неужели вы думаете, что можете представлять для нас интерес...	
14. А Вы вообще кто такие...	
15. Знаете, есть люди гораздо более опытные Вас...	
16. У меня нет времени Вас слушать...	
17. Если мы заинтересуемся Вашим предложением, мы Вам перезвоним...	
18. Мы оценили Вашу работу, и нам показалось, что Вы не знаете элементарных вещей...	
19. Наши молодые сотрудники утверждают, что Вы их оскорбляете...	
20. И на какую карьеру Вы рассчитываете с такой внешностью?	
21. Вам не кажется, что Вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?	
22. Возникает ощущение, что из-за свойственной Вам небрежности, Вы способны сильно подставить нашу фирму.	
23. Вы понимаете, что в связи с отсутствием у Вас опыта, Вы можете претендовать только на минимальную зарплату?	
24. Мне кажется, у Вас нет перспектив в нашей организации.	
25. К сожалению, похоже, что мы с Вами не работаем.	
26. Почему Вам постоянно звонят в рабочее время какие-то посторонние люди? Создается ощущение Вашей неорганизованности.	
27. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с руководством.	
28. Почему Вы постоянно подаете в своих отчетах искаженную информацию?	
29. Почему устраиваясь к нам на работу, Вы не предупредили, что беременны?	
30. Нам, руководству, кажется, что Ваш приход в отдел плохо сказался на взаимоотношениях наших сотрудников.	

Правильные ответы:

1. 4.
- 2.

Образ «Я»	Представление человека о самом себе
	Представление личности о себе, о том, какой я есть
	Представление личности о себе, исходя из того, каким бы я хотел быть в соответствии со своими желаниями
	Представление личности о том, как она воспринимается другими людьми
Самооценка	Склонность переживать самого себя как способного справиться с жизненными задачами и как заслуживающего счастья
	Уверенность в функционировании собственной психики
	Способности понимать факты реальности
	Ощущение личного достоинства
Потенциальная поведенческая реакция	Скрытые поведенческие намерения на разные жизненные ситуации
	Внутренняя готовность к действию на основании сформировавшихся представлений о себе

3. 3.
- 4.

Понятие	Содержание
Формы саморазвития	самоутверждение — специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению, подтверждению своих определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности через репрезентацию своих материальных, социальных и духовных ценностей
	самосовершенствование — процесс сознательного управления развитием личности, своих качеств и способностей посредством внутренних мотивов быть лучше
	самоактуализация — состояние постоянного управления процессом осознанности для совершенствования самого себя через Служение Человечеству посредством выполнением Миссии

Механизмы саморазвития	самопринятие личности — осознание своей целостности и уникальности
	самопрогнозирование личности — способность к предвосхищению событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития

5.

Природа Человека	Смысл психолого-педагогического взаимодействия
Безусловно позитивная	Помощь в актуализации, решении экзистенциальных проблем, творческой реализации
Условно позитивная	Помощь в выборе самореализации, раскрытии творческого потенциала; формирования навыков эффективной коммуникации, эффективно семейведения, эффективного управления и т. п.
Нейтральная	Формирование, коррекция: решение базовых проблем (купирование чувств вины, обиды; трансформация агрессии, состояния неудовлетворенности и т. п.)
Повреждённая	Исправление, компенсация: коррекция психологической, наркологической, алкогольной, и т. п. зависимостей

6. 1.
7. 3.
8. 1.
9. 3.
10. 1, 2, 3.

Тестовые задания: модуль 3. «Активность»

1. *Социально-психологический тренинг — это*
1. Метод активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения.
2. Отрасль прикладной социальной психологии.
3. Программы, направленные на приобретение социально-психологического опыта и повышение социально-психологической компетентности в процессе группового взаимодействия.

Рекомендации ведущему: в ходе упражнения могут появиться удачные ответы, которые не вписываются в список предложенных приемов. Это позволит вписать в список дополнительные приемы, «авторами» которых станут участники тренинга. Одним из таких приемов является прием «Я еще и...», сходный с принципом доведения до абсурда...

3. Бланк Вопросы агрессивного контакта

1. Мы оценили Вашу работу, и нам показалось, что Вы не знаете элементарных основ своей профессии.	
2. Наши молодые сотрудницы утверждают, что Вы их сексуально провоцируете.	
3. И на какую карьеру Вы рассчитываете с такой внешностью?	
4. Вам не кажется, что Вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?	
5. Возникает ощущение, что из-за свойственной Вам небрежности, Вы способны сильно подставить нашу фирму.	
6. Вы понимаете, что в связи с отсутствием у Вас опыта, Вы можете претендовать только на минимальную зарплату?	
7. Мне кажется, у Вас нет перспектив в нашей организации.	
8. Почему Вам постоянно звонят в рабочее время какие-то посторонние люди? Создается ощущение Вашей неорганизованности.	
9. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с руководством.	
10. Почему устраиваясь к нам на работу, Вы не предупредили, что беременны?	
11. Вам не кажется, что Вы слишком часто критикуете других?	
12. Ох, и зануда же Вы, и это не только мое мнение, но и мнение всего коллектива.	

Прием 1. «Фиксация замешательства: «Я просто растерялся от такого напора...».

Прием 2. «Сиреневый туман»: «В таких случаях обычно говорят о существовании зависимости между субъективными факторами восприятия и параметрами деятельности индивида...».

Прием 3. «Я-высказывание»: «Когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора), я обычно не в состоянии нормально работать, давайте перейдем в другое помещение и разберем Вашу претензию...».

Прием 4. «Вы-посыл» (персонализация ответственности): «Вы хотите сказать, что уверены в том, что...».

Прием 5. «Вам важно» (фиксация причины обращения): «Я понимаю, что вам важно...».

Прием 6. «Радости на гадости» (Мне приятно...): всегда можно найти повод сказать искреннее спасибо агрессору, например, «мне приятно, что Вы следите за моими успехами...».

Прием 7. «Ширма» (фиксация параметров имиджа): «Мы готовы удовлетворить желания любого клиента...».

Важно отметить, что цель применения этих приемов — не допустить наращивания агрессии. Поэтому никакой агрессии, сарказма и издевки в ответ.

2 этап. Участники делятся на три группы, каждая из которых получает бланк с написанными на нем фразами агрессивного контакта. Задача студентов в группах — вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приемов. На эту работу семь минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. А в упражнении будет возможность обменяться удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

3 этап. Участники отвечают на фразы, зачитываемые тренером. При этом принимается ответ от каждой группы. На доске параллельно отмечается, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения участники могут записывать наиболее понравившиеся варианты ответов. Если в ходе работы отмечать, какое число ответов каждого типа было использовано студентами, получится сводная картина приоритетного для данной способов ответа на агрессию.

2. *Общая цель СПТ —*

1. Развитие специальных навыков.
2. Углубление опыта анализа ситуаций общения.
3. Коррекция, формирование и развитие установок.
4. Развитие способности адекватно воспринимать себя и других людей.
5. Разрешать межличностные конфликты.
6. Повышение компетентности в сфере общения.

3. *Оптимальное количество участников СПТ:*

1. 5—7 человек.
2. 8—12 человек.
3. 15—17 человек.
4. В зависимости от квалификации тренера.

4. *Оптимальное количество часов, отводимых на один цикл занятий:*

1. Не более 20 часов.
2. 30—50 часов.
3. 50—70 часов.
4. В зависимости от поставленной цели.

5. *В процессе СПТ используется базовый методический прием:*

1. Ролевые игры.
2. Невербальные методики.
3. Групповая дискуссия.
4. Видеозапись занятий.

6. *Методы активного обучения — это*

1. Целенаправленно реализующие социально-психологические закономерности активной учебной деятельности обучаемого в учебной или иной целевой группе.
2. Любой способ планируемой активизации коммуникативных процессов в учебной или целевой группе.
3. Дискуссионные и игровые методы.

7. *Какие методы психологического воздействия на обучаемых применяются в процессе активного социально-психологического обучения?*

1. Заражение, внушение, убеждение, подражание.

2. Коррекция и развитие установок, необходимых для успешной деятельности и общения.
3. Психолого-педагогические и специальные знания.

8. *Соотнесите понятие с содержанием.*

Дискуссионные методы	методы активного обучения, основанных на моделировании и проигрывании социальных ролей в процессе решения учебно-профессиональной задачи
	метод активного социально-психологического обучения, род операциональных игр, заключающий в своей структуре форму воссоздания предметного и социального содержания профессиональной деятельности, моделирования систем отношений, характерных для данного вида практики
Ролевые игры	методы активного социально-психологического обучения, основанных на организационной коммуникации в процессе решения учебно-профессиональных задач
	методы, дающие возможность путем использования в процессе публичного спора системы логически обоснованных доводов воздействовать на мнения, позиции и установки участников дискуссии
Деловая игра	интерактивные методы, которые позволяют обучаться на собственном опыте путем специально организованного и регулируемого «проживания» жизненной или профессиональной ситуации

9. *Раскройте суть каждого принципа в процессе применения современных психологических техник.*

Принцип интеграции знаний и опыта	Психотехнические упражнения стимулируют деятельность различных языков сознания
Принцип последовательности и эффективности	Будьте готовы к тому, что после применения психотехник проявляется трансформация сознания, появляется потребность в изменении жизненных стереотипов за счет высвобождения творческой энергии
Принцип интеграции семантики сознания	Применяйте метод в течение определенного времени и наблюдайте за динамикой изменений ваших состояний сознания непосредственно после выполнения психотехники и в последующее время

стулом, не получится уметь говорить с людьми. Поэтому вернитесь к общению с неживыми объектами. Но теперь на качественно ином уровне. В самом начале разговора вы 1) определите вслух тему, цель вашей беседы, 2) очертите краткий план беседы, 3) проведите саму беседу. Это может выглядеть примерно так: «Дорогая лампочка, мне кажется, тебе будет интересно послушать про вред внеплановой беременности. Я сначала тебе расскажу про то, что такое внеплановая беременность, потом про возможные последствия её, потом про способы избежать оной. И так...».

Нет большой нужды здесь записывать свою речь. На первом шаге вы уже получили некоторый опыт рефлексии «речи попугая», поэтому сейчас вполне достаточно по окончании разговора мысленно вернуться к нему и снова поставить себе оценку, например «20 % попугая».

Шаг 4. Разыграйте небольшую сценку. Ходите по своей квартире (или тренинговому залу) и рассматривайте неживые предметы. Повстречав что-то, что зацепило ваше внимание, остановитесь, поздоровайтесь с этой вещью, поговорите с ней как со старым другом, с которым давно не виделись и с которым хочется обсудить свежие новости и, может быть, как-то освежить отношения. При этом не забывайте про основной функционал этой вещи. Ваш диалог может выглядеть примерно так: «Здравствуй, пылесос! Давно тебя не видел... Как дела? У меня нормально... Может быть, займёмся как-нибудь на днях генеральной уборкой? Может, тебе помочь чем-то надо...». Старайтесь, чтобы ваша речь была предметна, последовательна, чтобы в ней была логика, структура. Совсем не такое простое упражнение, как может показаться на первый взгляд. Старайтесь продержаться хотя бы минут пять.

Шаг 5. Контролируйте свою речь в общении с реальными людьми. Помните, что она должна быть логична, последовательна. Оценивайте свою речь «в попугаях».

Шаг 6. Наслаждайтесь.

Психологическая практика «Агрессивный контакт»

Цель: отработать приемы неагрессивного ответа на давление и агрессию.

Инструкция.

1 этап: Сначала участникам дается краткое описание семи приемов ответа на агрессию:

только потому, что они ассоциативно цепляются к предыдущим. И в итоге получается: человек сказал лишнего, пообещал лишнего...

Попробуйте понаблюдать за своей речью. Возможно, у вас нет этой ассоциативной проблемы. Тогда следующее упражнение вам не помощник. Но если есть, то попробуйте его.

Итак. Действовать будем от обратного.

Шаг 1. Если проводите упражнение индивидуально, то подготовьте аппаратуру для записи звука. Выберите какой-нибудь неживой объект, которому совершенно всё равно до того, что вы говорите. Это может быть настольная лампа, книга, стул или ещё что-то. Поговорите с ним, расскажите, что сегодня с вами было, что вы думаете, поведайте содержание недавно виденного фильма. Не так важно, что вы говорите. Главное — продержаться минут 5—10. Послушайте запись несколько раз, проанализируйте. Попробуйте оценить долю фраз своей речи, которые были порождены ассоциациями с предыдущими, а не логическими рассуждениями. Поставьте себе «диагноз» в попугаях, например «40 % попугая».

Если упражнение проводится в группе, то тут также можно использовать аппаратуру для записи, с тем, чтобы в дальнейшем анализировать речь совместно или в парах. Можно без записи, в режиме «рассказал — получил диагноз». В обоих случаях «диагноз» ставится другими студентами, не вами, но, возможно, при вашем участии. Занимаясь в группе, разговор тоже надо вести с неживым объектом.

Шаг 2. Сядьте в удобное кресло. Расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте успокоить свои мысли. Речь здесь идёт о внутренней речи, не о визуальных и звуковых образах, всплывающих в сознании. Вам надо добиться такого состояния, при котором можно смело сказать, что вы вообще ничего не говорите, даже про себя. Этого добиться совсем не просто. Возможно, вам потребуется периодическая тренировка на протяжении нескольких дней или недель. Научитесь хотя бы одну-две минуты проводить в полном молчании. Научившись, можете переходить к следующему шагу.

Шаг 3. На самом деле разговаривать с неживыми объектами сложнее, чем с живыми. Получая даже минимальную поддержку со стороны собеседника, мы говорим увереннее и — как нам кажется — осмысленнее. **Однако, не умея разговаривать со**

Принцип намерения и действия	Перед самостоятельным применением любой психотехники, связанной с изменением состояния сознания, внимательно изучите выбранный вами метод, апробируйте его со специалистом
Принцип развития творческого потенциала	Если чувствуете потребность в психической коррекции или профилактики, применяйте соответствующую психотехнику, не откладывая на другое время

10. Методы интеграции опыта — это

1. Методы фокусировки осознания, когда существует единение ума и объекта.
2. Методы выражения естественных чувств, помогающих человеку пробудить собственную энергию.
3. Методы и средства, которые помогают проявиться интегративным тенденциям личности, способствуют присоединению полученных знаний и переживаний к мировоззренческой картине человека и включены в повседневную жизнь.

Правильные ответы:

1. 1, 3.
2. 6.
3. 2.
4. 2.
5. 3.
6. 1, 2, 3.
7. 1.
- 8.

Дискуссионные методы	методы активного социально-психологического обучения, основанных на организационной коммуникации в процессе решения учебно-профессиональных задач
	методы, дающие возможность путем использования в процессе публичного спора системы логически обоснованных доводов воздействовать на мнения, позиции и установки участников дискуссии

Ролевые игры	методы активного обучения, основанных на моделировании и проигрывании социальных ролей в процессе решения учебно-профессиональной задачи
	интерактивные методы, которые позволяют обучаться на собственном опыте путем специально организованного и регулируемого «проживания» жизненной или профессиональной ситуации
Деловая игра	метод активного социально-психологического обучения, род операциональных игр, заключающий в своей структуре форму воссоздания предметного и социального содержания профессиональной деятельности, моделирования систем отношений, характерных для данного вида практики

9.

Принцип интеграции знаний и опыта	Перед самостоятельным применением любой психотехники, связанной с изменением состояния сознания, внимательно изучите выбранный вами метод, апробируйте его со специалистом
Принцип последовательности и эффективности	Применяйте метод в течение определенного времени и наблюдайте за динамикой изменений ваших состояний сознания непосредственно после выполнения психотехники и в последующее время
Принцип интеграции семантики сознания	Психотехнические упражнения стимулируют деятельность различных языков сознания
Принцип намерения и действия	Если чувствуете потребность в психической коррекции или профилактики, применяйте соответствующую психотехнику, не откладывая на другое время
Принцип развития творческого потенциала	Будьте готовы к тому, что после применения психотехник проявляется трансформация сознания, появляется потребность в изменении жизненных стереотипов за счет высвобождения творческой энергии

10.3.

Инструкция. Распределитесь на пары. По очереди в течение 1 минуты задавайте друг другу один и тот же вопрос: «Чего ты хочешь?», меняя интонацию, темп, используя эмоциональную поддержку. Запишите ваши желания. Проанализируйте свои психические проявления: насколько комфортно вам было в процессе выполнения практики, какие телесные реакции вы ощущали, что поддерживало в вас желание продолжать выполнения задания и т. п.

Рекомендации ведущему. В процессе выполнения практики актуализируйте внимание студентов на проявления бессознательных потоков. Если проявляются стеснение, отказ от выполнения практики, помогите участнику осознать, почему это происходит и при необходимости окажите помощь и поддержку в индивидуальном режиме. Организуйте обсуждение процесса в микро-группах, акцентируя внимание на вопросе: «Что дало вам это упражнение?»

Вербальное упражнение «Попугай»

Цель: развитие связной, чёткой речи, способности размышлять последовательно и логично. Может использоваться как индивидуально, так и в процессе группового психологического тренинга.

Инструкция. Многие люди, сами того не замечая, говорят и размышляют «как попугай», речь их похожа не на последовательность логически связанных между собой суждений, а на цепочку ассоциаций, каждая фраза в которой лишь «приходит на ум», будучи лишь связана с предыдущей какой-то общей идеей, похожестью. Например:

— *Я сегодня ходила в парикмахерскую... А ты ходила? Что-то давно я тебя в универе не видела... О! Кстати, я тут такую прикольную в магазине видела сумочку... Я так хочу себе что-нибудь прикольное... Вот у тебя серёжки прикольные... Ну чё, пойдёшь завтра на занятия? Я вчера твоего Серёжку, кстати, видела... Он на остановке стоял... Вчера, кстати, такое кино классное показывали... Завтра, наверное, куплю ту сумочку... А то ходить не с чем... Давай погуляем сегодня...*

Только на первый взгляд такая речь может показаться логичной, обдуманной, целенаправленной. Если критично анализировать подобные диалоги, то можно легко увидеть, что никакого особенного «вектора» они не имеют. Слова вылетают

Методические материалы по организации тренинга развития коммуникативных компетенций

Психологическая практика — «Танец имени»

Цель: актуализировать различные формы телесной реакции через восприятие собственного имени. Сбалансировать свое телесное реагирование, развивать стрессоустойчивость.

Инструкция. Закройте глаза (можно использовать специальные повязки). Слушая музыку, начните свободно двигаться и, перебирая различные формы вашего имени, почувствуйте его телесно: что ощущаете? Тепло, прохладу, спазм, дрожь в коленях, задержку дыхания, влагу в ладонях, ощущения спокойствия, уверенности или что-то еще? После выполнения практики запишите ваши проявления психического в дневнике Инсайтов (дневнике самонаблюдений).

Рекомендации ведущему. В процессе выполнения практики актуализируйте в сознании студентов типичные жизненные ситуации, связанные с обращением к человеку по имени. Обращитесь к участникам: «Вспомните, как вас называли:

- в детстве мама (папа, бабушка, дедушка, брат, сестра, тетя, дядя), обращаясь к вам, говорила (говорил) ...;
- в младших классах, вызывая к доске, учитель называл вас ...;
- когда вы играли с ребятами во дворе, ровесники к вам обращались ...;
- самый близкий человек называет вас ...;
- коллеги обращаются к вам ...;
- за глаза коллеги называют вас ...;
- вспомните (представьте), что вас пригласили на трибуну, к вам обращаются ...;
- вас вызывает начальник...;
- вас приглашают на аудиенцию к президенту, вы слышите обращение ...;
- в процессе общения через компьютерную сеть ваши виртуальные собеседники называют вас...

Психологическое упражнение «Чего ты хочешь?»

Цель: актуализировать личные желания и потребности. Выявить наличие трудностей, связанных с процессом коммуникации.

Тестовые задания: модуль 4. «Саморазвитие: психологическая самодиагностика, самопрофилактика, самокоррекция»

1. Подготовка ведущих психотехники ДМД: дыхание — музыка — движение осуществляется:

1. В рамках двухгодичной специализации по интегративной психологии в Международном институте интегративной психологии или на специализированных курсах В. В. Козлова.
2. На любом факультете психологии.

2. Теоретической базой ДМД является:

1. Психоаналитическая психология.
2. Бихевиоризм.
3. Экзистенциальная психология.
4. Трансперсональная психология.
5. Интегративная психология.
6. Все варианты правильные.

3. Основными элементами ДМД являются:

1. Оригинальная программа связного дыхания.
2. Специально подобранный алгоритм музыкальной стимуляции.
3. Приемы высвобождения движения и дыхания.
4. Все варианты правильные.

4. Проработка каких основных проблем осуществляется посредством психотехники «Ребфинг»:

1. Родовая травма — переживания, связанные с рождением.
2. Неодобрение родителей.
3. Специфические негативные явления, сводимые по сути к отрицательным идеям о жизни.
4. Неосознанное стремление к смерти.
5. Прошлые жизни (инкарнации).
6. Все варианты правильные.

5. Какой основополагающий принцип является мировоззренческой основой счастливой жизни?

1. Принцип целостности.
2. Принцип последовательности.
3. Принцип детерменизма.

6. *Постоянный личностный рост — это*
1. Основа достижения высшего состояния бытия — Счастья.
 2. Позитивное видение изначальной природы человека и возможности развития внутреннего потенциала.
 3. Оба варианта правильные.
7. *Какова основная цель развития психологической компетентности?*
1. Изменить структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность к Счастливой Жизни.
 2. Повысить психологическую грамотность.
 3. Развить коммуникативные навыки.
 4. Развить творческие способности.
 5. Все варианты правильные.
8. *Какие формы личностного развития наиболее эффективны.*
1. Тренинги личностного развития.
 2. Индивидуальная поддержка профессионального психолога.
 3. Организация системы саморазвития посредством моделирования и планирования собственной жизни.
 4. Курсы повышения психологической компетентности.
 5. Все варианты правильные. Выбор зависит от контекстуальной задачи в определенном временном континууме.
9. *С какой целью желательно вести ежедневный дневник самонаблюдений (Инсайтов)?*
1. Самоорганизация освоения психологических компетенций.
 2. Формирование компетенции рефлексирования и целеполагания.
 3. Оба варианта правильные.

10. *Соотнесите ритуал счастливой жизни с его содержанием*

Ритуал простоты	Сонастройтесь с настоящим, в этом поможет вам привычка мечтать. Как только ваше Сознание «убегает» в негативную энергию прошлого или «занимается» критикой людей (без конструктивного анализа действий), сразу приказывайте своему сознанию мечтать
------------------------	---

Дневник преподавателя, ведущего занятия
(самоанализ профессиональной деятельности и анализ развития уровня психологической компетентности у студентов)

Моя профессиональная цель: обеспечить профессиональное сопровождение развития психологической компетентности у студентов группы _____.

Мои профессиональные задачи:

- 1) выявлять лично значимые для студентов цели и задачи посещения занятий;
- 2) помочь участникам занятий развивать психологические компетенции;
- 3) организовать адекватную психологическую просветительскую, коррекционно-развивающую работу;
- 4) создать оптимальные психологические условия для личностного самораскрытия и саморазвития каждого студента;
- 5) ...

Анализ заявлений и анкет студентов курсов

Имя, отчество, фамилия участника	Возраст, пол	Профессия	Цель (заявленная)	Планирование профессиональных действий

Самоанализ занятий

Занятие _____.

Мои личные цели _____.

Образовательные цели _____.

Анализ проблемных ситуаций, возникших в процессе занятия _____.

Анализ способов разрешения проблемных ситуаций _____.

_____.

Методы работы с группой _____.

Приложение 2

Заявление

Я внимательно ознакомился с условиями групповой работы и на основании осознанного выбора прошу включить меня в состав группы для участия в групповых занятиях, направленных на повышение психологической компетентности.

Подпись _____
(Имя, отчество, фамилия).

Дата: « ____ » _____ 20 ____ г.

Приложение 3

Анкета участника

Имя, отчество, фамилия _____

Дата рождения « ____ » _____ г.

Место проживания _____

Контактный телефон _____

E-mail _____

Цель посещения занятий _____

Благодарим Вас за участие в анкетировании!

Ритуал мечтания	Человек, живущий в содружестве с законами Природы, обретает ощущение счастья. Важно встать и в первые 10 минут прибывать в состоянии полного позитива. Проявите радость от вхождения в новый День
Ритуал раннего пробуждения	По-настоящему настройте себя на важность каждого момента. Сделайте, все, что придет к вам в сознание: позвоните близким и скажите им то, о чем хочется сказать, поблагодарите тех, кому хочется выразить благодарность
Ритуал одиночества	Из 168 часов в неделю необходимо как минимум 5 часов посвятить уходу за телом: если вы заботитесь о теле, вы заботитесь о Сознании
Ритуал физического совершенства	Мудрость проста: ешьте, чтобы Жить, а не живите, чтобы есть
Ритуал правильного питания	Познавайте себя, соединяйтесь с сутью бытия, в каждом есть непробужденные таланты
Ритуал собственного отображения	Научитесь смеяться — это еще одна позитивная привычка. Смех — это витамин для Души. Мы смеёмся, когда мы счастливы, и мы счастливы, когда мы смеемся
Ритуал позитивной радости	Дышите глубоко и проникновенно, наполняя кислородом каждую клеточку своего организма. Мы живем, потому что дышим
Ритуал правильного дыхания	Разновидность концепции собственного образа. Укрепление характера влияет на поступки, правильные поступки влияют на формирование правильных привычек, а они управляют Судьбой. Добродетельная Жизнь — это Жизнь, наполненная Смыслом
Ритуал гармоничного характера	Не позволяй погрязнуть в мелочах. Уменьши потребности: не снизив потребности, ты всегда будешь неудовлетворен

Правильные ответы:

1. 1.
2. 5.
3. 4.
4. 6.
5. 1.
6. 3.

7. 1.
8. 5.
9. 3.
- 10.

Ритуал мечтания	Сонастройтесь с настоящим, в этом поможет вам привычка мечтать. Как только ваше Сознание «убегает» в негативную энергию прошлого или «занимается» критикой людей (без конструктивного анализа действий), сразу приказывайте своему сознанию мечтать
Ритуал раннего пробуждения	Человек, живущий в содружестве с законами Природы, обретает ощущение счастья. Важно встать и в первые 10 минут прибывать в состоянии полного позитива. Проявите радость от вхождения в новый День
Ритуал одиночества	По-настоящему настройте себя на важность каждого момента. Сделайте, все, что придет к вам в сознание: позвоните близким и скажите им то, о чем хочется сказать, поблагодарите тех, кому хочется выразить благодарность
Ритуал физического совершенства	Из 168 часов в неделю необходимо как минимум 5 часов посвятить уходу за телом: если вы заботитесь о теле, вы заботитесь о Сознании
Ритуал правильного питания	Мудрость проста: ешьте, чтобы Жить, а не живите, чтобы есть
Ритуал собственного отображения	Познавайте себя, соединяйтесь с сутью бытия, в каждом есть непробужденные таланты
Ритуал позитивной радости	Научитесь смеяться — это еще одна позитивная привычка. Смех — это витамин для Души. Мы смеёмся, когда мы счастливы, и мы счастливы, когда мы смеемся
Ритуал правильного дыхания	Дышите глубоко и проникновенно, наполняя кислородом каждую клеточку своего организма. Мы живем, потому что дышим
Ритуал гармоничного характера	Разновидность концепции собственного образа. Укрепление характера влияет на поступки, правильные поступки влияют на формирование правильных привычек, а они управляют Судьбой. Добродетельная Жизнь — это Жизнь, наполненная Смыслом
Ритуал простоты	Не позволяй погрязнуть в мелочах. Уменьши потребности: не снизив потребности, ты всегда будешь неудовлетворен

Приложения

Приложение 1

Правила групповой работы

1. На занятиях можно всё, что продуктивно влияет на развитие Личности, НО запрещено то, что наносит вред здоровью и жизни как своему, так и других людей.

2. Я согласен соблюдать **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ** всего происходящего в процессе занятий.

3. Я согласен выполнять инструкции, данные ведущим курсов.

4. Я согласен на время занятий принять доверительный стиль общения с студентами группы и обращаться ко всем присутствующим на «ТЫ».

5. Я согласен в процессе общения с группой персонифицировать свои высказывания, начиная со слов: «Я думаю...», «Мне кажется...» и т. п.

6. Я согласен отказаться на время занятий от алкоголя и психотропных веществ.

7. Я согласен оповестить ведущего о своих физиологических и психических проблемах. При наличии таковых проблем я согласен предоставить разрешение для участия в групповых тренинговых формах работы от лечащего врача.

8. Я понимаю, что может возникнуть посттренинговый синдром, проявляющийся в форме эмоциональной нестабильности. Я обещаю при необходимости регулировать своё состояние самостоятельно, при помощи специальных психологических техник, которые я освою в процессе занятий.

9. Я готов нести ответственность за мое состояние в процессе занятий и информировать ведущего о физическом или психическом дискомфорте.

10. Я обещаю говорить правду или выбирать молчание.

11. Я согласен помогать себе и другим участникам курсов в определении сильных сторон личности.

12. Я согласен при желании оказывать поддержку в организации и проведении курсов без коммерческого интереса.

13. Подтверждаю, что мой возраст 18 лет и старше.

	Неделя 7	Неделя 8	Неделя 9	Неделя 10		Неделя 11						
				Лекция 5	Лекция 6	Практикум 2	Введение в модуль 3 + итог	Лекция 7	Лекция 8	Лекция 9		
Аудиторная работа												
Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Аудиторная работа	0	8	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Аудиторная работа	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Быков, А. К. Методы активного социально-психологического обучения [Текст] / А. К. Быков. — М. : Сфера, 2005.
2. Гиппентрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст] / Ю. Б. Гиппентрейтер. — М. : Астрель, 2006.
3. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] / В. Н. Дружинин. — СПб. : Питер, 2002.
4. Егидес, А. П. Лабиринты общения, или как ладить с людьми [Текст] / А. П. Егидес. — М.: АСТ-Пресс книга, 2002. — 368 с., ил.
5. Егидес, А. П. Учебник семейных отношений, или брак без брака [Текст] / А. П. Егидес. — М. : АСТ-Пресс, 2006. — 336 с.
6. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития [Текст] / Э. Ф. Зеер. — М. : Академия, 2009. — 240 с.
7. Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности [Текст] / В. В. Козлов. — М. : Изд-во института психотерапии, 2007. — 528 с.
8. Лисина, М. И. Проблемы онтогенеза общения [Текст] / М. И. Лисина. — М. : Педагогика, 1986.
9. Литке, С. Г. Взлет к истокам глубины: тренинг личностного развития [Текст] : программа и методические рекомендации / С. Г. Литке. — Челябинск : Изд-во Татьяны Лурье, 2009. — 76 с.
10. Литке, С. Г. Психодиагностическое исследование личности: тетрадь для самостоятельной работы по дисциплине «Общая психология» [Текст] / С. Г. Литке. — Челябинск, 2011. — 54 с.
11. Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности [Текст] / С. Г. Литке. — Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, 2010. — 96 с.
12. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учебник для студентов высших пед. учеб. заведений : в 3 кн. / Р. С. Немов. — Кн. 1. — М. : Просвещение ; Владос, 2007. — 576 с.
13. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учебник для студентов высших пед. учеб. заведений : в 3 кн. / Р. С. Немов. — Кн. 2. — М. : Просвещение ; Владос, 2007. — 496 с.

14. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учебник для студентов высших пед. учеб. заведений : в 3 кн. / Р. С. Немов. — Кн. 3. — М. : Просвещение ; Владос, 2007. — 584 с.
15. Сластенин, В. А. Психология и педагогика [Текст] / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. — М. : ИЦ «Академия», 2004. — 480 с.
16. Словарь психолога-практика [Текст] / сост. С. Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. . — Минск : Харвест, 2003. — 976 с.
17. Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Текст] : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. — Изд. 19-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 578 с.
18. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной [Текст] : учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. — 4-е изд., перераб. и доп. — СПб. : Питер, 2004 — 592 с.

Дополнительная учебная литература

1. Барабанщикова, Т. А. Психологические методики изучения личности [Текст] : практикум / Т. А. Барабанщикова, А. Н. Рыжкова ; под ред. проф. А. Ф. Ануфриева. — М. : Ось-89, 2007. — 304 с.
2. Васильев, О. С. Психология здоровья человека [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / О. С. Васильев, Ф. Р. Филатов. — М. : ИЦ «Академия», 2001. — 352 с.
3. Годфруа, Ж. Что такое психология?: в 2 т. [Текст] / Ж. Годфруа. — Т. 1. — М. : Мир, 1992 — 496 с. : ил.
4. Годфруа, Ж. Что такое психология? : в 2 т. [Текст] / Ж. Годфруа. — Т. 2. — М. : Мир, 1992 — 376 с. : ил.
5. Психологический словарь [Текст] / под ред. И. М. Кондакова. — М. : Столичный Гуманитарный Институт, 2003. — 1014 с.
6. Психология и педагогика [Текст] : учеб. пособие для вузов / сост. и отв. ред. А. А. Радугин ; науч. ред. Е. А. Кротков. — М., 1996 — 418 с.
7. Шиянов, Е. Н. Развитие личности в обучении [Текст] : учебник для студентов пед. вузов / Е. Н. Шиянов, . — М. : ИЦ «Академия», 2000. — 288 с.

Информационное обеспечение

1. Персональный сайт Литке С. Г. — URL: <http://литке.рф>

Таблица 6

График изучения дисциплины

	Неделя 1		Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	
	Вводное занятие	Дис-курс	Лекция 1	Лекция 2	Практикум 1	Лекция 3	Введение в модуль 2 + итог	Лекция 4
Аудиторная работа	2	2	4	4	2	4	2	4
Самостоятельная работа	2		2	2	2	0	2	2
			2	2	2	2	2	0
			0	0	0	2	0	0