**Методические рекомендации**

**по проведению лекций по дисциплине**

**«Гуманистические подходы в практической психологии»**

Основная задача лекций по дисциплине «Гуманистические подходы в практической психологии» – формирование у магистрантов знаний, умений и навыков в области гуманистических подходов в практической психологии, закрепление компетенций по использованию идей гуманистической психологии в образовании и в частности в реализации программы нравственно-духовного образования «Самопознание».

Ниже приведены темы и краткое содержание лекций. Магистранты, пропустившие лекции (независимо от причин), обязаны не позже чем в двухнедельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на лекции. Магистранты, не отчитавшиеся по каждой пропущенной лекции, аттестовываются неудовлетворительно, не получают положительной оценки за соответствующий семестр и не допускаются к экзамену.

**Лекция 1. (2 часа). Введение в дисциплину. Гуманистическое направление в современной психологии.**

В мировой психологии накоплен богатый материал по исследованию духовного аспекта личности, существует несколько подходов, основанных на различных трактовках структуры сознания. Структура сознания, его природа – один из кардинальных вопросов психологии, который наиболее тесно связан с вопросом духовности человека. Основной вопрос философии: «Что первично – дух или материя?», часто формулируется как: «Что первично – сознание или бытие?».

Три основных подхода к трактовке структуры сознания в западной психологии:

1.Психоаналитическое направление, «первая волна» (З.Фрейд, Э.Эриксон, К.Хорни и др.)

2. Бихевиористическое направление, «вторая волна» (Д.Б.Уотсон, И.Павлов, Б.Ф.Скинер и др.)

3. Гуманистическое направление «третья волна» (К.Г. Юнг, В.Франкл, К.Роджерс, А.Маслоу, Э. Фромм, и др.)

Основные положения гуманистической психологии: холический (целостный) подход к человеческому существованию, подчеркивает фундаментальное убеждение в том, что все люди от природы добродетельны, ориентирована на потенциал каждого человека; подчеркивает важность самопознания и самосовершенствования; утверждает существование Сверхсознания или Высшего надличностного Я человека.

Гуманистическая психология как основа психологического обоснования Программы нравственно-духовного образования «Самопознание».

**Лекция 2. Структура сознания. Практика очищения подсознания.**

Структура сознания, его природа. З.Фрейд впервые структурировал сознание человека, выделив область бессознательного. Исследуя неврозы, он обнаружил вытесненные из области сознания эмоции и назвал эту область подсознанием. К.Г.Юнг[[1]](#footnote-1) расширил понимание бессознательного, выделив, помимо низших личностных уровней, высшие уровни сознания (сверхсознание). Он показал, что переживание высших уровней (трансперсональные переживания) имеют терапевтический эффект и, более того, облагораживают человека, пробуждают в нем творческую энергию.

Процесс обучения, мысли и понимание – все это происходит внутри сознания. Через пять органов чувств информация из внешнего мира попадает в подсознание (иногда сознательно, иногда минуя сознательный уровень), где приобретает психоэмоциональную окраску. Эмоциональная реакция сознания вызывает посылку в подсознание дополнительных сигналов и закрепляет эмоциональное содержание прошлых впечатлений.

Как очистить наше подсознание? Практические способы достижения покоя и преодоления наших негативных эмоций. В процессе преподавания дисциплины «самопознание» подсознание учащихся наполняется светлыми и благородными образами, которые затем способствуют развитию веры в себя и раскрытию творческого потенциала.

**Лекция 3. А. Маслоу о метапотребностях, метапоталогиях, о самоактуализации, об умении слушать себя.**

А. Маслоу исследовал психологически здоровых людей: «можно сказать, что Фрейд представил нам патологическую часть психологии, и мы должны дополнить ее здоровой частью. Возможно, это здоровая психология даст нам больше возможностей контролировать себя и свою жизнь». Хотя, А. Маслоу, как правило, относят к гуманистической психологии, сам о себе он говорит так: «Я – фрейдист, и я же бихевиорист, и я же гуманист, и если уж на то пошло, то вся моя деятельность направлена на развитие четвертой психологии – психологии трансцендентного». А. Маслоу назвал процесс преодоления личностных уровней существования, поднятия над эго и осознания человеком своего надличностного духовного уровня существования – трансценденцией.

А.Маслоу, описывая приемы, помогающие человеку приблизиться к самоактуализации, одним из важнейших полагал умение «слушать себя» - погрузиться в себя, отключить голоса внешнего мира, посидеть в тишине ума. Он подчеркивал важность этого умения именно для образования: «Внутренний голос, способность прислушиваться к глубинному, его реакции, прислушиваться к тому, что происходит внутри помогает нам в обнаружении своей идентичности. Этот способ может стать основой новой педагогики, и если мы найдем время говорить о ней, то мы придем к выводу о необходимости создания новой системы образования, школы нового типа».

**Лекция 4. Иерархическая структура личности в гуманистической психологии.**

В психолого-педагогической литературе существует тенденция условного деления целостного существования человека на уровни. Совокупность взаимосвязанных уровней, обеспечивающих все стороны функционирования индивида как целого, В.С. Мерлин предложил назвать «интегральной индивидуальностью». Проблема взаимоотношений между уровнями интегральной индивидуальности имеет многочисленные выходы на воспитание и обучение.

Принципы иерархического строения интегральной индивидуальности таковы: на каждом уровне действуют свои закономерности, но при этом высшие уровни располагают определёнными возможностями для управления низшими уровнями, вернее, включения их в решение задач, возникающих на высших уровнях. Возможны и обратные взаимоотношения.

Иерархические уровни интегральной индивидуальности: физический, эмоциональный, ментальный, различающий, духовный. Природа ума. Способность высшего разума к различению.

Три способа познания: эмпирическое познание, опирающееся на чувственный опыт; рациональное познание, то есть познание с помощью разума; интуитивное познание, непосредственный духовный опыт человека.

**Лекция 5. Трансперсональный подход в психологии. Сверхсознание, совесть и интуиция.**

В конце 60-х годов ХХ века в США возникла трансперсональная психология – одно из направлений современной психологии, которое обосновывает значимость духовных аспектов психики. Основатели этого течения известные философы, психологи и психотерапевты К.Г. Юнг, А.Г. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф, К. Уилбер, Э. Фромм, Р. Эммонс и др. Трансперсональная психология была отчасти создана для изучения «высшего» (трансперсонального) переживания и, сделав предметом своего исследования измерения высшего духовного опыта, стремится включить в спектр психологического знания духовный поиск мировых философских и религиозных традиций. Один из ярких представителей трансперсанальной психологии К. Уилбер рассматривал человеческую личность как многоуровневое, многомерное явление, выделяя высший уровень осознанности, на котором мы тождественны Вселенной, Всеединому, точнее говоря, «мы – Всеединое». Духовный уровень человека рассматривается как надличностный, трансперсональный уровень бытия, на котором маленькое личностное “я” человека сливается с вселенским “Я” мироздания, которое и есть единое, высшее Я каждого человека. Тем самым на этом уровне всё многобразие мира сливается в Единое Духовное начало. Этот уровень в трансперсональной психологии часто называется уровнем Сверхсознания. Информация с духовного уровня на уровень сознательного ума транслируется с помощью интуиции и совести. Современные психологи заметили, что интуиция является основным источником рождения принципиально нового. Доказательство этому мы находим в истории науки и искусства.

**Лекция 6. Архетипы К.Г. Юнга как источники общечеловеческой символики духовного мира.**

Как и Фрейд, К. Юнг посвятил себя учению динамических неосознаваемых влечений на человеческое поведение и опыт. Однако, в отличие от первого, Юнг утверждал, что содержание бессознательного есть нечто большее, чем подавленные сексуальные и агрессивные побуждения. Согласно юнговской теории личности, известной как аналитическая психология, индивидуумы мотивированы интрапсихическими силами и образами, происхождение которых уходит в глубь истории эволюции. Это врожденное бессознательное содержит имеющий глубокие корни духовный материал, который и объясняет присущее всему человечеству стремление к творческому самовыражению и физическому совершенству.

Юнг высказал гипотезу о том, что коллективное бессознательное состоит из мощных первичных психических образов, так называемых архетипов. Архетипы – врожденные идеи или воспоминания, которые предрасполагают людей воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом.

В ряду множества архетипов, описанных Юнгом, стоят мать, ребенок, герой, мудрец, божество Солнца, плут, Бог и смерть.

**Лекция 7. Воля к поиску смысла жизни как проявление духовной природы человека (Творчество В.Франкла).**

В.Франкл – автор концепции логотерапии, согласно которой движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни. Человек не задает этот вопрос, а отвечает на него своими реальными поступками. Роль смысла выполняют ценности – смысловые универсалии, обобщающие опыт человечества. Франкл описывает три класса ценностей, позволяющих сделать жизнь человека осмысленной: ценности творчества (в первую очередь труд);

ценности переживания (в частности, любовь); ценности отношения (сознательно вырабатываемая позиция в критических жизненных обстоятельствах, которые невозможно изменить).

Осуществляя смысл, человек осуществляет тем самым себя; самоактуализация — это лишь побочный продукт осуществления смысла. Совесть — орган, который помогает человеку определить, какой из потенциальных смыслов, заложенных в ситуации, является для него истинным. Франкл выделял три онтологических измерения (уровня существования) человека:

1.биологическое

2. психологическое

3. духовное

**Лекция 8. Исследования К. Роджерса как представителя гуманистической психологии.**

Карл Роджерс - один из авторов представления о самоактуализации. Самоактуализация по К.Роджерсу - это актуализация врожденной у человека тенденции к росту и развитию его личности в соответствии с тем, какой личность должна быть, является по своей природе. Роджерс считал, что природе человека свойственна тенденция к росту и развитию так же, как в семени растения заложена тендеция к росту и развитию. Все, что нужно для роста и развития заложенного в человеке природного потенциала - только создать соответствующие условия.

Одной из важных особенностей теории Роджерса является феноменологический и холистический подходы. Согласно первому, основой личности выступает психологическая реальность, т.е. субъективный опыт, cooтветственно которому интерпретируется действительность. Согласно второму, человек представляет собой интегрированное целое, несводимое к отдельным частям его личности.

В развитии личности, согласно теории Роджерса, значимым является отношение к индивиду значимых людей, прежде всего родителей. Если ребенок получает от значимых других полное принятие и уважение (безусловное позитивное внимание), тогда его формирующаяся Я-концепция соответствует всем врожденным потенциальным возможностям. Но если ребенок сталкивается с принятием одних и отклонением других форм поведения, если позитивное внимание предъявляется с условием, например: "Я буду тебя любить, если ты будешь хорошим" (обусловленное позитивное внимание), тогда его Я-концепция будет не вполне соответствовать врожденным потенциальным возможностям, а определяться социумом.

**Лекция 9. Позитивная психология: теория и практика.**

Сила позитивного мышления описана в психологической литературе (А.Г. Маслоу, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн). М. Селигман как основоположник позитивной психологии. Психология оптимального переживания: переживание потока (М.Чиксентмихаи). Беспорядок в сознании: психическая энтропия и как противоположность этому – направленное внимание – состояние потока. Находясь в состоянии потока, мы управляем своей психической энергией, и все наши действия способствуют все большей упорядоченности создания.

Нравственно-духовное образование способствует развитию позитивного мышления, так как дает понимание осмысленности происходящего. Действительно, если все взаимосвязано, и внешние события отражают внутренний мир человека, то когда происходит что-либо нежелательное в жизни, следует подумать о том, что позитивно в данной ситуации, в чем смысл происходящего и каков обучающий урок для человека. Все вокруг может учить нас. Практические способы развития позитивного мышления. Развитие позитивного мышления на уроках самопознания.

**Лекция 10. Энергия любви в практической психологии.**

Современные физики приходят к выводу, что любовь это не просто эмоция, желание или привязанность. Любовь – это мощная энергия, которая способна преображать окружающий мир, это энергия, рождающая и поддерживающая жизнь. Многочисленные исследования физиков, биологов, медиков, психологов подтверждают чудодейственное влияние энергии любви на все сферы человеческой жизни. Примеры опытов, показывающих силу воздействия энергии любви.

Исследования в области нейрофизиологии. Лимбическая система. Было доказано, что в позитивной среде ускоряется движение нейронов мозга и информация воспринимается легче и глубже. Таким образом, можно сделать вывод о том, что для того, чтобы вырос гармоничный и творческий человек непременно нужен полный любви внешний опыт! (Дейвид Хубел и Торстен Визел, 1981 г., Нобелевская премия в медицине).

А. Гончаренко в книге «Сознание и физическая реальность» пишет о том, что на 7-ой день жизни эмбриона появляется первая пульсирующая клетка, из которой затем формируется сердце. Мозг формируется позже. То есть, в период развития эмбриона сердце взращивает мозг человека. Сердце обладает собственным мозгом (мозгом сердца), собственным сердцем (сердцем сердца). В 1970 году физиологи Джон и Беатрисса Лейси обнаружили, что сердце посылает сигналы в мозг, и мозг посылает сигналы в сердце. Что значит думать сердцем, видеть глазами сердца, принимать решения сердцем, слышать сердцем.

**Лекция 11. Проблемы эмоционального выгорания педагогов.**

Профессиональное выгорание определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Оно считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

1. исчезают положительные эмоции;
2. антипатия к ученикам и вспышки раздражения;
3. притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

Внешние и внутренние условия профессионального «выгорания»: личностные, ролевые, организационные. Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания. Профилактика и помощь при выгорании. Что делать, если вы заметили признаки выгорания? Приемы антистрессовой защиты.

**Лекция 12. Идеи казахстанских ученых о развитии эмоционального интеллекта**

Эмоциональный интеллект – это совокупность эмоционально-когнитивных способностей к социально-психологической адаптации личности. Все структурные компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны, и их тесная взаимозависимость способствует эффективному межличностному взаимодействию. Люди с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, что обусловливает их более высокую адаптивность и эффективность в общении, они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими. Главная задача в развитии эмоционального интеллекта – не подавлять или игнорировать трудные эмоции или чувства, но разумно контролировать их.

Модель эмоциональной компетентности тренинговой компании состоит из четырех навыков:

1) умение осознавать свои эмоции;

2) умение осознавать эмоции других;

3) умение управлять своими эмоциями;

4) умение управлять эмоциями других.

**Лекция 13. Идеи гуманистической психологии для семейного воспитания.**

Семейное воспитание – это не мораль и нотации, а постоянное духовное общение с ребенком. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Типы отношений родителей к детям, отрицательно влияющих на характер детей: излишняя опека (ребенок привыкает полагаться на своих родителей до такой степени, что это мешает ему самому принимать решения); излишняя уступчивость (делает ребенка испорченным, требовательным, неспособным относиться к другим с пониманием); излишняя тревога (делает ребенка беспокойным и нервным – могут развиться психосоматические болезни); завышенные требования (дети склонны чувствовать себя растерянными, подавленными и неудачниками); пренебрежение (дети, которыми пренебрегали, отвергали в раннем возрасте, проявляют склонность к агрессии и импульсивности); воспитание с позиций материальной заинтересованности – будешь хорошим, наградим (деньги, подарки, развлечения), будешь плохим – накажем; воспитание с позиций насилия – не хочешь, заставим; отсутствие воспитания – это равнодушие родителей к вопросам воспитания.

Воспитание в сотрудничестве: любить любого ребенка, ибо любовь есть преобразующая сила, понимать ребенка и принимать его таким, какой он есть, восполниться оптимизмом в отношении любого ребенка, родители должны быть в повседневной жизни примером для своих детей, учить их видеть в других людях хорошее и поступать с другими людьми так, как хотели бы, чтобы и другие поступали с ними, родители должны быть честны с ребенком, родители должны устанавливать правила поведения в семье и сами неукоснительно следовать им, очень важно для родителей научиться преподносить уроки жизни в игровой форме.

**Лекция 14. Построение позитивных взаимоотношений в семье: роль матери и отца.**

Важнейшая роль женщины – это роль матери. Миссия матери - заложить основы благочестия и морали. Она должна обеспечить детей необходимой моральной и духовной подготовкой. Когда мать наполнена духовностью, это благоприятно сказывается на детях, и они также наполняются ею. Психическая сила представительниц прекрасного пола в несколько раз превышает психическую силу мужчин. В этом закон гармонии: мужчина сильнее на физическом плане, женщина – на психическом. В древности считалось, что мысль женщины приравнивается к действию мужчины. Мужчина, отец, муж в семье занимает главенствующую роль. Мужчина - воплощение знания, мудрости и дисциплины. Муж должен с чувством ответственности оберегать и защищать жену и детей, должен обеспечивать семью всем необходимым, включая здоровье всех членов семьи и обучением детей. Когда мужчина и женщина становятся родителями, то они гармонично дополняют друг друга в процессе воспитания детей.

Мудрость является первичной мужской энергией, а забота и любовь – это суть женской природы. Иными словами, то, чему учит женщина, - это любовь и забота. Поведение, которому учит мужчина, - это дисциплина и мудрость. Женщина – внутренняя энергия семьи и поэтому она открывает ребенку красоту его внутреннего мира через любовь, покой и веру. Мужчина – внешняя энергия семьи и поэтому он вводит ребенка во внешний мир и обучает истине и праведному поведению. Соответственно этому существуют особенности в воспитании девочек и мальчиков.

**Лекция 15. Интеграция идей гуманистической психологии в образовательный процесс.**

Идеи гуманистической психологии особенно актуальны сегодня, так как, несмотря на то, что авторитарность и психологическое насилие, казалась, уходит в прошлое, тем не менее, многие проблемы сохранились в современном образовании: ориентация на оценку, приоритет книжных знаний над практическими, применение приемов морального и словесного авторитарного давления на учащихся, перегруженные программы, стандартизированные подходы к детям, без учета их особенностей, негативный климат в школе, эмоциональное выгорание учителей и т.д.

Реализация Программы нравственно-духовного образования «Самопознание» как пример интеграции гуманистической психологии в образовательный процесс. Гуманистическая психология и гуманная педагогика в Казахстане. Рекомендации по интеграции идей гуманистической психологии в образовательный процесс: в учебно-воспитательный процесс, в процесс межличностного общения, в организацию внеучебной деятельности.

1. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / пер. с нем. – М.: Инициатива, 1994. – 230с. [↑](#footnote-ref-1)