

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**

Кафедра загальної і соціальної психології та соціології

**ОЛЬГА ЛАЗОРКО**

# **ПСИХОЛОГІЯ ДУХОВНИХ ПРАКТИК**

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ ТА ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ**

вибіркової навчальної дисципліни

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**

Кафедра загальної і соціальної психології та соціології

**ОЛЬГА ЛАЗОРКО**

# **ПСИХОЛОГІЯ ДУХОВНИХ ПРАКТИК**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО**  
**ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ**  
**ТА ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ**  
вибіркової навчальної дисципліни

Луцьк – 2018

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол №2 від 19 вересня 2018 року)*

**Рецензенти:**

**Гошовський Я.О.** - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогічної та вікової психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

**Крижановська З.Ю.** - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

**Лазорко О.В.**

Психологія духовних практик: методичні рекомендації до виконання практичних та лабораторних робіт для студентів спеціальності «Клінічна психологія» денної форми навчання / Ольга Валеріївна Лазорко. – Луцьк, 2018. - 31 с.

Навчально-методичне видання «Методичні рекомендації до виконання практичних та лабораторних робіт» розроблені для курсу «Психологія духовних практик», що викладається для студентів спеціальності «Клінічна психологія».

Методичні рекомендації побудовані з врахуванням того, що для виконання практичної та лабораторної робіт важливо не тільки мати діагностичний інструментарій, а й володіти достатнім рівнем теоретичних знань та оперувати категоріальним апаратом.

Виходячи з цього, у навчально-методичному виданні пропонуються перелік питань та літературних джерел для опрацювання до практичних занять, а також завдання для виконання лабораторних робіт, які містять в собі як теоретичну, так і практичну частину роботи.

Для цілісного уявлення про навчальний курс у навчально-методичному виданні представлені стислий опис навчальної дисципліни, його структура, план і питання для самоконтролю до практичних занять, завдання до лабораторних робіт, питання для підсумкового контролю знань та глосарій (словник термінів).

Рекомендовано студентам спеціальності 053 «Психологія»

© Лазорко О.В., 2018

© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

## ПЕРЕДМОВА

Курс «Психологія духовних практик» є вибірковою дисципліною підготовки фахівців за спеціальністю «Клінічна психологія» за освітнім ступенем «Магістр».

**Мета курсу:** дати уявлення про духовність особистості в цілому; ознайомити з основними психологічними концепціями духовності, дати загальну характеристику стародавніх та сучасних духовних практик, розкрити специфіку застосування духовних практик у сучасній клінічній психології та психотерапії; узагальнити знання про окремі духовні практики та особливості їх впливу на психіку людини; забезпечити на цій основі розширення соціально-психологічної й психотерапевтичної компетентностей у студентів – майбутніх клінічних психологів.

### **Завдання курсу:**

- сформувати у студентів структуровану чітку систему уявлень про психологічні аспекти духовних практик;
- забезпечити розуміння студентами змісту базових понять: «духовність», «духовна культура», «духовні цінності», «духовний розвиток та саморозвиток», «духовна практика» та вміти проводити їх диференціацію;
- ознайомити студентів з психологічним змістом духовних практик та їх терапевтичним потенціалом;
- виробити у студентів вміння застосовувати різноманітні практики у клінічній роботі з різними групами клієнтів та пацієнтів;
- розкрити механізми та технології особистісного самопізнання та саморозвитку.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

### **Знати:**

- сучасні концепції духовного розвитку та саморозвитку особистості у психологічному дискурсі;
- методологічні та прикладні аспекти клінічної психології у контексті духовної парадигми психології;
- технології досягнення змінених станів свідомості та їх психологічний зміст;
- класифікацію духовних практик та особливості їх психологічного впливу на людину.

### **Уміти:**

- інтегрувати набуті знання з метою кращого розуміння особистості;
- застосовувати набуті знання для пояснення і прогнозування особистісного розвитку, поведінки особистості;
- використовувати потенціал духовних практик у клінічній практиці;
- адекватно та професійно підбирати психотехніки в майбутній професійній діяльності.

Курс «Психологія духовних практик» передбачає лекційні, практичні та лабораторні заняття, а також самостійну роботу студента. Відповідно у навчальному матеріалі курсу виділено два змістові модулі з відповідними видами навчальної діяльності студента та формами модульного контролю засвоєння знань:

- I. Духовність як об'єкт психологічного аналізу;
- II. Духовні практики у контексті прикладного аспекту психології.

Зміст лекційних занять, питання до самостійної роботи студентів, питання модульного контролю та список літератури до навчальної дисципліни відображено у навчальній програмі з курсу «Психологія духовних практик» (Лазорко О.В. *Навчальна програма з курсу «Психологія духовних практик»*. – Луцьк, 2018. – 12 с.).

Запропоновані методичні рекомендації включають перелік питань та списку літератури для підготовки до практичних занять, а також розробки лабораторних занять. Згідно з структурою залікового кредиту студент виконує 7 (14 год.) практичних та 7 (14 год.) лабораторних занять у межах відповідних змістових модулів.

Практичні заняття - форма навчального заняття, на якому викладач організує детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни і формує уміння та навички їх практичного застосування шляхом виконання відповідно поставлених завдань. У структурі практичного заняття домінує самостійна робота студентів.

Основна мета практичного заняття – розширення, поглиблення та деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи для підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, формування умінь та навичок, розвитку наукового мислення та практики публічних виступів студентів. Ми пропонуємо наступну структуру практичних занять:

- Тема практичного заняття;
- Перелік питань (план заняття);
- Запитання для самоперевірки;
- Список літератури до теми заняття.

Головна дидактична мета лабораторних занять полягає в інтеграції набутих теоретичних знань з практичними уміннями та навичками студента в єдиному процесі діяльності навчально-дослідницького характеру. Запропоновані нами форми роботи орієнтовані у більшості своїй на групову діяльність і покликані залучати студента до активної практичної участі. Окрім того, передбачена можливість представити студенту свою власну творчу роботу та спробувати свої сили у ролі ведучого чи викладача. Всі лабораторні заняття побудовані також за єдиною схемою:

- Тема лабораторної роботи;
- Мета заняття;

- Теоретичні відомості та питання для перевірки готовності до лабораторного заняття;
- Практична частина роботи;
- Звіт студента про виконання лабораторної.

На наш погляд, такий підхід допоможе чітко організувати роботу студентів та структурувати отриману інформацію та інструментарій, що дозволить використати матеріали даного методичного видання у подальшому навчанні та професійній діяльності.

При підготовці методичних рекомендацій для практичних та лабораторних занять з курсу «Психологія духовних практик» було використано матеріали наукових та прикладних досліджень зарубіжних та вітчизняних спеціалістів у галузях психології духовності, психології релігії, психології маніпуляцій та масової свідомості, а також психології психічного здоров'я та клінічної психології, зокрема, праці Колісника О.П., Бега І.П., Савчина М.В., Сафронова А.Г. та ін.

## **ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **Практичне заняття №1**

**Тема: Духовність особистості як психологічний феномен**

#### **План**

1. Категорія «духовність» та плюралізм її визначень.
2. Філософські підходи до визначення духовності в епоху Античності, Відродження та просвітництва.
3. Підходи до визначення духовності у філософії Нового часу та екзистенціалізму.
4. Визначення духовності в парадигмі психологічних теорій.

#### **Питання для самоконтролю:**

Поміркуйте над наступними *міфами* стосовно духовності та спробуйте підібрати аргументацію їх схвалення або заперечення (так чи ні?).

- Духовність як форма інтелектуального накопичення;
- Духовність як вміння чи майстерність;
- Неможливість духовного шляху без стороннього керівництва;
- Від духовного вчителя має йти тільки приємне;
- Духовність – це спосіб легкого та приємного життя;

- Щоб слідувати духовним шляхом, потрібно відректися від світу.

### **Рекомендована література:**

1. Агафонов А.Ю. Человек как смысловая модель мира. Прологомены к психологической теории смысла / А.Ю. Агафонов. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ – М», 2000. – 336 с.
2. Боришевський М.Й. Духовність в особистісних вимірах. / М.Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т.Х, част. 4. – К., 2008. – С.61-69.
3. Зеличенко А. Психология духовности / А. Зеличенко. – М. : Издательство Трансперсонального Института, 1996. – 167 с.
4. Климишин О.І. Духовність як онтична властивість людини / О.І. Климишин // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – №2 (2). – С.313-322.
5. Ожиганова Г.В. Психологические аспекты духовности. Ч. I. Духовный интеллект / Ожиганова Г.В. // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – №4. – С.21 - 34.
6. Ожиганова Г.В. Психологические аспекты духовности. Ч. II. Духовные способности / Ожиганова Г.В. // Психологический журнал. – 2010. – Т.31. – №5. – С.39-53. 13.

### **Практичне заняття №2**

**Тема: Сучасні концепції духовного розвитку та саморозвитку особистості у психологічному дискурсі**

#### **План**

1. Концепція духовного саморозвитку особистості (за О.П.Колісником)
2. Духовність як основа людської моралі та результат прийняття загальнолюдських цінностей в концепції М.В.Савчина.
3. Концепція духовності як смислового виміру чотирьох сфер людини (біосфери, когнітивної, соціальної та духовної) у концепції А.Ю.Агафопова.
4. Діяльнісний підхід до духовного розвитку особистості (Д.О.Леонтьєв, Т.О.Флоренська)

#### **Питання для самоконтролю:**

- Які рівні духовного саморозвитку особистості виділив О. Колісник?

- Які духовні цінності є базисними для формування духовності за М. Савчиним?
- Яким чином свобода і відповідальність взаємодіють з духовним саморозвитком згідно з діяльнісним підходом?

### **Рекомендована література:**

1. Колісник О.П. Інтегративно-холістична концепція особистості (духовний розвиток особистості як чинник вирішення глобальних проблем людства) / О.П. Колісник // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т.Х, част. 4. – К., 2008. – С.262-272.
2. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М. : «Смысл», 2003. – 244 с.
3. Ожиганова Г.В. Психологические аспекты духовности. Ч. I. Духовный интеллект / Ожиганова Г.В. // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – №4. – С.21 - 34. 12. 14.
4. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : [монографія] / М.Й. Боришевський, О.В. Шевченко, Н.Д. Володарська та ін. ; за заг. ред. М.Й. Боришевського. – К. : Педагогічна думка, 2011. – 200 с.
5. Савчин М. Духовний потенціал людини (Навчальне видання) : [монографія] / Мирослав Савчин. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. – 508 с.
6. Флоренская Т.А. Диалог как метод психологии консультирования (духовно ориентированный подход) / Т.А. Флоренская // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №5. – С.44-55.

### **Практичне заняття №3**

**Тема: Методологічні та практичні проблеми клінічної психології у контексті духовної парадигми психології**

#### **План**

1. Етичні проблеми роботи клінічного психолога в контексті духовності.
2. Проблема диференціації дефініцій клінічної та медичної психології, нейропсихології та патопсихології.
3. Духовність і страждання: можливості клінічного психолога в наданні допомоги соматично та психічно хворим.

#### **Питання для самоконтролю:**

- Назвіть основні положення Етичного кодексу психолога, які з них, на Вашу думку, є найважливішими?



- В чому полягає специфіка професійної діяльності клінічного психолога у порівнянні з суміжними спеціалізаціями?
- Яким чином, на Вашу думку, клінічний психолог може допомогти важко хворим людям?

### **Рекомендована література:**

1. Карвасарский Б. Д. Клиническая психология / Б. Д. Карвасарский. – СПб: Питер, 2006. – 960 с.
2. Лэнгле А. Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Экзистенциальный анализ. Бюллетень №4. - М., 2012. – С.7-32.ё
3. Бурно М. Клиническая психотерапия / М. Бурно. - М.: Академический Проект, 2000.-800с.
4. Франкл В. Теория и терапия неврозов / В.Франкл. - С-Пб.: Речь.-2000.- 231с.
5. Тодд Дж., Богарт А.К. Основы клинической и консультативной психологии: Пер. с англ. / Дж. Тодд, А. К. Богарт. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 768 с.
6. Теоретико-методологічні проблеми психології: курс лекцій / Ушакова І.М. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – 191 с.

### **Практичне заняття №4**

#### **Тема: Змінені стани свідомості та їх психологічна характеристика**

#### **План**

1. Змінені стани свідомості та проблема їх класифікації.
2. Роль змінених станів свідомості в духовних практиках.
3. Зміна емоційних станів та її техніки.
4. Зміна світосприймання та її техніки.
5. Зміна вольового самоконтролю та її техніки.
6. Зміна самосвідомості та самототожнення та її техніки.

#### **Питання для самоконтролю:**

- Чому властивість до переживання змінених станів свідомості є однією з фундаментальних властивостей людської психіки?
- Які стани свідомості можна вважати корисними, а які небезпечними і чому?
- В чому полягає сутність сеансів ЛСД-терапії С. Грофа та яку мету вони переслідують?

### **Рекомендована література:**

1. Гиляровский В.А. Учение о галлюцинациях / В.А.Гиляровский. – М.: Изд-во Академии мед.наук СССР, 1949. – 240 с.
2. Грофф С. За пределами мозга / С. Грофф. – М.: Центр «Соцветие», 1992. – 230 с.
3. Рыбальский М.И. Иллюзии, галлюцинации, псевдогаллюцинации / М. И. Рыбальский. – М.: Медицина, 1989. – 180 с.
4. Сафронов А.Г. Змінені стани свідомості в структурі релігійного попиту / А.Г.Сафронов // Наук. Записки Харківського військового університету: Зб. Наук. Пр. – Харків: ХВУ, 1999. – Вип. 4. – С. 147-149.

### **Практичне заняття №5**

#### **Тема: Психологічний зміст духовних практик у стародавніх релігіях**

##### План

1. Психологічні механізми езотеричних духовних практик в первісних релігіях (шаманізм).
2. Психологічний зміст духовних практик в грецькій традиції.
3. Християнська духовна традиція та психологічні аспекти молитви.
4. Порівняльна характеристика західної та східної традицій у використанні духовних практик.

##### **Питання для самоконтролю:**

- Які духовні практики використовувались для підготовки шаманів?
- Які містичні та утилітарні духовні практики грецької традиції ви можете назвати?
- У чому полягає психологічна сутність духовних практик ісихазму?

##### **Рекомендована література:**

1. Савчин М. Християнська концепція людини як методологічний орієнтир у духовному вихованні дітей та молоді [Електронний ресурс]/ М. Савчин // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – Мелітополь, 2016. - № 2. - С. 260-265. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdpu\\_2016\\_2\\_45](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdpu_2016_2_45) (дата звернення: 29.05.18). – Назва з екрана
2. Бойченко Н. М. Моральні практики і методологія їхнього теоретичного осмислення засобами прикладної етики [Електронний ресурс] / Н. М. Бойченко // Гілея : наук. вісн. : зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, ВГО "Українська академія наук". – Київ, 2015. - Вип. 97. - С. 164-169. - Режим доступу:

- [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya\\_2015\\_97\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2015_97_43) (дата звернення: 29.05.18). – Назва з екрана.
3. Дубасенюк О. А. Духовні практики як засіб вдосконалення та саморозвитку особистості [Електронний ресурс] / О. А. Дубасенюк // Духовна культура особистості : навч. посіб. / за ред. Д. В. Чернілевського. – Вінниця, 2010. – С. 153-159. – Режим доступу: <https://bit.ly/2EQiXO5> (дата звернення: 16.04.18). – Назва з екрана.
  4. Колісник О. П. Духовні практики як активний метод саморозвитку особистості в перехідний період суспільства / О. П. Колісник // Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: Л. Засєкіна (голов. ред.) та ін.]. – Луцьк, 2010. – Вип. 16. – С. 101–118. – Бібліогр.: с. 117–118.
  5. Матвеев В. О. Феномен юродства в аспекті порівняння зі східними духовними практиками [Електронний ресурс] / В. О. Матвеев // Гілея : наук. вісн. : зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, ВГО "Українська академія наук". – Київ, 2014. - Вип. 81. - С. 222-226. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya\\_2014\\_81\\_58](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2014_81_58) (дата звернення: 29.05.18). – Назва з екрана.
  6. Усікова Л. С. Ісихастська життєстійкість в монастирській культурі [Електронний ресурс] / Л. С. Усікова // Мультиверсум : філос. альм. / Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди НАН України. – Київ, 2015. - Вип. 1/2. - С. 56-66. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Multi\\_2015\\_1-2\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Multi_2015_1-2_8) (дата звернення: 29.05.18). – Назва з екрана.

### **Практичне заняття №6**

**Тема: Психологічний зміст духовних практик у стародавніх релігіях**

**Сходу**

**План**

1. Психологічний зміст духовних практик йоги.
2. Тантричні практики та їх паралелі з тілесно-орієнтованою психотерапевтичною моделлю.
3. Психологічна сутність трансформаційних практик даосизму. Теорія внутрішнього еліксиру.
4. Система «терапевтичних медитацій» у буддизмі.

#### **Питання для самоконтролю:**

- У чому полягає психологічний зміст мантр та медитацій у практиці йоги? Яким є їх терапевтичний ефект?
- Яка мета досягнення стану безоціночного сприймання у даоських практиках?
- Які рівні розвитку свідомості описані в буддійських духовних практиках?

### **Рекомендована література:**

1. Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока. – Новосибирск: Наука. Сиб. От-ние, 1990. – 180 с.
2. Васильев Л.С. Культы, религии, традиции в Китае /Л.С.Васильев. – М.: Наука, 1982. – 90 с.
3. Сафронов А.Г. Езотеричні психопрактики в релігійних традиціях світу / А. Г. Сафронов // Наук. Вісник ХДПУ: Зб. наук. пр.- 2000. - №6. – С. 112-116.
4. Савчин М. В. Духовна парадигма психології : монографія / М. В. Савчин. - Київ : Академвидав, 2013. - 252 с.

### **Практичне заняття №7**

#### **Тема: Використання духовних практик у сучасній психотерапії**

#### **План**

1. Тілесно-орієнтована психотерапія (релаксація, медитація, холотропне дихання, танцювально-рухова терапія, аутотренінг або самонавіювання).
2. Позитивна психотерапія (елементи арт-терапії, техніки візуалізації, діагностика рівноваги та здатності любити).
3. Когнітивно-поведінкова психотерапія (зниження тривожності та зміцнення нервової системи, усунення причини проблем пацієнта, усунення неспокійних станів і симптоматики захворювань, переоцінка за допомогою уяви, модель АВС).
4. Моріта-терапія (4 стадії терапевтичного процесу).
5. Майндфулнес-орієнтована терапія (практики усвідомленості)

#### **Питання для самоконтролю:**

- Яким чином холотропне дихання впливає на свідомість та яким є його терапевтичний ефект?
- Якою є роль міфології та східних притч у позитивній психотерапії?
- На які духовні практики спирається майндфулнес-орієнтована психотерапія?

#### **Рекомендована література:**

1. Романчук О. І. Майндфулнес – орієнтована когнітивно-поведінкова терапія [Електронний ресурс] / О. І. Романчук. – Режим доступу: <https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk-MBCBT.pdf> (дата звернення: 24.05.18). – Назва з екрана
2. Пшук Н. Г. Використання майндфулнес-технік при тривожних розладах [Електронний ресурс] / Н. Г. Пшук, Л. В. Стукан, О. В. Сігнаєвська // Український вісник психоневрології : наук. журн. /

- Наук.-практ. т-во неврологів, психіатрів та наркологів України, Ін-т неврології, психіатрії та наркології Нац. акад. мед. наук України. – Харків, 2017. - Т. 25, вип. 1. - С. 151. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvr\\_2017\\_25\\_1\\_163](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvr_2017_25_1_163) (дата звернення: 29.05.18). – Назва з екрана
3. Пономаренко Л. П. Когнитивно-поведенческая терапия в современной психологической практике [Электронный ресурс] / Л. П. Пономаренко // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – Одеса, 2014. - 21 Т. 19, вип. 2. - С. 253-260. - Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2014\\_19\\_2\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_2_29) (дата обращения: 29.05.18). – Название с экрана.
  4. Кондаков И. М. Морита-терапия // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: В 6 т. / ред.-сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского. — М.: ПЕР СЭ, 2007. — 416 с.
  5. Morita therapy. In: Handbook of Innovative psychotherapies / [Ed. by] Raymond Corsini. — 2nd ed. — John Wiley & Sons, Inc., 2001. P. 393.
  6. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнерства и самопомощи /Н. Позешкиан. – М.: Наука, 190 с.

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ**

### **Лабораторна робота № 1**

#### **АРХАЇЧНІ ФОРМИ ДУХОВНИХ ПРАКТИК ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ**

*Мета:* закріпити теоретичні знання щодо первісної природи духовних практик, вивчити основні напрями практик в архаїчних культурах та описати їх психологічний зміст.

#### **Хід роботи**

##### *Теоретична частина роботи*

1. Дайте стисло характеристику колективного несвідомого та його структури (за К. Юнгом)
2. Охарактеризуйте первісні релігійні духовні форми та їх психологічну сутність (тотемізм, фетишизм, анімізм, первісна магія, шаманізм)

## *Практична частина роботи*

Проаналізувати первісні духовні практики за планом (на вибір) та визначити їх психологічний зміст:

- Тотемічна ініціалізація;
- Практичні прояви фетишизму: державні, спортивні символи та ритуали; індивідуальні фетиші (амулети, талісмани, «щасливі» предмети); студентський фетишизм та його психологічна сутність;
- Ритуали «задобрювання» вбитої тварини чи ворога, погребальні ритуали в анімістичній культурі та їх психологічне трактування;
- Магічні ритуали та духовні практики, традиційна та сільська магія та їх психологічні аспекти;
- Шаманські духовні практики та їх психологічна сутність.

## **Лабораторна робота № 2**

### **ТЕХНОЛОГІЇ ДОСЯГНЕННЯ ЗМІНЕНИХ СТАНІВ СВІДОМОСТІ**

*Мета:* закріпити теоретичні знання щодо сутності змінених станів свідомості, вивчити основні технології досягнення змінених станів свідомості та визначити їх психологічний зміст.

#### Хід роботи

##### *Теоретична частина роботи*

1. Яка роль змінених станів свідомості в системі духовних практик?
2. Класифікація змінених станів свідомості.
3. Які стани свідомості є корисними та перетворюючими, а які небезпечними та деструктивними?

##### *Практична частина роботи*

Дайте психологічну характеристику основних методів досягнення змінених станів свідомості:

1. Медитативні практики
2. Психосоматичні методи
3. Дихальні практики
4. Використання психоактивних препаратів

### **Лабораторна робота № 3**

#### **ПСИХОЛОГІЯ ДУХОВНИХ ПРАКТИК СХОДУ (I)**

*Мета:* закріпити теоретичні знання щодо психологічної сутності духовних практик індуїзму та буддизму, визначити прикладне значення використання практик у сучасному житті.

Хід роботи

*Теоретична частина роботи*

1. Що являє собою йога та які є її різновиди? Яким, на Вашу думку, є психологічний зміст духовних практик йоги?
2. «Страждання» як ключова філософська та психологічна тема буддизму та характеристика його основних духовних практик з точки зору психології.

*Практична частина роботи*

Підготуйте 10-хвилинну медитацію та проведіть її в групі. Обговоріть власний досвід та відчуття; опишіть у висновках, яким чином можна використати медитативні духовні практики у роботі клінічних психологів.

### **Лабораторна робота № 4**

#### **ПСИХОЛОГІЯ ДУХОВНИХ ПРАКТИК СХОДУ (II)**

*Мета:* закріпити теоретичні знання щодо психологічної сутності духовних практик дзен та конфуціанства, визначити прикладне значення їх використання у сучасному житті.

Хід роботи

*Теоретична частина роботи*

1. В чому полягає відмінність психологічного змісту дзен-буддизму від класичного буддизму?
2. Даосизм проти конфуціанства: що спільного та відмінного в цих духовних концепціях?

### *Практична частина роботи*

Підготуйте 10-хвилинний приклад Даоських духовних практик. Обговоріть власний досвід та відчуття; опишіть у висновках, яким чином можна використати медитативні духовні практики у роботі клінічних психологів.

---

### **Лабораторна робота № 5**

#### **ПСИХОЛОГІЯ ДУХОВНИХ ПРАКТИК (ГРЕЦЬКА ТРАДИЦІЯ, СУФІЗМ ТА ХРИСТІАНСТВО)**

*Мета:* закріпити теоретичні знання щодо психологічної сутності духовних практик у грецькій традиції та християнстві, актуалізувати специфіку практик суфійської традиції, визначити прикладні аспекти їх використання.

#### Хід роботи

##### *Теоретична частина роботи*

1. Чому саме з грецьких духовних практик (стоїцизм, епікурейство, кинізм) веде свій початок сучасна західна психотерапія?
2. Які християнські духовні практики Вам відомі? Опишіть психологічні механізми їх впливу на особистість?
3. В чому полягає основна відмінність суфізму від ортодоксального ісламу?

##### *Практична частина роботи*

1. Підготуйте виступи (презентації) за темою лабораторної роботи.
2. Спробуйте здійснити «Суфійські кружляння» згідно з поданою інструкцією (див. Додатки). Поділіться своїми враженнями та відчуттями. В чому, на Вашу думку, є психологічний зміст цієї практики.

### **Лабораторна робота № 6**

#### **СУЧАСНІ ПСИХОПРАКТИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВПЛИВУ НА ЛЮДИНУ**



*Мета:* закріпити теоретичні знання щодо сутності механізмів впливу на свідомість та психіку людини у сучасних релігійних та окультних системах, проаналізувати конкретні методи впливу на свідомість та визначити їх деструктивні та конструктивні наслідки.

### Хід роботи

#### *Теоретична частина роботи*

1. Які три хвили підвищення інтересу до стародавніх духовних практик та езотеричних знань можна виокремити у ХХ столітті? (1. О.Блаватська, Р.Штайнер, Г.Гурджієв, езотеричні рухи; 2. Рух «New age», К.Кастанеда, «Шлях шамана» М.Харнер, трансперсональна психологія С.Грофа; 3. Утилітаризм окультного знання, прагматична спрямованість практик, психологізація сучасних езотеричних практик)
2. Дайте коротку характеристику деструктивним практикам та деструктивним методам впливу на психіку:
  - Методи, що ґрунтуються на груповому тиску;
  - Методи навіювання та сугестії (гіпнозу);
  - Методи, що ґрунтуються на маніпуляції інформацією;
  - Методи, що ґрунтуються на індивідуальній психопрактиці учасника.

#### *Практична частина роботи*

Проаналізуйте поданий уривок з брошури секти «Свідки Єгови» (див. Додатки) та визначте, які психологічні механізми впливу та маніпуляції було використано авторами?

---

### **Лабораторна робота № 7**

## **НОВІТНІ НАПРЯМКИ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ВИКОРИСТАННЯ ДУХОВНИХ ПРАКТИК**

*Мета:* закріпити теоретичні знання щодо сутності новітніх напрямків психотерапії, що активно використовують різноманітні духовні практики, проаналізувати особливості психологічного та психотерапевтичного впливу та визначити детермінанти їх ефективності.

### Хід роботи

#### *Теоретична частина роботи*

1. Актуалізуйте основні принципи та завдання екопсихології та екотерапії. Дайте коротку характеристику практикам, що використовуються (downshifting, практика «синрін-йоку» - «лісові ванни», ідея «сенсорних садів», арт-терапевтичні методи: ландшафтна терапія, фототерапія, природний колаж).
2. В чому полягають клінічні можливості Майндфулнес-орієнтованої терапії? Наведіть приклади.
3. У чому полягає психотерапевтичний зміст методу Хакомі (тілесно-орієнтована психотерапія)?

### *Практична частина роботи*

Груповий перегляд документального фільму «Век тривожности» <https://www.youtube.com/watch?v=ZZtZZsQa4Qc> . Визначення й обговорення актуальних та важливих питань, стосовно нових напрямків та досліджень щодо терапевтичної роботи з тривожністю та панічними атаками.

## **ГЛОСАРІЙ (короткий словник термінів)**

**Анімізм** - віра в те, що предмети, природні явища, тварини або люди наділені душею.

**Архетип** – первинний праобраз з колективного несвідомого, який виступає в ролі форми для конкретного змісту; універсальний образ чи символ, який спонукає людину до певних переживань чи думок щодо деяких предметів чи обставин; всезагальний спосіб структурування досвіду людиною, який має надособистісне походження.

**Аскеза** – практика самозаперечення з метою духовного самовдосконалення. Включає безшлюбність, піст, неспання, відмову від всіх матеріальних благ.

**Дауншифтинг** (downshifting) - це перехід з високооплачуваної, але пов'язаної з надмірним стресом, навантаженнями і забирає весь вільний час роботи на більш спокійну, хоча і низькооплачувану в порівнянні з колишньою, а також відмова від предметів розкоші і кар'єрних перспектив у майбутньому.

**Деперсоналізація** – переживання особистістю втрати своєї ідентичності, контакту із щоденною дійсністю, викликане переломними переживаннями.

**Дзадзен** – за вченням буддистської школи Дзен – сидяча медитація.

**Духовність** – привласнення особистістю чи спільнотою надособистісних цінностей, таких як Свобода, Справедливість, Відповідальність, Добро, Любов, Турбота, Краса, Істина, Творчість, Космос, Надсмісл, Бог, трансформація їх у переживанні та спонукаючі надсмісли та породження надособистісних життєвих актів у смузі ризику та персональної відповідальності (О. Колісник).

**Духовна практика** – регулярні чи постійні дії, що виконуються з метою збудження духовного досвіду чи/або культивування духовного розвитку. Часто використовується метафора духовної практики – подолання шляху у напрямку до цілі.

**Екотерапія** – психотерапія за допомогою природи, терапія природою. На відміну від класичної терапії, подібна робота проводиться на відкритому повітрі, де людині відкриваються прекрасні краєвиди та під рукою багато природного матеріалів.

**Змінений стан свідомості** - особливий, незвичний для людини стан її свідомості, що помічається ним і/або оточуючими; будь-який психічний стан, індукований різними фізіологічними, психологічними чи фармакологічними прийомами або засобами, які суб'єктивно розпізнаються самою людиною (або його об'єктивним спостерігачем) як досить виражене відхилення суб'єктивного досвіду або психічного функціонування від його загального нормального стану, коли він не спить і перебуває в уважній свідомості.

**Ідентичність** – переживання людиною своєї totoжності та цілісності протягом свого безперервного життєвого циклу; переживання неперервності людиною свого буття у світі, яке є відмінним від буття інших людей.

**Інстинкт** – успадкована жорстка програма пристосування тварини чи людини до обставин життя.

**Ісихазм** – містична релігійно-філософська практика в християнстві, що передбачає відвернення думок від усього «зовнішнього та швидкоплинного», зосередження на «внутрішній людині», її серці, що дозволяє побачити божественне світло.

**Йога** – поняття в індійській культурі, що означає сукупність різних духовних, психічних та фізичних практик, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму і спрямованих на управління психічними та фізіологічними функціями організму з метою досягнення індивідуумом вищого духовного та психічного стану.

**Конфуціанство** - китайська етично-філософська школа, основа китайського способу життя, принцип організації суспільства, засновником якої був китайський філософ Кунфу-цзи, відомий на Заході як Конфуцій, який жив у 551—479 роках до н. е.

**Майндфулнес-орієнтована психотерапія** - психотерапевтичний підхід, який використовує практики зосередження уваги, медитації з метою допомоги людям, які страждають від різних психологічних проблем і розладів.

**Мантри** – слова, що промовляються під час медитації.

**Мудри** – символічні жести рук, що сприяють зосередженню та циркуляції енергії.

**Медитація** – духовна практика, яка через розслаблення, концентрацію уваги, відсторонення від зовнішнього світу вводить особистість у змінений стан психіки, що внутрішньо підтримується межовими переживаннями та відкриває для особистості можливість безпосередньо взаємодіяти із реальністю та використовувати ті свої ресурси, які не є підконтрольними її свідомості.

**Моріта-терапія** - метод психотерапії, який створив у 1919 р. С. Моріта (1874-1938) на базі положень дзен-буддизму з використанням психологічних ефектів сенсорної депривації. Спочатку був орієнтований на лікування такого етноспецифічного захворювання психічного японців, як шинкейшицу (невротичний комплекс з елементами неврастенії, іпохондрії, навязчивостей). Основна мета методу - досягнення клієнтом не просто гарного самопочуття, але зміни самого укладу життя.

**Несвідоме** – велика частина психіки, яка слугує опертям свідомості, де відбувається підготовка породжуваних життєвих актів (О.Колісник).

**Нірвана** – кінцева мета вчення та практики. Означає «згасання», «розчинення». Це відноситься до бажань та до власного «Я».

**Позитивна психотерапія** - Заснована на розгляді людини як особливої цінності. Патопсихологічні симптоми трактуються як форми реакції адаптації (депресія як реагування на глибокі емоційні конфлікти, фригідність як відмова за допомогою тіла). Від терапевта потрібно не усунення порушення або відхилення, а стимулювання резервних можливостей пацієнта та його психологічних здібностей.

**Прана** – санскритське слово, із значенням життєва сила, енергія. Вважається, що прана циркулює по тілу по різним каналам.

**Ребефінг** – катарсична техніка, що ґрунтується на специфічному інтенсивному диханні, що вводить людину в трансний стан, в якому вона може згадати та заново пережити травмуючий досвід, у тому числі, пренатальний.

**Самосвідомість** – вища форма свідомості людини, спрямована на її внутрішній світ, завдяки якій людина виділяє себе із об'єктивної реальності і розвиває у себе «Я-концепцію» як систему уявлень і понять про себе.

**Сансара** – буття у буддистській філософії. Протилежність нирвани.

**Свідомість** – вища форма психіки, яка завдяки символічно-знаковому опосередкуванню забезпечує самоефективну взаємодію людини з мінливим світом.

**Сугестія** – гіпноз, навіювання.

**Суфізм** – містично-аскетична течія в ісламі, що проповідує аскетизм та підвищену духовність.

**Суфійські кружляння** – трансова техніка, що використовується в суфізмі. Являє собою односпрямовані кружляння під барабанну музику.

**Тотемізм** - уявлення або віра в існування «чуттєво-надчуттєвих» кровних (родинних) зв'язків між певною групою людей (рід, плем'я) і певним видом тварин, рослин чи інших явищ природи. Люди вірили, що вони є братами і сестрами тварин, рідше – рослин, походять від спільного з ними предка, що тотемні тварини ставляться до них, як до своїх родичів.

**Трансперсональна психологія** – новий напрямок в західній психології, що пояснює психічні явища «містичними переживаннями», «космічною свідомістю», тобто формами особливого духовного досвіду, що вимагають погляду на психіку людини з нетрадиційних позицій.

**Тілесно-орієнтована терапія** – практика впливу на душу через тіло.

**Холізм** – цілісне осягнення світу людиною

**Холотропне дихання** – техніка, подібна до ребефінгу (див. вище), але що використовує інший тип дихання.

**Цигун** – китайський комплекс практик для розуму і тіла.

**Шаманізм** - віра у те, що людина може бути духовним посередником між світом живих і світом духів. Релігійне явище, властиве народам Сибіру, Центральної Азії, Північної Америки, Індонезії та Океанії. Зазвичай **шаманізм** співіснує з іншими формами магії та релігії.

## ДОДАТКИ

### «Суфійські кружляння»:

- рекомендовано не їсти і не пити за декілька годин до кружляння. Краще бути босоніж та без одягу. Медитація ділиться на дві стадії: кружляння та відпочинок. Для неї немає визначеної тривалості – вона може тривати годинами, проте, хоча б одну годину, щоб відчувти вир енергії;
- кружляння здійснюється в напрямку проти годинникової стрілки, права рука – вгору, лікоть підняти, ліва рука вниз, лікоть опущений. Нехай ваше тіло буде ненапруженим, а очі розплющені, але не сфокусовані, щоб образи стали розпливчастими плямами, стали мінливими. Залишайтесь мовчазними;
- перші 15 хвилин кружляйте повільно. Потім поступово збільшуйте швидкість за наступні 30 хвилин, поки ви не станете виром енергії – периферія є бурєю руху, проте свідок у центрі неї нерухомий;
- коли ви кружляєте настільки швидко, що не можете залишатись у вертикальному стані, ваше тіло впаде саме по собі. Не робіть це падіння результатом свого рішення і не прагніть організувати його зручніше: якщо ваше тіло розслаблене, ви впадете м'яко, і земля поглине вашу енергію;
- коли ви впали, починається друга стадія медитації. Зразу ж переверніться на живіт, щоб торкнутись землі оголеною частиною пупка. Відчувайте, як ваше тіло зливається з землею, ніби мале дитя притулилось до материнських грудей. Тримайте очі заплющеними та залишайтесь пасивними та мовчазними принаймні 15 хвилин. Після медитації будьте тихими та неактивними, наскільки це можливо.

Зайдіть в тиху кімнату, де ніхто не буде відволікати вас протягом 15 хвилин. Через роки ви зможете практикувати де завгодно, але починати краще з безпечного місця, де вам спокійно і комфортно;

Сядьте з рівною спиною, ноги торкаються підлоги, очі відкриті. По можливості відсуньтеся від спинки стільця, щоб хребет ні на що не спирався;

Дивіться перед собою, зробіть три-чотири глибокі вдихи носом і видиху ротом;

Поступово поверніть дихання в звичне русло і закрийте очі: дихайте, спокійно спостерігайте за тим, як ви дихаєте;

«Дивіться» на своє дихання, на тишу. Усвідомте цю паузу, відчуєте тиск вашого тіла на стілець, тиск стоп на підлогу. Спостерігайте за вдихом і видихом;

В голову будуть приходити абсолютно різні думки, це нормально, дайте своєму розуму блукати і поступово поверніть його в стан спокою;

Не треба змушувати себе позбавлятися від думок, краще дайте їм піти. Важливо зрозуміти, що ви – це не ваші думки. Уміння помічати думки і знову концентруватися на диханні, що не критикуючи себе, вважається найважливішою складовою практики;

Ближче до закінчення практики акуратно усвідомте своє тіло, почніть прислухатися до оточення, згадайте предмети, які вас оточують, і відкривайте очі.

Це була коротка версія практики на основі медитацій в Headspace і книги «Усвідомленість» Марка Уільямса.

Постарайтеся вбудувати практику в свої щоденні справи – дуже зручно практикувати після пробудження і перед сном. Починати можна з 10 хвилин. Важливо повторювати послідовно 21 день, і це стане звичкою. Тепер можна продовжувати до кінця життя.

---

**Цитата з брошури секти «Свідків Єгови» «Як завести та продовжити розмову на біблійську тему» (російською мовою)**

## **Как отвечать на возражения, обрывающие разговор**

**Примечание.** Будущее людей зависит от их отношения к Иегове Богу и его Царству, во главе которого стоит Христос Иисус. Весть о Божьем Царстве не



только вызывает восторг, но и указывает на единственную надежду для людей. Она в корне изменяет человеческую жизнь. Поэтому мы хотим, чтобы еЮ слышали все. И хотя мы понимаем, что лишь немногие откликнутся на еЮ призыв, мы должны постараться осведомить всех, чтобы каждый сделал свой выбор сознательно. Не все прислушаются, и мы, (с. 7) конечно, никого не собираемся заставлять. Однако, проявив находчивость, мы нередко можем обернуть какое-нибудь возражение, обрывающее разговор, в дальнейшую беседу. Твоему вниманию предлагаются несколько примеров ответов опытных Свидетелей, занятых самоотверженным поиском достойных лиц (Матф. 10: 11). Ухвати основную мысль, изложи еЮ своими словами и вырази с неподдельным интересом к собеседнику. Если ты последуешь этим советам, будь уверен: люди, у которых сердце склонно к правде, прислушаются и охотно пойдут путем жизни, который им с любовью указывает Иегова (Иоан. 6: 44; Деян. 16: 14).

## “Меня это не интересует”

- “Разрешите спросить: вас не интересует *Библия* или религия вообще? Я задаю этот вопрос, потому что мы встречаем много людей, которые в свое время верили, но перестали посещать церковь, когда увидели все еЮ лицемерие (или “... у них сложилось впечатление, что религия — просто еще один вид наживы”, или “... им претит впутывание религии в политику” и т. д.). Библия также не одобряет такие дела и указывает на единственное основание для уверенности в будущем”.
  - “Если вы имеете в виду религию, то я вас отлично понимаю. Но я больше чем уверен, что вам не безразлично, ввиду всех пережитых нами войнах, как сложится наше будущее (или “... как уберечь наших детей от наркотиков”, или “... будет ли покончено с преступностью и сможем ли мы безбоязненно ходить по улицам” и т. д.). Есть ли у нас хоть какая-нибудь надежда, что эта проблема будет разрешена?”
  - “Потому, что вы уже верующий? [...] Как вы думаете, дождемся ли мы времени, когда все будут исповедовать одну и ту же религию? [...] Что, по-вашему, этому мешает? [...] Чтобы это осуществилось, что, по-вашему, должно лежать в основе такого объединения?”
  - “Я вас понимаю. Всего несколько лет тому назад я думал точно так же. Но я посмотрел на все другими глазами, когда прочел в Библии вот это. (Покажи жильцу это место из Писания.)”.
  - “А вам не интересно узнать из собственной Библии, как можно снова увидеть своих умерших родственников (или “... в чем настоящий смысл жизни”, или “... как она поможет сохранить единство в семье” и т. д.)?”
  - “Если причина в том, что вы не хотите ничего покупать, то я хочу вас успокоить. Я не занимаюсь куплей-продажей. Однако не интересует ли вас перспектива жить на райской земле, среди людей, которые будут вас по-настоящему любить, и где больше не будет ни болезней, ни преступлений?”
- [• “Вы всегда так отвечаете Свидетелям Иеговы? [...] Вы никогда не задумывались, почему мы все снова и снова приходим и что мы хотим вам сказать? [...] (с. 8)

В двух словах: я пришел, потому что знаю нечто, что должны знать и вы. Выслушайте меня, пожалуйста, хотя бы один раз”.]

## “МЕНЯ НЕ ИНТЕРЕСУЕТ РЕЛИГИЯ”

- “Я вас очень понимаю. Ведь церкви, по существу, не сделали мир безопаснее, не так ли? [...] Однако верите ли вы в Бога?”
- “Многие люди разделяют ваш взгляд. Религия не внесла в их жизнь ничего существенного. И по этой причине мы приходим к людям домой и сообщаем им истину о Боге и его замечательном намерении для человечества — то, чего церкви не делают”.
- “Но я уверен, вам не безразлично ваше будущее. Известно ли вам, что именно сегодняшние мировые условия были предсказаны в Библии? [...] Кроме того, в ней сообщается, чем все это закончится”.
- “Она вас никогда не интересовала? [...] Каким, по-вашему, будет будущее?”

## “МЕНЯ НЕ ИНТЕРЕСУЮТ СВИДЕТЕЛИ ИЕГОВЫ”

- “Ваше мнение разделяют многие. Вы никогда не задумывались, что побуждает таких людей, как я, добровольно обходить жильцов квартир, зная наперед, что большинство нас не примет? (Расскажи суть Матфея 25: 31—33: объясни, что сейчас происходит разделение людей из всех народов и что оно происходит в соответствии с их реакцией на весть о Царстве. Или приведи Иезекииль 9: 1—11 и объясни, что по их реакции на весть о Царстве на каждом будет “сделан знак”: или для сохранения во время великой скорби, или для уничтожения Богом.)”.
- “Я вас хорошо понимаю, потому что в свое время я думал точно так же. Но, по правде говоря — только ради справедливости, я решил послушать одного из них. И что же: оказалось, что у меня было неправильное представление о Свидетелях. (Назови какое-нибудь распространенное превратное мнение и затем объясни, во что мы верим на самом деле.)”.
- “Совсем недавно я точно так же ответил одному Свидетелю, который пришел ко мне домой. Но прежде чем он ушел, я задал ему вопрос, на который, я был убежден, у него не будет ответа. Знаете, какой это был вопрос? [...] (К примеру: откуда Каин взял себе жену?)”. (Только для тех, с кем это на самом деле произошло.)
- “Если вы верующий, то я вас отлично понимаю. Бесспорно, вам очень дорога ваша вера. Но вы, наверное, согласитесь, что нам обоим небезразлична тема... (назови подходящую тему)”.
- [• “Тогда, по всей вероятности, у вас своя религия. Извините, не могли бы вы сказать, какая у вас религия? [...] Нам приятно разговаривать с представителями вашей веры. Как вы смотрите на... (назови выбранную тобой тему для разговора)?”]
- “Да-да, я вас понимаю. Однако мы пришли к вам, потому что наша семья желает всем людям мира. Мы ужасно устали от новостей, в которых каждый вечер (с. 9) передаются сводки о сражениях и разного рода несчастьях. Я думаю,

что вы того же мнения. [...] Но что, по-вашему, может изменить такое положение? [...] У нас же, благодаря библейским заверениям, есть надежда”.  
(• “Спасибо, что вы честно выражаете свое мнение. Не могли бы вы мне сказать, что именно вам в нас не нравится? То, что мы показываем из Библии, или то, что мы к вам пришли?”]

## “У меня своя вера”

- “Скажите, пожалуйста: учит ли ваша религия, что в одно прекрасное время люди, любящие правду, будут жить вечно на Земле? [...] Привлекательная мысль, не правда ли? [...] Об этом написано вот здесь, в Библии (Пс. 36: 29; Матф. 5: 5; Откр. 21: 4)”.
- “Я с вами полностью согласен: в этом вопросе каждый должен выбрать сам. Однако знаете, что сейчас сам Бог ищет людей с определенными качествами, чтобы сделать их своими истинными служителями? Обратите внимание на Иоанна 4: 23, 24. Как вы думаете, что значит поклоняться Богу „в истине”? [...] Что Бог дал нам в качестве критерия, отличающего истину от лжи? [...] (Иоанна 17: 17). И заметьте, какое это имеет огромное значение для нас (Иоанна 17: 3)”.
- [• “Вы всегда верили? [...] Как вы думаете, обратится ли когда-нибудь все человечество к одной религии? [...] Я давно размышляю над этим вопросом, ввиду вот этого стиха, из Откровение 5: 13. [...] Что, по-вашему, требуется от нас, чтобы соответствовать этой картине?”]
- “Я надеялся найти человека, как вы, которого интересуют духовные вопросы. Как же много сегодня людей не интересуются духовным! Разрешите спросить: как вы относитесь к тому, что Бог очистит Землю от всякой неправды и преобразует еЮ в местожительство только для любящих правду? Нравится ли вам эта мысль?”
- “Активно ли вы заняты в делах своей церкви? [...] Много ли людей присутствует у вас во время литургий? [...] Как вам кажется: применяет ли большинство членов вашей церкви принципы из Слова Бога в своей ежедневной жизни? (или “... видите ли вы среди своих единоверцев согласие во взглядах на пути разрешения сегодняшних проблем в мире?”) По нашему убеждению, в этом может помочь домашнее изучение Библии”.
- “Видно, что вам нравится ваша религия. Однако большинству людей не нравится сегодняшнее положение в мире. Может быть, вам также? [...] Чем, по-вашему, все это закончится?”
- “Нравится ли вам читать Библию? [...] Удастся ли вам читать еЮ регулярно?”
- “Мне приятно это от вас слышать. И я уверен, что, какую бы религию мы ни исповедовали, все мы жаждем мира без войн (или “... хотим уберечь своих детей от плохого влияния”, или “... жить в местности, где люди по-настоящему любят друг (с. 10) друга”, или “... хотим ладить с людьми, что порой совсем нелегко, когда все находятся под стрессом”)
- “Мне приятно слышать, что вы верующий. Сегодня многие люди не воспринимают всерьез религию. Кто-то даже считает, что Бога нет. Но скажите, какой личностью, согласно вашему вероучению, является Бог? [...] Обратите внимание: в Библии приводится собственное имя Бога (Исх. 6: 3; 33: 19)”.

[ • “Посылая учеников на проповедь, Иисус повелел им идти во все уголки земли, и там их ожидали встречи с представителями иных вер (Деян. 1: 8). Но Иисус знал, что алчущие правды люди прислушаются. Какая определенная весть, согласно его пророчеству, должна проповедоваться в наше время? (Матфея 24: 14) Какое значение Царство имеет для нас?”]

## “Мы уже христиане”

• “Очень приятно. Тогда вы, по всей вероятности, знаете, что Иисус проводил подобную работу: обходил людей по домам, он также повелел это делать своим ученикам. Знаете, о чем они проповедовали? [...] Именно с этой вестью мы и пришли к вам (Луки 8: 1; Дан. 2: 44)”.

• “Тогда я уверен, вы отнесетесь со всей серьезностью к словам Иисуса из Нагорной проповеди. Вот как прямо и в то же время сердечно Иисус сказал... (Матф. 7: 21—23). Из этого следует, что мы должны себя спросить: насколько хорошо я знаю волю Отца Небесного? (Иоанна 17: 3)”.

## “Я ЗАНЯТ”

• “Тогда я скажу совсем вкратце. Я пришел, чтобы поделиться с вами одной очень важной мыслью. (Изложи суть выбранной тобой темы для разговора в одном-двух предложениях.)”.

• “Хорошо. Тогда я мог бы прийти в другое, более удобное для вас время. Но прежде разрешите мне зачитать вам всего одно место из Писания, которое заслуживает нашего внимания”.

• “Я вас понимаю. Я сама мать (или “... работаю”, или “... студент”), и весь день у меня буквально расписан. Поэтому я постараюсь вас не задерживать. Нам всем сегодня нелегко. Согласно Библии, мы стоим на пороге того времени, когда Бог уничтожит существующую систему зла. Однако некоторые переживут это уничтожение. Возникает вопрос: что должен делать каждый из нас, чтобы остаться в живых? Библия отвечает на этот вопрос (Соф. 2: 2, 3)”.

• “Именно об этом я пришел с вами поговорить. Мы все слишком заняты — слишком — так, что порой упускаем в жизни самое главное, не так ли? [...] Постараюсь вас не задерживать, однако уверен, что вас заинтересует следующий текст (Луки 17: 26, 27). Никто из нас не хотел бы оказаться на их месте, поэтому из нашей загруженной жизни нам необходимо выкраивать время и узнавать, что сказано в Библии. (Предложи литературу).”.

• “Может быть, вам удобнее, если мы зайдём через полчаса, (с. 11) после того как посетим ваших соседей?”

[• “Тогда я постараюсь вас не задерживать. Я мог бы зайти к вам в другой раз. Но прежде я хочу предложить вам одну особенную публикацию. (Покажи публикацию, предлагаемую в этом месяце.) Она представляет собой курс обучения, во время которого вы получите ответы из самой Библии, например, на такие вопросы: (назови один-два вопроса)”.]

• “Извините, что я зашел в неудобное для вас время. Может быть, вы догадались, что я — Свидетель Иеговы. Я бы хотел поделиться с вами одной

важной мыслью из Библии. Но так как вам сейчас некогда, я бы хотел оставить вам этот трактат, в котором разбирается... (назови тему). Чтение трактата не займет у вас много времени, но будет чрезвычайно интересным”.  
[• “Я вас отлично понимаю. Постоянно что-то не успеваешь. Но вы никогда не задумывались, насколько наша жизнь была бы иной, если бы мы жили вечно? Может быть, вам странно это слышать. Но разрешите я покажу вам всего один библейский текст, который объясняет, как это возможно (Иоанна 17: 3). Из этого следует, что сейчас необходимо приобретать познание о Боге и его Сыне. Поэтому мы и предлагаем данную литературу”.]

### **“ЗАЧЕМ ВЫ ПОСТОЯННО ПРИХОДИТЕ?”**

- “Потому что мы убеждены, что, согласно Библии, мы живем в последние дни. Нам всем следует задуматься: чем же закончится сегодняшняя ситуация. (Назови одно-два текущих события или ситуации.) Перед нами встает вопрос: что нужно делать, чтобы пережить гибель существующей системы вещей?”
- “Из любви к Богу и людям. И разве нам всем не следует любить друг друга?”

### **“Я УЖЕ ДОСТАТОЧНО ЗНАКОМ С ВАШЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ”**

- “Мне очень приятно это слышать. Наверное, у вас кто-то из родственников или друзей — Свидетель? [...] Разрешите задать вам вопрос: *верите ли* вы в то, чему мы учим из Библии, например, что мы живем в „последние дни“, что скоро Бог уничтожит злых и Земля станет раем и навсегда будет заселена совершенно здоровыми людьми, по-настоящему любящими друг друга?”

### **“У НАС НЕТ ДЕНЕГ”**

- “Мы не проводим никаких денежных сборов. Напротив, мы предлагаем курс бесплатного домашнего изучения Библии. Вот одна из рассматриваемых тем в этом курсе... (обратись к заголовку какой-нибудь статьи из текущей публикации). Разрешите мне вкратце рассказать, как проходят эти занятия. Вам не придется за это платить ни копейки”.
- “Нам не нужны ваши деньги — мы пришли поговорить с вами. (Веди дальше разговор. Покажи одну из публикаций и объясни, как она может помочь лично. Оставь жильцу квартиры (с. 12) эту публикацию, если он проявляет неподдельный интерес и обещает ее прочесть. При удобном случае объясни, на какие средства проводится наша проповедническая деятельность.)”.

---

## **ЗМІСТ**

**ПЕРЕДМОВА..... 4**

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ..... 6**

<b>ЗАВДАННЯ ДЛЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ .....</b>	<b>13</b>
<b>ГЛОСАРІЙ .....</b>	<b>19</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>23</b>

Навчально-методичне видання

Ольга Валеріївна Лазорко

**ПСИХОЛОГІЯ ДУХОВНИХ ПРАКТИК**

**Методичні рекомендації до виконання практичних та лабораторних робіт  
вибіркової навчальної дисципліни**

Друкується в авторській редакції

Формат 60x84 1/16. Папір офс. Гарн. Таймс. Друк цифровий.  
Обсяг 2,15 ум. друк.арк., 1,34 обл.-вид.арк. Тираж 100 пр.