


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт гуманитарных и социальных наук
Кафедра «Психология»

Утверждено на заседании кафедры
психологии
«30» января 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

 Н.В. Шурова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К
ПРАКТИЧЕСКИМ (СЕМИНАРСКИМ) ЗАНЯТИЯМ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

«Экзистенциальная психология взрослости»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы магистратуры**

по направлению подготовки
37.04.01 - Психология

с направленностью (профилем)
Детская и возрастная психология

Форма(ы) обучения: очная, очно-заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 370401-01- 23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Разработчик(и):

Шурова Н.В., зав. кафедрой психологии,

кандидат психологических наук, доцент



подпись

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематика и основное содержание практических (семинарских) занятий	6
Список литературы для подготовки к практическим (семинарским) занятиям ...	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к практическим занятиям предназначены для магистратов и позволяет совместно с преподавателем освоить теоретический и практический материал дисциплины.

Методические указания содержат тематику, основное содержание практических занятий по дисциплине, практический материал и списки рекомендуемой литературы, а также требования к уровню освоения материала.

Курс является профессионально специализированной дисциплиной. Он предназначен как для теоретической подготовки студентов в профессиональном плане, так и к практической психологической работе.

Целью освоения дисциплины «Экзистенциальная психология взрослости» является знакомство обучающихся с одним из актуальных подходов к анализу современной взрослости, в центре которого – зрелая, самодетерминируемая, рефлексивная личность, пытающаяся понять себя, найти основания собственного бытия, осмыслить свой жизненный путь и осознать самого себя как субъекта собственной жизни. Также в обучении осуществляется развитие у учащихся личностных характеристик, способствующих профессиональному осуществлению диагностической, консультативной и терапевтической деятельности в отношении лиц взрослого возраста.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование актуальных представлений об особенностях внутренней жизни зрелого человека;
- формирование устойчивой системы категорий и понятий, посредством которых в психологии описывается экзистенциальная психология как методология для рассмотрения процессов развития во взрослости;
- формирование представлений об особенностях современного взросления, зрелости и старения;
- формирование базовых навыков профессиональной работы с лицами взрослого возраста.

ТЕМАТИКА И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Экзистенциальная психология развития и ее основные категории
2	Экзистенциально-психологические характеристики современного взросления
3	Экзистенциально-психологические характеристики взрослости
4	Экзистенциальные ожидания взрослости
5	Взрослость и зрелость
6	Рефлексия экзистенциального опыта
7	Личностные проекты во взрослом возрасте
8	Синдром невзроslения

Очно- заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Экзистенциальная психология развития и ее основные категории
2	Экзистенциально-психологические характеристики современного взросления
3	Экзистенциально-психологические характеристики взрослости
4	Экзистенциальные ожидания взрослости.
5	Взрослость и зрелость
6	Рефлексия экзистенциального опыта
7	Личностные проекты во взрослом возрасте
8	Синдром невзроslения

ЗАНЯТИЕ 1

Экзистенциальная психология и ее основные категории

Подготовительная работа:

1) каждый студент готовит ответы на вопросы:

- Что составляет предмет экзистенциальной психологии?
- Чем экзистенциальная психология отличается от других направлений (психоаналитического, культурно-исторического, гуманистического, бихевиорального и пр.)?
- Какие обстоятельства способствовали развитию экзистенциальной психологии?
- Что такое «экзистенция»? А «экзистенциалы»?
- Что значит «экзистенциальный образ жизни»?
- Каковы основные характеристики «экзистенциального опыта» личности?

- В чем суть экзистенциального отношения к жизни? Каким еще может быть отношение к жизни?
- Какие проблемы изучает экзистенциальная психология?
- В чем суть экзистенциально-личностного развития человека?
- Почему экзистенциальная психология изучает взрослую личность и ее жизнь?
- Возможна ли детская экзистенциальная психология?
- Какие методы использует экзистенциальная психология?
- В чем преимущества методологии экзистенциальной психологии при изучении взрослого возраста по сравнению с другими подходами?

2) работа с «экзистенциальным глоссарием». Задача: найти (в словарях, учебной и научной литературе), выписать и дать определение ключевым экзистенциальным категориям: *смысл, бессмысленность, тревога, вина, любовь, воля, свобода, вера, творчество, ответственность, одиночество, жизнь, смерть, изоляция, выбор, отношение, встреча, судьба, вера, «не-алиби в бытии», «бегство о свободы», «возможное Я», «бытие-в-мире», самоактуализации, самодетерминация, время жизни, горе, счастье, подлинность и др.*

Подобрать примеры из художественной литературы, иллюстрирующие выбранные категории.

Аудиторная работа:

Групповое обсуждение вопросов.

Обсуждение «экзистенциального глоссария» и примеров

ЗАНЯТИЕ 2

Экзистенциально-психологические характеристики современного взросления

Подготовительная работа:

Задание 1. Каждый студент готовит перечень актуальных вопросов *экзистенциального характера*, которые обсуждают современные подростки, юноши и девушки в группах, создаваемых в социальных сетях. *Задача:* выделить и описать ключевые экзистенциальные проблемы, противоречия, конфликты, вопросы и задачи, возникающие в данном возрасте, а также варианты их решения.

Задание 2. Каждый студент готовит краткие ответы на все вопросы

- какие новообразования подросткового возраста имеют экзистенциально-личностное содержание?
- какие новообразования юношеского возраста имеют экзистенциально-личностное содержание?
- в чем состоят источники экзистенциально-личностного развития в подростковом возрасте?
- в чем состоят источники экзистенциально-личностного развития в юности?

- в чем особенности экзистенциального отношения к миру и к себе в период взросления?
- какова специфика переживания любви и дружбы в период взросления?
- какие мечты и идеалы наиболее часто встречаются у юношей и девушек?

Аудиторная работа: Каждый студент представляет свой материал. Групповое обсуждение вопросов.

Анализ особенностей экзистенциального отношения человека в период взросления, составление таблицы:

Формулировка экзистенциальных дилемм (по Б. Якобсену [Jacobsen, 2007])	Решение экзистенциальных дилемм	
	В подростковом возрасте	В юношеском возрасте
Счастье - Страдания		
Любовь - Изолированность		
Несчастья - Успешность		
Страх смерти - Вовлеченность в жизнь		
Свободный выбор - Обязательства жизненной реальности		
Смысл жизни - Бессмысленность		

ЗАНЯТИЕ 3

Экзистенциально-психологические характеристики взрослости

Подготовительная работа: на материале художественного текста (по выбору студента) каждый студент готовит сообщение с анализом образов современных взрослых (мужчины и женщины – мужской и женский образы). Материал должен содержать информацию о:

- возрастных границах взрослости и связи взрослости с другими возрастами;
- возрастном символизме взрослости, психологических «метках» взрослости, особенностях «взрослой субкультуры» (бытия взрослым);
- основных новообразованиях, имеющих экзистенциально-личностный характер;
- источники и условия экзистенциально-личностного развития во взрослости;
- гендерные различия экзистенциального отношения к миру и к себе в период взрослости;
- экзистенциальные проблемы, противоречия, конфликты, вопросы и задачи, возникающие в данном возрасте;
- особенности переживания любви и дружбы;
- мечты и идеалы;
- проявление творчества, генеративности, продуктивности;

- отношение к вере, свободе, долгу, ответственности, жизненному выбору;
- смыслы жизни;
- особенности общения и принадлежности к группе, изоляция и одиночество.

Аудиторная работа: Каждый студент представляет свой материал. Групповое обсуждение вопросов.

Анализ особенностей экзистенциального опыта человека в период взрослости, составление таблицы:

Формулировка экзистенциальных дилемм (по Б. Якобсену [Jacobsen, 2007])	Решение экзистенциальных дилемм	
	В ранней взрослости (молодости)	В средней взрослости (зрелости)
Счастье - Страдания		
Любовь - Изолированность		
Несчастья - Успешность		
Страх смерти - Вовлеченность в жизнь		
Свободный выбор - Обязательства жизненной реальности		
Смысл жизни - Бессмысленность		

ЗАНЯТИЕ 4

Экзистенциальные ожидания взрослости

Аудиторная работа: групповое обсуждение. Построение глоссария экзистенциальных ожиданий.

Групповое обсуждение работ по вопросам:

- насколько универсальны экзистенциальные ожидания?
- каковы нормативные элементы экзистенциальных ожиданий?
- каковы самобытные и приватные элементы экзистенциальных ожиданий?
- насколько они реализуемы? от чего это зависит?
- какие черты и характеристики личности отражают ее экзистенциальные ожидания?

Индивидуальная диагностика экзистенциальных ожиданий и личностных устремлений.

ЗАНЯТИЕ 5

Взрослость и зрелость

Подготовительная работа: каждый студент готовит ответы на проблемные вопросы семинара

Вопросы:

- 1) Почему многие исследователи считали взрослость "возрастом окаменелости"? Когда изменилась данная точка зрения?

- 2) Какие аргументы можно привести в пользу того, что психическое развитие продолжается и у взрослых?
- 3) Каковы границы взрослости?
- 4) Какова классификация периода взрослости?
- 5) являются ли понятия взрослость и зрелость синонимами? Почему?
- 6) Какие основные задачи развития решает взрослый человек?
- 7) Какого человека можно считать по-настоящему взрослым: по каким характеристикам и поведенческим проявлениям это можно определить?
- 8) 10) Почему для взрослого востребованность оказывается столь важной характеристикой качества жизни?
- 9) Каковы характеристики проприума Г.Оллпорта? Какими характеристиками можно дополнить, исходя из современных исследований?
- 10) Что значит «осознание необходимости себя»?
- 11) В чем именно проявляется самодерминация личности?
- 12) Что становится предметом преобразований взрослой личности?
- 13) Что такое «синдром Питера Пена»? Каковы причины его возникновения?
- 14) Каковы психологические особенности переживания современными взрослыми «бегства от взрослости»?
- 15) В чем состоит проблема поиска смысла жизни? Как ее решает современный взрослый?
- 16) Каковы основные направления самоактуализации взрослого?

Аудиторная работа: групповое обсуждение вопросов.

Графическая метафоризация - выполнение индивидуального рисунка на тему «Взрослость».

Решение задач.

ЗАНЯТИЕ 6

Рефлексия экзистенциального опыта

Подготовительная работа: каждый студент пишет рефлексивное эссе на тему «Мой экзистенциальный опыт». Опишите одну экзистенциальную ситуацию (на основе своего собственного опыта или хорошо вам известной ситуации другого человека), связанную с проживанием и рефлексией важных экзистенциальных феноменов человеческой онтологии: поиском, разрушением, обретением смысла жизни, переживанием тревоги, вины, любви, счастья, проявлением своей воли, реализацией, потерей или бегством от свободы, поисками или обретением веры, творчеством, переживанием утраты, обнаружением чудесного, принятием или отвержением ответственности, уединением и одиночеством, трудностями жизненного выбора, отношениями «Я-Другой», встречами, пониманием своей судьбы, самоактуализацией, самодетерминацией, пониманием своей подлинности и пр. Проанализируйте ситуацию с точки зрения способов ее проживания; выделите ресурсы ее проживания (внутренние и внешние) и детерминанты.

Аудиторная работа: представление материалов, групповое обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 7

Синдром невзроslения

Подготовительная работа к занятию: группа делится на 2 подгруппы, каждая из которых готовит аргументированное выступление на одну из тем:

- 1) «невзроslение – новая форма бытия взрослого человека в современном мире»
- 2) «невзроslение – дефициентность личностного развития современного человека»

В ходе выступления необходимо отразить не только психологическую характеристику явления, но проанализировать факторы, влияющие на его появление.

Аудиторная работа. Каждая группа представляет свои материалы. Групповое обсуждение работ. Каждая из групп задает вопросы.

ЗАНЯТИЕ 8

Экзистенциально-психологические характеристики современного старения

Подготовительная работа к занятию: каждый студент самостоятельно готовит краткое выступление-резюме на тему "Что такое жизнь и что такое смерть" с одной из позиций старости в типологии И.С.Кона - активная, творческая старость; старость с хорошей социальной и психологической адаптированностью; "женской" модели старения; "мужского" типа старения. Выступление может быть составлено от первого лица, а может быть театрализованным, отражая мнение какого-либо литературного персонажа, известного исторического лица и пр. Текст готовится письменно и не должен звучать более 5 минут.

Аудиторная работа. Каждый из студентов представляет свои материалы. Групповое обсуждение работ.

Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости и	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	5 баллов
		Выполнение контрольной работы	25 баллов
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	5 баллов
		Работа на практических занятиях	25 баллов
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен (<i>зачет, дифференцированный зачет</i>)		40 (100*)
	Защита курсового проекта (<i>курсовой работы</i>) (<i>при наличии</i>)		100

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости и	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	5 баллов
		Выполнение контрольной работы	25 баллов
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	5 баллов
		Работа на практических занятиях	25 баллов
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен (<i>зачет, дифференцированный зачет</i>)		40 (100*)
	Защита курсового проекта (<i>курсовой работы</i>) (<i>при наличии</i>)		100

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Сапогова, Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости : монография / Е. Е. Сапогова .— Москва : Смысл, 2013 .— 768 с.
2. Клементьева, М. В. Биографическая рефлексия как ресурс личностного развития человека : монография / М. В. Клементьева ; ТулГУ .— Тула : Изд-во ТулГУ, 2016 .— 519 с. : [Электронный ресурс]
<URL:<https://tsutula.bibliotech.ru/Reader/Book/2016060311161789103200004037>>.

Дополнительная литература

1. Экзистенциально-нарративный подход в исследовании личности и её жизненного пути : монография / ТулГУ; под ред. Е. Е. Сапоговой .— Тула : Изд-во ТулГУ, 2015 .— 268 с. [Электронный ресурс]
<URL:<https://tsutula.bibliotech.ru/Reader/Book/2015061813161565293800006968>>.
2. Клементьева, М. В. Биографическая рефлексия в контексте психологического анализа : монография / М. В. Клементьева ; ТулГУ .— Тула : Изд-во ТулГУ, 2013 .— 156 с.
3. Сапогова, Е.Е. Семантика личной жизни: экзистенциально-нарративный анализ автобиографических историй : монография / Е. Е. Сапогова ; ТулГУ .— Тула : Изд-во ТулГУ, 2014 .— 185 с.