

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова»  
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии  
МГУ имени М.В.Ломоносова,  
академик РАО, профессор  
\_\_\_\_\_Ю.П. Зинченко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕННОГО ТВОРЧЕСТВА**

#### **LIFE ENHANCEMENT PSYCHOLOGY**

*Специальность:* Психология служебной деятельности

*Специализация:* Психология личности и дифференциальная психология

Общая трудоемкость дисциплины составляет  
2 зачетные единицы, 72 академических часа

Квалификация выпускника

**СПЕЦИАЛИСТ**

**Очная форма обучения**

**Продолжительность обучения – 6 лет**

Программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта,  
самостоятельно устанавливаемого МГУ имени М.В. Ломоносова

г. Москва  
2016

## ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕННОГО ТВОРЧЕСТВА LIFE ENHANCEMENT PSYCHOLOGY

*Ключевые слова на РУССКОМ языке:*

*Жизненное творчество, психология, житнетворчество, жизненная практика, искусство жить, личность, саморазвитие личности, фасилитация, личностно-ориентированные психологические практики, психотерапия, личностная работа, драматическая импровизация, нарративная практика, терапия поэзией, психология искусства.*

*Ключевые слова на АНГЛИЙСКОМ языке:*

*Life enhancement, psychology, art of being, existential practice, personality, self-development, facilitation, person-centered psychological practice, psychotherapy, personality work, dramatic improvisation, narrative practice, poetic therapy, psychology of art.*

---

### Цели учебной дисциплины

- Освоение методологических и теоретических подходов психологии жизненного творчества как активно развивающегося комплекса психологических концепций и практик.
  - Освоение практических методов работы, направленной на фасилитацию жизненного творчества и саморазвития личности.
  - Развитие профессиональной рефлексии студентов.
- 

### Задачи учебной дисциплины

- Осветить основные подходы к жизненному творчеству в психологии и практической философии.
- Создать возможности для профессиональной рефлексии студентами своего практического опыта участия в спецпрактикуме «Основы жизненного творчества».
- Систематически представить практические методы психологической работы, направленной на фасилитацию жизненного творчества и саморазвития личности.
- Создать возможности для практического освоения таких методов психологической работы как нарративное интервью, драматическая импровизация, совместное чтение и обсуждение художественных текстов, фасилитация словесного творчества.

**Перечень компетенций, сформированных у обучающегося к началу освоения дисциплины:**

С-ОНК-1, С-ОНК-4, С-ИК-1, С-СПК-1

### **Краткое описание программы учебной дисциплины на русском языке**

«Психология жизненного творчества» - авторский курс нового поколения, соединяющий теоретические знания, их применение в своей жизненной практике и профессиональную рефлексию опыта участия в практической психологической работе. Курс предназначен для студентов, имеющих практический опыт участия в психологической групповой работе в рамках спецпрактикумов «Основы жизненного творчества» и «Психотехника разрешения межличностных конфликтов». Студенты получают возможность освоить базовую методологию личностно-ориентированной групповой работы и основы таких способов работы как нарративное интервью, драматическая импровизация, совместное чтение и обсуждение художественных текстов, фасилитация словесного творчества. В курсе используются современные активные методы обучения, большинство занятий проводится в форме мастер-класса, сочетающего интерактивные лекции, практические формы работы, рефлексию и групповые дискуссии.

### **Краткое описание программы учебной дисциплины на английском языке**

Life Enhancement Psychology is an innovative original course integrating theoretical knowledge, its application in one's own life and psychological reflection of practical experience. The course is designed for students who have participated in psychological group work in the context of special workshops «Art of Being: the Basics» and «Resolving Interpersonal Conflicts». In the present course the students have the opportunity to master the essential methodology of person-oriented psychological group work and basic elements of narrative interview, dramatic improvisation, collective reading and discussing of drama and literature, facilitation of creative writing. The course uses modern active instruction methods, combining interactive lectures, practical workshops, different forms of reflection and group discussions.

### **Сравнительный анализ предлагаемой рабочей программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины «Психология жизненного творчества» представляет собой оригинальный авторский курс, читаемый для студентов факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова и не имеющий прямых аналогов.

## I. Место дисциплины в учебном плане

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы **72** академических часа в соответствии с учебным планом в **7** семестре.

Название дисциплины	Трудоемкость в зачетных единицах	Распределение по семестрам		Объем учебной нагрузки в ак. часах, 1 а.ч.=45 м.					
		Экзамен	Зачет	Общая трудоемкость	В том числе ауд. часов				Самостоятельная работа студентов
					Общая ауд. нагрузка	Лекций	Лабораторных занятий	Семинаров	
Психология жизненного творчества	2			72	36	28	8		36

## II. Структура и содержание лекционных занятий

### 2.1. ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название лекций	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
1.	Искусство жить и жизненное творчество как проблема философии	реферат
2.	Философия как искусство жить: Декарт, Спиноза, Кант, Бахтин, Мамардашвили.	эссе
3.	Жизненное творчество как проблема психологии	реферат
4.	Жизненное творчество как предмет психологической теории и психологической практики.	реферат
5.	Фасилитация жизненного творчества как задача лично-ориентированной психологической практики.	эссе
6.	Самоопределение психолога и его позиция во взаимодействии с человеком, с которым он работает	эссе
7.	Психологическая атмосфера и её создание: уровни безопасности, доверия, открытости и свободы действий	рефлексивный отчёт
8.	Осознанное присутствие. Медитативные практики.	рефлексивный отчёт
9.	Драматическая импровизация: метод, особенности применения, результаты	рефлексивный отчёт

10.	Совместное чтение личностно значимых художественных текстов как метод психологической работы	эссе
11.	Психологические игры в группах жизненного творчества	рефлексивный отчёт
12.	Нарративные способы психологической работы в группах жизненного творчества.	рефлексивный отчёт
13.	Словесное творчество как личностная работа.	рефлексивный отчёт
14.	Групповая динамика, обратная связь и форматы завершения групп жизненного творчества.	рефлексивный отчёт

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ КАЖДОГО ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

### 2.2.1. Тема лекции и план лекции с кратким описанием каждого пункта

#### **Лекция 1. Искусство жить и жизненное творчество как проблема философии.**

Возникновение «заботы о себе» и практики «заботы о себе» в философских школах античности. Сократ и постановка задачи «заботы о себе».

Культивирование «забота о себе» и искусства жить в философских школах античности. Античная философия как жизненная практика и как усилие человека по самопреобразованию: стоики, киники, эпикурейцы и другие. Духовные упражнения. Цели человеческого существования.

#### *Литература:*

*Адо П.* Что такое античная философия? М., 1999.

*Адо П.* Духовные упражнения и античная философия. Челябинск: Социум, 2010а.

*Адо П.* Философия как способ жить. Челябинск: Социум, 2010б.

*Фуко М.* Герменевтика субъекта.

#### **Лекция 2. Философия как искусство жить: Декарт, Спиноза, Кант, Бахтин, Мамардашвили.**

Опыт самоопределения Рене Декарта: задача «стать руководителем самого себя» и её решение в жизненной практике. Метод систематического сомнения. Принятие временных моральных принципов и правил.

Б. Спиноза. Постановка цели руководства самим собой как общезначимой. Высшее благо и относительные блага. Проблема решимости следовать по пути к высшему благу и её решение.

Категорический императив И. Канта и идея автономного самоопределения в новоевропейской культуре.

М.М.Бахтин: не-алиби человека в бытии. Поступок. Диалогичность человеческого бытия. Принципиальная незавершимость человека.

М.К. Мамардашвили. Пространство событий. Человек, как существо, которое снова и снова создаётся. «Раскручивание» жизненного опыта.

#### *Литература:*

*Бахтин М.М.* Проблемы поэтики Достоевского. 4-е изд. М.: Советская Россия, 1979.

*Бахтин М.М.* К диалогическому пониманию личности. // Психология личности. Хрестоматия под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской. М., 2009, с. 64-73.

*Бахтин М.М.* Искусство и ответственность. // Психология личности. Хрестоматия под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской. М., 2009, с. 611-612.

*Бахтин М.М.* К философии поступка.

[http://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/Philos/Article/Baht\\_FilPost.php](http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/Philos/Article/Baht_FilPost.php)

*Декарт Р.* Рассуждение о методе. М.: Мысль, 1989. Т. 1, с. 250–296.

*Кант И.* Ответ на вопрос: Что такое просвещение.

*Мамардашвили М.К.* Философия и личность. В кн.: Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская (Ред.), Психология личности. М.: АСТ, 2009а. С. 91–104.

*Мамардашвили М.К.* Искусство и личность. В кн.: Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская (Ред.), Психология личности. М.: АСТ, 2009б. С. 613–618.

### **Лекция 3. Жизненное творчество как проблема психологии.**

«Психология должна учить жить» (А.Н.Леонтьев). Проблема поступка. Личностная работа.

Субъект как центр перестройки бытия (С.Л.Рубинштейн). Человек как субъект своей жизни.

Концепция жизнетворчества Л.В.Сохань. Жизнетворчество как духовно-практическая деятельность личности, направленная на творческое проектирование и осуществление жизненного проекта. Жизненные задачи. Поступок в динамике жизненного пути личности. Сценарии развития человека. Жизненное пространство личности. Жизненный проект и жизненная компетентность. Ключевые положения теории жизнетворчества как стратегические ориентиры инновационного образования.

Личность как процесс постоянного самоопределения человека в реальном мире (А.А.Леонтьев).

#### *Литература:*

*Леонтьев А.А.* Деятельный ум. М.: Смысл, 2001.

*Патяева Е.Ю.* Актуальный А.Н.Леонтьев: предмет психологии и методологический кризис современной психологии. Вопросы психологии, 2013, No. 3, 54–66.

*Седакова О.А.* «Сеятель очей». Слово о Л.С.Выготском. В кн.: А.А. Пузырей, Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005. С. 210–213.

*Сохань Л.В.* Искусство жизнетворчества. Предназначение, жизнетворчество, судьба. Киев: Издательский Дом Дмитрия Бураго, 2010.

### **Лекция 4. Жизненное творчество как предмет психологической теории и психологической практики.**

Концепция методологии психологической практики А.А.Пузыря. Соотношение психологии, психотехники и психагогика. Психология личности как психагогика. Искусство как сфера становления и второго рождения личности.

Концепция жизнетворчества Д.А.Леонтьева. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира. Соотношение психотерапии и жизнетворчества.

Психотехника и ноотехника. Жизнетворчество как личностно-ориентированная практика развития и коррекции отношений с миром.

Концепция жизненного творчества и саморазвития личности Е.Ю.Патяевой. Практики и задачи личностного саморазвития, возникшие в контексте философии, психотерапии, психологии и искусства (задачи Сократа, Декарта, Фрейда, Бьюджентала, Выготского и другие). Жизненное творчество как осознание, постановка и решение жизненных задач. Роль создания и восприятия художественных произведений в саморазвитии личности.

*Литература:*

*Леонтьев Д.А.* Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира. 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А.Леонтьева, Е.С.Мазур, А.И.Сосланда. – М.: Смысл, 2001, с. 100-109.

*Леонтьев Д.А.* Опыт методологического осмысления практик работы с личностью: фасилитация, ноотехника, жизнетворчество // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 4. С. 164–185.

*Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е.* Личностные изменения как результат жизнетворческой работы. «Консультативная психология и психотерапия», 2016. Т. 24. № 1. С. 44—63.

*Патяева Е.Ю.* Практики саморазвития личности в изменяющемся мире. Психологические исследования, 2015, 8(41), 9. <http://psystudy.ru>

*Патяева Е.Ю.* Специфика знаний в практической и исследовательской психологии. // В Сб. Взаимоотношения исследовательской и практической психологии. / Под ред. А.Л.Журавлева, А.В. Юревича. М.: Институт психологии РАН, 2015. С. 146-178.

*Пузырей А.А.* Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005.

*Соколова Е.Т.* Психотерапия. Теория и практика. М.: Академия, 2006.

*Чехов М.* Кризис и его разрешение через творчество. В кн.: Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская (Ред.), Психология личности. М.: АСТ, 2009. С. 486–496.

*Leontiev D.A.* Experience Processing as an Aspect of Existential Psychotherapy: Life Enhancement Methodology. J.Contemp. Psychother. (2015) 45:49–58.

### **Лекция 5. Фасилитация жизненного творчества как задача личностно-ориентированной психологической практики.**

Дж. Бьюджентал: собственно психотерапия и онтогика. Чувство бытия и развитие ориентации на свой собственный внутренний голос. Психотерапия как особого рода ускоренный образовательный процесс.

К. Роджерс. Три условия личностного роста и три задачи психолога. Анализ опыта работы Роджерса. Принципиальная безоценочность.

*Литература:*

*Бьюдженталь Дж.* Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Класс, 2007.

*Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. Любое издание.

*Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.

*Роджерс К.* Личность и теория личности в индирективной психотерапии. В: Психология личности / Под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской (Хрестоматия). М. Астрель, 2009, с. 144-156.

### **Лекция 6. Самоопределение психолога и его позиция во взаимодействии с человеком, с которым он работает.**

Взаимоотношения психотерапевт – пациент. Психолог как авторитетный врач. Классический психоанализ, гештальт-терапия.

Взаимоотношения психолог (психотерапевт) – клиент. Психолог как «заботливый старший брат». Когнитивно-бихевиоральная психотерапия, гештальт-терапия, человеко-центрированный подход К.Роджерса.

Взаимоотношения психолог – студент (участник группы). Психолог как мастер, наставник, учитель (психагог, онтогог, андрогог) и тренер. Логотерапия В.Франкла, экзистенциальная терапия Дж. Бьюджентала, позитивная психология.

Взаимоотношения психолог – человек как автор своей жизни. Психолог как «эксперт по задаванию вопросов», но не «эксперт по жизни». Позиция «участвующий ведущий». Нарративный подход М. Уайта.

#### *Литература:*

*Братченко С.Л., Миронова М.Р.* Личностный рост и его критерии. В кн.: А.А. Крылов, Л.А. Коростелева (Ред.), Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: С.-Петербург. гос. университет, 1997. С. 38–46.

*Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. Любое издание.

*Мэй Р.* Сила и невинность. М., 2001

*Патяева Е.Ю.* Состояние диалога: опыт феноменологического анализа. В изд.: Телефон доверия – служба понимания в обществе: Сборник статей и тезисов выступлений III Международной конференции Телефонов доверия. М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2008, с. 67- 70.

*Пузырей А.А.* Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005.

*Роджерс К.* Личность и теория личности в индирективной психотерапии. В: Психология личности / Под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской (Хрестоматия). М. Астрель, 2009, с. 144-156.

### **Лекция 7. Психологическая атмосфера и её создание: уровни безопасности, доверия, открытости и свободы действий**

Уровни общения по Дж.Бьюдженталу в повседневной жизни, образовательной практике и личностно-ориентированной психологической работе.

Организация пространства: иерархия и равноправие, закрытость и открытость.

Степень знакомства. Психологические техники и приёмы, направленные на углубление знакомства участников группы.

Открытая и закрытая позиция ведущего группы как принципиальный фактор создания психологической атмосферы.

#### *Литература:*

*Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. Любое издание.

*Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.



*Роджерс К.* Личность и теория личности в индирективной психотерапии. В: Психология личности / Под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской (Хрестоматия). М. Астрель, 2009, с. 144-156.

### **Лекция 8. Осознанное присутствие. Медитативные практики.**

Простейшие медитативные практики: сосредоточение на дыхании (в покое и во время ходьбы), музыкальная и музыкально-двигательная медитация, сосредоточение на огне свечи и других визуальных образах.

Осознанное присутствие (mindfulness).

Использование практики осознанного присутствия в психологической групповой работе, направленной на развитие способностей и умений быть автором своей жизни.

Анализ типичных трудностей при осуществлении практики осознанного присутствия в групповой работе.

*Литература:*

*Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра: практикум по гештальт-терапии. М.: XXI век, 1995

Перлз Ф. Осознанность.

[http://www.youtube.com/watch?v=dQb5\\_zA9CC0&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=dQb5_zA9CC0&feature=youtu.be)

Free Guided Meditations. <http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=22>

### **Лекция 9. Драматическая импровизация: метод, особенности применения, результаты.**

Драматическая импровизация как творческая ролевая игра в эмоционально-смысловом пространстве, задаваемом художественными произведениями. Основные этапы метода драматической импровизации: выбор адекватного текста, чтение по ролям, обсуждение, сочинение своих версий в микрогруппах, представление версий, обсуждение сыгранных версий. Результаты, значимые для участников.

Задачи ведущего и основные трудности. Особенности использования драматической импровизации в группах разного возраста, разного жизненного, читательского и профессионального опыта.

*Литература:*

*Патяева Е.Ю.* Драматическая импровизация: практика поддержки саморазвития личности. Журнал практического психолога, 2015, №4.

### **Лекция 10. Совместное чтение личностно значимых художественных текстов как метод психологической работы**

Использование художественных текстов в практиках воспитания и самовоспитания – и в контексте саморазвития личности. Художественный текст как инструмент «распутывания» жизненного опыта (М.К.Мамардашвили).

Выстраивание психологической групповой работы с художественными текстами как инструментами саморазвития личности. Индивидуальный выбор личностно значимого текста. Создание общего контекста. Принципиальная множественность интерпретаций. Смысловое пространство обсуждения. Спектр возможных результатов.

Основные задачи ведущего и типичные трудности групповой работы.

*Литература:*

*Выготский Л.С.* Психология искусства. 3-е изд. М.: Искусство, 1986.

*Мамардашвили М.К.* Лекции о Прусте (Психологическая топология пути). М., 1995.

*Оганесян Н.Г.* Библиотерапия: Самоактуализация психических состояний через поэзию. М., 2002.

*Патяева Е.Ю.* Совместное чтение как инструмент саморазвития личности. От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сборник материалов юбилейной конференции: В 5 томах: Том 2 / Отв. ред. Богоявленская Д. Б. М.: Когито-центр, 2015. С. 261-263.

*Седакова О.А.* Поэзия и антропология. В кн.: Музыка: стихи и проза. М.: Русский мир, 2006. С. 383–392.

**Лекция 11. Психологические игры в группах жизненного творчества.**

Психологические и психотехнические игры как особый жанр психологической работы. Многообразие психологических игр.

Функции психологических игр в группах жизненного творчества. Разрядка напряжения, углубление знакомства, создание позитивного настроения, рост взаимного доверия и взаимной открытости, фасилитация самовыражения.

Задачи ведущего и некоторые ограничения использования психологических игр в группах жизненного творчества в зависимости от возраста, жизненного и профессионального опыта участников.

*Литература:*

*Лидерс А.Г.* Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2001.

**Лекция 12. Нарративные способы психологической работы в группах жизненного творчества.**

Рассказ о своей жизни. Позиции рассказчика, интервьюера и слушателя. Активное слушание. Бедная история и насыщенная история. Пересказ истории рассказчика и церемония признания самоопределения (нарративный подход).

Рассказывание о своих успехах и достижениях. Создание надёжной территории идентичности. Ландшафт событий и ландшафт чувств. Позиция психолога: вопросы, направленные на создание насыщенной истории успеха.

Рассказывание о памятных предметах.

Рассказывание жизненных историй, в которых хочется разобраться. Проблемная история и предпочитаемая история. Критерии «хорошего вопроса». Позиция психолога: поиск точек входа в предпочитаемую историю, переход из ландшафта событий в ландшафт чувств и обратно, личностный отклик психолога.

*Литература:*

*Кутузова Д.* Что такое «нарративный подход в терапии и работе с сообществами»?

URL: <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/03/11/what-is-narrative/>

*Уайт М.* Карты нарративной практики. М., 2010

*Фридман Дж., Колбс Дж.* Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия. М., 2001.

**Лекция 13. Словесное творчество как личностная работа.**

Поэтическое творчество как путь выхода из жизненных кризисов: Басё, Пауль Целан, Нелли Закс и другие.

Поэтическая речь как речь, выражающая внутренний мир (А.М.Лобок). Развитие детской поэтической речи: позиция взрослого как вслушивающегося и поддерживающегося собеседника. Поэтическая речь как высшая психологическая функция. Психотерапевтический и личностно-развивающий потенциал детской поэтической речи: данные рефлексивных интервью.

Преодоление психологических травм через стихотворчество: принципы и результаты групповой работы (Дж. Фокс).

Другие виды словесного творчества и их возможности в преодолении личностных кризисов.

*Литература:*

*Бахтин М.М.* Искусство и ответственность. // Психология личности. Хрестоматия под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской. М., 2009, с. 611-612.

*Лобок А.М., Христосенко И.В., Мяжкова О.В.* Психология детской поэтической речи. // Поэзия: опыт междисциплинарного анализа. М.: Смысл, 2015. С. 385-471.

*Патяева Е.Ю.* Стихо-творение человека: Мацуо Басё и Пауль Целан. В кн.: Свободный стих и свободный танец: Движение воплощённого смысла. Материалы международной конференции, Москва, 2010. М.: Смысл, 2011. С. 423–445.

*Целан П.* Бременская речь. Иностранная литература, 1996, No. 12, 190.

*Fox J.* Poetic Medicine: The Healing Art of Poem-Making. N.Y., 1997.

#### **Лекция 14. Групповая динамика, обратная связь и форматы завершения групп жизненного творчества.**

Возможные траектории развития отношений участников групп жизненного творчества и логика групповой работы. Возникновение конфликтных ситуаций и работа с ними.

Письменная обратная связь как средство развития рефлексии и как инструмент выбора и коррекции траектории движения группы. Рефлексивный отчёт.

Форматы завершения групп жизненного творчества: позитивная обратная связь каждому участнику, совместное планирование последнего занятия, написание посланий самим себе и другие.

*Литература:*

*Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994

### **III. Учебно-методическое и информационное обеспечение лекционных занятий**

#### **3.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА К КУРСУ ЛЕКЦИЙ В ЦЕЛОМ**

##### **3.1.2. Основная литература**

*Адо П.* Что такое античная философия? М., 1999.

*Адо П.* Духовные упражнения и античная философия. Челябинск: Социум, 2010а.

*Адо П.* Философия как способ жить. Челябинск: Социум, 2010б.

- Асмолов А.Г.* Оптика просвещения: социокультурные перспективы. М.: Просвещение, 2012.
- Бахтин М.М.* К философии поступка.  
[http://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/Philos/Article/Baht\\_FilPost.php](http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/Philos/Article/Baht_FilPost.php)
- Бахтин М.М.* К диалогическому пониманию личности. // Психология личности. Хрестоматия под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея, В.В. Архангельской. М., 2009, с. 64-73.
- Бахтин М.М.* Искусство и ответственность. // Психология личности. Хрестоматия под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея, В.В. Архангельской. М., 2009, с. 611-612.
- Бьюдженталь Дж.* Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Класс, 2007.
- Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. Любое издание.
- Выготский Л.С.* Психология искусства. 3-е изд. М.: Искусство, 1986.
- Кутузова Д.* Что такое «нарративный подход в терапии и работе с сообществами»? URL: <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/03/11/what-is-narrative/>
- Леонтьев А.А.* Деятельный ум. М.: Смысл, 2001.
- Леонтьев Д.А.* Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира. 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. – М.: Смысл, 2001, с. 100-109.
- Леонтьев Д.А.* Опыт методологического осмысления практик работы с личностью: фасилитация, ноотехника, жинетворчество // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 4. С. 164–185.
- Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е.* Личностные изменения как результат жинетворческой работы. «Консультативная психология и психотерапия», 2016. Т. 24. No 1. С. 44—63.
- Лидерс А.Г.* Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2001.
- Лобок А.М., Христосенко И.В., Мягкова О.В.* Психология детской поэтической речи. // Поэзия: опыт междисциплинарного анализа. М.: Смысл, 2015. С. 385-471.
- Мамардашвили М.К.* Лекции о Прусте (Психологическая топология пути). М., 1995.
- Мамардашвили М.К.* Философия и личность. В кн.: Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская (Ред.), Психология личности. М.: АСТ, 2009а. С. 91–104.
- Мамардашвили М.К.* Искусство и личность. В кн.: Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская (Ред.), Психология личности. М.: АСТ, 2009б. С. 613–618.
- Оганесян Н.Г.* Библиотерапия: Самоактуализация психических состояний через поэзию. М., 2002.
- Патяева Е.Ю.* Состояние диалога: опыт феноменологического анализа. В изд.: Телефон доверия – служба понимания в обществе: Сборник статей и тезисов выступлений III Международной конференции Телефонов доверия. М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2008, с. 67- 70.
- Патяева Е.Ю.* Стихо-творение человека: Мацуо Басё и Пауль Целан. В кн.: Свободный стих и свободный танец: Движение воплощённого смысла. Материалы международной конференции, Москва, 2010. М.: Смысл, 2011. С. 423–445.
- Патяева Е.Ю.* Актуальный А.Н.Леонтьев: предмет психологии и методологический кризис современной психологии. Вопросы психологии, 2013, No. 3, 54–66.
- Патяева Е.Ю.* Практики саморазвития личности в изменяющемся мире. Психологические исследования, 2015, 8(41), 9. <http://psystudy.ru>
- Патяева Е.Ю.* Специфика знаний в практической и исследовательской психологии. // В Сб. Взаимоотношения исследовательской и практической психологии. / Под ред. А.Л.Журавлева, А.В. Юревича. М.: Институт психологии РАН, 2015. С. 146-178.
- Патяева Е.Ю.* Совместное чтение как инструмент саморазвития личности. От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сборник материалов юбилейной конференции: В 5 томах: Том 2 / Отв. ред. Богоявленская Д. Б. М.: Когито-центр, 2015. С. 261-263.

- Патяева Е.Ю.* Драматическая импровизация: практика поддержки саморазвития личности Журнал практического психолога, 2015, №4.
- Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра: практикум по гештальт-терапии. М.: XXI век, 1995.
- Перлз Ф.* Осознанность. [http://www.youtube.com/watch?v=dQb5\\_zA9CC0&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=dQb5_zA9CC0&feature=youtu.be)
- Пузырей А.А.* Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005.
- Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
- Роджерс К.* Личность и теория личности в индирективной психотерапии. В: Психология личности / Под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской (Хрестоматия). М. Астрель, 2009, с. 144-156.
- Седакова О.А.* «Сеятель очей». Слово о Л.С.Выготском. В кн.: А.А. Пузырей, Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005. С. 210–213.
- Седакова О.А.* Поэзия и антропология. В кн.: Музыка: стихи и проза. М.: Русский мир, 2006. С. 383–392.
- Соколова Е.Т.* Психотерапия. Теория и практика. М.: Академия, 2006.
- Сохань Л.В.* Искусство житнетворчества. Предназначение, житнетворчество, судьба. Киев: Издательский Дом Дмитрия Бураго, 2010.
- Уайт М.* Карты нарративной практики. М., 2010
- Фридман Дж., Комбс Дж.* Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия. М., 2001.
- Целан П.* Бременская речь. Иностранная литература, 1996, No. 12, 190.
- Чехов М.* Кризис и его разрешение через творчество. В кн.: Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская (Ред.), Психология личности. М.: АСТ, 2009. С. 486–496.

### **3.1.3. Дополнительная литература**

- Бахтин М.М.* Проблемы поэтики Достоевского. 4-е изд. М.: Советская Россия, 1979.
- Братченко С.Л., Миронова М.Р.* Личностный рост и его критерии. В кн.: А.А. Крылов, Л.А. Коростелева (Ред.), Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: С.-Петербур. гос. университет, 1997. С. 38–46.
- Декарт Р.* Рассуждение о методе. М.: Мысль, 1989. Т. 1, с. 250–296.
- Кант И.* Ответ на вопрос: Что такое просвещение.
- Мэй Р.* Сила и невинность. М., 2001
- Фуко М.* Герменевтика субъекта.
- Хозиев В.Б.* К вопросу о месте консультативного метода исследования в грядущей парадигме психологии. Методология и история психологии, 2007, No. 1, 190–206.
- Free Guided Meditations. <http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=22>
- Fox J.* Poetic Medicine: The Healing Art of Poem-Making. N.Y., 1997.
- Leontiev D.A.* Experience Processing as an Aspect of Existential Psychotherapy: Life Enhancement Methodology. J.Contemp. Psychother. (2015) 45:49–58.

### **3.1.4. Публикации, размещенные в электронных ресурсах (самостоятельный информационный поиск)**

- информационно-справочные и поисковые системы,
- электронные базы данных статей
- в том числе на сайтах:
  - ✓ факультета психологии МГУ,
  - ✓ Российского психологического общества,
  - ✓ Психологический маяк,
  - ✓ ИАС «НАУКА МГУ» (ИСТИНА)
  - ✓ и другие

## **3.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО КУРСУ ЛЕКЦИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **3.2.1. *Общий перечень вопросов для самостоятельного изучения студентами***

1. Работа М.Фуко «Герменевтика субъекта».
2. Особенности жизненной практики стоиков.
3. Особенности жизненной практики эпикурейцев.
4. Особенности жизненной практики платоников и неоплатоников.
5. Трансформация духовных упражнений античных философов христианством.
6. Жизненный путь Р.Декарта.
7. Жизненный путь Б. Спинозы.
8. Жизненный путь И.Канта.
9. Жизненный путь М.М.Бахтина.
10. Жизненный путь М.К.Мамардашвили.
11. Основные идеи культурно-деятельностной психологии в работе А.А.Леонтьева «Деятельный ум».
12. Частная жизнь как социокультурный феномен (Л.В.Сохань).
13. Стиль частной жизни: грани ответственности за индивидуальный выбор (Л.В.Сохань).
14. Драма личной нереализованности (Л.В.Сохань).
15. Маргинализация личности в контексте глобализации (Л.В.Сохань).
16. Критика естественнонаучного разума в психологии (А.А.Пузырей).
17. Критика психотехнического разума (А.А.Пузырей).
18. Упражнения на осознанность в гештальт-терапии.
19. Самоактуализация психических состояний через поэзию.
20. Психологические игры в тренинге личностного роста.
21. Ре-позиционирование в нарративном подходе.

### **3.2.2. *Темы эссе, рефератов, проектных заданий и др.***

1. Духовные упражнения в античной философии.
2. «Забота о себе» у Сократа и в постсократических философских школах античности.
3. Философия как способ жить.
4. «Размышления о методе» Р.Декарта.
5. «Работа М.М.Бахтина «Проблемы поэтики Достоевского»
6. Лекции М.К.Мамардашвили о Прусте.
7. Понятие личности у М.М.Бахтина.
8. Понятие личности у М.К.Мамардашвили.
9. «Моё не-алиби» в бытии.
10. Избранные главы неклассической психологии (А.А.Леонтьев Деятельный ум).
11. Система человеческой жизни по Л.В.Сохань.
12. Стили частной жизни по Л.В.Сохань.
13. Элитарная личность как социальный тип (по Л.В.Сохань).

14. Жизненная компетентность (по Л.В.Сохань).
15. Концепция жизнетворчества Д.А.Леонтьева.
16. Психотехнические идеи Л.С.Выготского.
17. Книга Р.Мэя «Сила и невинность».
18. Психотерапия и личностно-ориентированные психологические практики.
19. Специфика знаний в практической и исследовательской психологии.
20. Психолог и человек: возможные позиции во взаимодействии.
21. Опыт медитации: рефлексивный отчёт.
22. Опыт драматической импровизации: рефлексивный отчёт.
23. Обоснование выбора произведения для групповой психологической работы в жанре драматической импровизации.
24. Личностный отклик на художественное произведение.
25. Самоактуализация психических состояний через поэзию: рефлексивный отчёт.
26. Анализ опыта проведения психологических игр.
27. «Карты нарративной практики» М.Уайта.
28. Опыты фасилитации поэтической речи (рефлексивный отчёт).
29. Пауль Целан и жизненные функции поэзии.

### ***1.2.3. Оценочные средства для проведения аттестации по итогам освоения учебной дисциплины***

#### ***Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу***

1. «Забота о себе» в философских школах античности.
2. Античная философия как искусство жить.
3. Опыт самоопределения Р.Декарта и его культурное значение.
4. «Не-алиби» человека в бытии. Концепция человеческой жизни М.М.Бахтина.
5. Концепция человека и человеческой жизни М.К.Мамардашвили.
6. Жизненное творчество как проблема психологии.
7. Концепция жизнетворчества Л.В.Сохань.
8. Концепция жизнетворчества Д.А.Леонтьева.
9. Концепция психагогики А.А.Пузыря.
10. Личностный рост и саморазвитие личности.
11. Специфика знаний в практической и исследовательской психологии.
12. Психотерапия и личностно-ориентированная психологическая практика.
13. Задачи жизненного творчества.
14. Фасилитация жизненного творчества: способы, условия эффективности.
15. Самоопределение психолога и его позиция во взаимоотношениях с человеком, с которым он работает.
16. Взаимоотношения психолога и клиента в практике К.Роджерса.
17. Взаимоотношения психолога и человека в нарративной практике.

18. Уровни общения по Дж.Бьюдженталю.
19. Психологическая атмосфера в личностно-ориентированной групповой психологической работе и её создание.
20. Практика «осознанного присутствия».
21. Драматическая импровизация: метод и особенности его применения.
22. Совместное чтение художественных текстов как метод психологической работы.
23. Самоактуализация психических состояний с помощью поэзии.
24. Психологические игры и их функции в группах жизненного творчества.
25. Нарративные способы работы в группах жизненного творчества.
26. Словесное творчество как путь выхода из личностных кризисов.
27. Функции поэтической речи.
28. Возможные форматы завершения групп жизненного творчества.

#### ***Примеры практических заданий***

1. Подготовьте и проведите занятие с использованием психологических игр и нарративных способов работы. Отрефлексируйте ход занятия и его результаты.
2. Проанализируйте свой опыт участия в практическом занятии из позиции участника и из позиции потенциального ведущего.

#### ***2.2.3. Контрольно-измерительные материалы и критерии усвоения знаний***

После успешного изучения курса учащийся должен

##### **Знать:**

- основные подходы к жизненному творчеству в психологии;
- существующие психологические концепции жизненного творчества;
- логику построения психологической групповой работы, направленной на поддержку и фасилитацию жизненного творчества;
- специфику личностно-ориентированной психологической практики по сравнению с психотерапией в узком смысле слова;
- специфику знаний в практической и исследовательской психологии;
- особенности групповой динамики в группах жизненного творчества.

##### **Уметь:**

- рефлексировать свой личностный и профессиональный опыт участия в практической психологической работе;
- анализировать действия ведущего группы жизненного творчества;
- выстраивать работу по углублению знакомства в группе;
- проводить психологические игры в группах личностного роста и жизненного творчества;
- давать позитивную обратную связь участникам группы;
- проводить базовое нарративное интервью;



- выполнять функции со-ведущего в группах фасилитации жизненного творчества.

**Владеть:**

- навыками конструктивной психологической работы со своим жизненным опытом;
- навыками эмпатического и поддерживающего слушания;
- навыками осознанного присутствия;
- приемами конструктивной обратной связи;
- навыками осознания и формулирования своих внутренних переживаний во время психологической работы.

**1.2.4. Темы курсовых и дипломных работ по учебной дисциплине:**

1. Концепция жизнетворчества Л.В.Сохань.
2. Проблема жизненного творчества в психологии.
3. Психотехнический подход в психологии.
4. Нарративные способы психологической работы.
5. Словесное творчество как личностная работа.

**3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ В ЦЕЛОМ**

**3.3.1. Рекомендуемые образовательные технологии:**

- активные и интерактивные формы проведения занятий,
- использование образовательного формата «мастер-класс», включающего в себя синтез лекционных и практических форм работы,
- использование рефлексивных отчётов.

**3.3.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:**

- технические средства обучения,
- лабораторное оборудование,
- в том числе использование в учебном процессе оборудования, приобретенного по Программе развития МГУ

**IV. Структура и содержание учебной дисциплины по учебному плану**

№ п/п	Раздел, тема учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по разделам, темам)
			Лекции	Семинар	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа студентов	

1.	Искусство жить и жизненное творчество как проблема философии		2			2	реферат
2.	Философия как искусство жить: Декарт, Спиноза, Кант, Бахтин, Мамардашвили.		2			2	эссе
3.	Жизненное творчество как проблема психологии.		2			2	реферат
4.	Жизненное творчество как предмет психологической теории и психологической практики.		2			2	реферат
5.	Фасилитация жизненного творчества как задача личностно-ориентированной психологической практики.		2			2	эссе
6.	Самоопределение психолога и его позиция во взаимодействии с человеком, с которым он работает		2			2	эссе
7.	Психологическая атмосфера и её создание: уровни безопасности, доверия, открытости и свободы действий		2			2	рефлексивный отчёт
8.	Осознанное присутствие. Медитативные практики.		2			2	рефлексивный отчёт
9.	Драматическая импровизация: метод, особенности применения, результаты		2		2	4	
10	Совместное чтение лично значимых художественных		2		2	4	эссе

	текстов как метод психологической работы						
11	Психологические игры в группах жизненного творчества		2			2	рефлексивный отчёт
12	Нарративные способы психологической работы в группах жизненного творчества		2		2	4	рефлексивный отчёт
13	Словесное творчество как личностная работа		2		2	4	рефлексивный отчёт
14	Групповая динамика, обратная связь и форматы завершения групп жизненного творчества.		2			2	рефлексивный отчёт
15	<b>ИТОГО по видам деятельности:</b>		28		8	36	Итоговый зачёт
16	<b>ВСЕГО: 2 зач.ед. (72 ак. часа )</b>						

## V. Организационно-методический раздел по курсу лекций

### 5.1. МЕСТО КУРСА ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ООП):

- данная дисциплина относится к профессиональному блоку ООП;
- данная дисциплина относится к вариативной части ООП;
- курс лекций «Психология жизненного творчества» является логическим продолжением спецпрактикума «Основы жизненного творчества»;
- требования к «входным» знаниям и умениям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины: курс рассчитан на студентов, получивших базовую подготовку по общей психологии, психологии личности, социальной психологии, возрастной психологии, дифференциальной психологии, основным разделам общего психологического практикума, успешно освоивших спецпрактикум «Основы жизненного творчества»;
- дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: курс является обязательным для студентов, обучающихся по специализации «Психология личности и дифференциальная психология» и обеспечивает фундаментальные знания в области методологии личностно-ориентированной психологической практики и конкретные умения, необходимые для консультативной и групповой психологической работы.

## 5.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ КУРСА ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: С-ОНК-2, С-ИК-1, С-СК-1, С-ПК-15, С-ПК-16, С-ПК-19, С-ПК-20, С-ПК-21, С-ПК-24, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.

В соответствии с образовательным стандартом, самостоятельно устанавливаемым МГУ имени М.В. Ломоносова по соответствующей специальности, указывается наименование и содержание соответствующих компетенций, формируемых в процессе усвоения дисциплины:

- универсальные: общенаучные, системные, инструментальные;
- профессиональные [Приложение 1].

## 5.3. СООТНЕСЕНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ЛЕКЦИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С ФОРМИРУЕМЫМИ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

Разделы, темы курса лекций	Количество часов	Номер компетенции по соответствующему стандарту См. Приложение 1
Искусство жить и жизненное творчество как проблема философии	2	С-ОНК-2, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Философия как искусство жить: Декарт, Спиноза, Кант, Бахтин, Мамардашвили.	2	С-ОНК-2, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Жизненное творчество как проблема психологии.	2	С-ПК-21, С-ПК-24, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Жизненное творчество как предмет психологической теории и психологической практики.	2	С-ПК-16, С-ПК-24, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Фасилитация жизненного творчества как задача лично-ориентированной психологической практики.	2	С-ПК-15, С-ПК-16, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Самоопределение психолога и его позиция во взаимодействии с человеком, с которым он работает	2	С-ПК-15, С-ПК-16, С-ПК-20, С-ПК-21, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Психологическая атмосфера и её создание: уровни безопасности, доверия, открытости и свободы	2	С-ПК-15, С-ПК-19, С-ПК-20, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.

действий		
Осознанное присутствие. Медитативные практики.	2	С-ПК-24, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Драматическая импровизация: метод, особенности применения, результаты	4	С-СК-1, С-ПК-19, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Совместное чтение личностно значимых художественных текстов как метод психологической работы	4	С-ИК-1, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Психологические игры в группах жизненного творчества	2	С-СК-1, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Нарративные способы психологической работы в группах жизненного творчества	4	С-ПК-16, С-ПК-20, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Словесное творчество как личностная работа	4	С-СК-1, С-ПК-20, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.
Групповая динамика, обратная связь и форматы завершения групп жизненного творчества.	2	С-ПК-19, С-СПК-4, С-СПК-5, С-СПК-6, С-СПК-7, С-СПК-8, С-СПК-9.

**Разработчик:**

ФГБОУ ВО «Московский  
государственный университет  
имени М.В. Ломоносова»,  
кафедра психологии личности  
ф-та психологии

старший преподаватель,  
канд. психол.наук

**Е.Ю. Патяева**

**Рецензенты:**

ФГБОУ ВО «Московский  
государственный университет  
имени М.В. Ломоносова»,  
кафедра психологии личности  
ф-та психологии

зав. каф., академик РАО,  
д-р психол.наук, профессор

**А.Г. Асмолов**

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины «Психология жизненного творчества» одобрена на заседании Учебно-методического совета факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова 28 мая 2015 года, протокол № 5.

