

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Институт гуманитарных и социальных наук  
Кафедра «Психология»

Утверждено на заседании кафедры  
*психологии*  
«25» января 2022 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой

 Н.В. Шурова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ  
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- 22

Тула 2022 год

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Разработчик(и):

Шурова Н.В., зав. кафедрой психологии,

кандидат психологических наук, доцент



---

*подпись*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания предназначены для магистрантов и позволяет самостоятельно освоить теоретический и практический материал дисциплины.

Методические указания содержат тематику, основное содержание заданий по дисциплине, 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.

## Содержание самостоятельной работы обучающегося

### Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<i>3 семестр</i>	
1	Подготовка к семинарским и лабораторным занятиям
2	Самостоятельное изучение следующих тем дисциплины: - Методология и история экзистенциальной психологии
3	Написание курсовой работы
4	Подготовка к зачету

### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<i>3 семестр</i>	
1	Подготовка с семинарским занятиям и лабораторным работам
2	Самостоятельное изучение следующих тем дисциплины: - Методология и история экзистенциальной психологии
3	Написание курсовой работы
4	Подготовка к зачету

### Рекомендации по самостоятельному изучению тем дисциплины.

Составление развёрнутых планов-конспектов по каждой теме дисциплины. Студент представляет конспект в форме: 1) опорной схемы на тетрадном развороте с указанием основных теоретических тезисов раздела (не менее 10); 2) глоссария.

Анализ и реферирование источников дополнительной литературы.

### Рекомендации по подготовке к чтению и конспектированию научных работ

1. Начните с беглого просмотра содержания, названий разделов, рисунков и подписей к ним; при этом подумайте, что вам, на первый взгляд, кажется интересным.

2. Затем распланируйте свое время: когда, т.е. в какие дни, и сколько времени (не менее часа) в данный день вы можете посвятить изучению данной работы. **Не откладывайте** чтение на последние дни периода сдачи!

3. Читайте всю работу последовательно, не пропуская вводные материалы примечания. При этом **отмечайте места**:

- (а) в которых вы находите ответы на вопросы;
- (б) с материалом, прямо или косвенно связанным с другими учебными предметами и с вашей курсовой работой;
- (в) которые у вас вызывают вопросы, недоумения и/или несогласие;
- (г) которые у вас вызывают особенный интерес и/или собственные мысли, запишите их.

Выделенные места – «цитаты».

4. Перечитайте отобранные места и в своих конспектах кратко, своими словами, запишите ответы («комментарий») на вопросы

### **Вопросы для аттестации**

1. Экзистенциальная психология развития и ее основные категории
2. Экзистенциальная психология развития как новое направление теории и практики
3. Экзистенциально-психологические феномены развития человека в ранней взрослости
4. Экзистенциально-психологические феномены развития человека в средней взрослости.
5. Экзистенциально-психологические феномены развития человека в поздней взрослости
6. Экзистенциально-психологические характеристики современного взросления
7. Экзистенциальные дилеммы и стратегии их решения.
8. Взрослость и зрелость
9. Экзистенциальный опыт и его рефлексия
10. Личностные проекты и экзистенциальные ожидания во взрослом возрасте
11. Синдром невзроslения и «бегство от взрослости»
12. Экзистенциально-психологические характеристики современного старения. «Бегство от старости».

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

**Очная форма обучения**

<b>Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося</b>			<b>Максимальное количество баллов</b>
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости и	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	5 баллов
		Выполнение контрольной работы	25 баллов
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Выполнение самостоятельной работы	10 баллов
		Работа на практических занятиях	20 баллов
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен (зачет, дифференцированный зачет)		40 (100*)
	Защита курсового проекта (курсовой работы) (при наличии)		100

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

**Заочная форма обучения**

<b>Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося</b>			<b>Максимальное количество баллов</b>
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости и	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Самостоятельная работа студента	10 баллов
		Выполнение контрольной работы	20 баллов
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Самостоятельная работа студента	10 баллов
		Работа на практических занятиях	20 баллов
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен (зачет, дифференцированный зачет)		40 (100*)
	Защита курсового проекта (курсовой работы) (при наличии)		100

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

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

<b>Система оценивания результатов обучения</b>	<b>Оценки</b>			
	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.

## ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСВОЕНИЮ МАТЕРИАЛА ПРИ ПОДВЕДЕНИИ ИТОГОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИЙ.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- 1) основные принципы и категории экзистенциального подхода, позволяющие ему стать методологической основой психологии взрослого возраста;
- 2) основные особенности внутреннего мира взрослого человека, основные психологические проблемы, связанные с современными процессами взросления и взрослости;

**уметь:**

- 1) выделять экзистенциальные характеристики взрослого возраста;
- 2) объяснять природу и симптоматику ряда возрастных проблем и личностных изменений;

Освоение содержания дисциплины оценивается по 100-балльной системе со следующими диапазонами традиционных оценок: «зачтено» - свыше 40 до 100 баллов включительно.

### **Вопросы для подготовки к аттестации:**

1. Экзистенциальная психология как современная методология для анализа психологических характеристик взрослого возраста.
2. Основные тенденции современного взросления и взрослости.
3. Взрослость в контексте жизненного пути личности.
4. Восприятие времени жизни во взрослости.
5. Устремлённость личности к духовному и система экзистенциальных ожиданий во взрослости.
6. Рефлексия и осознание процессов индивидуальной жизни во взрослости.
7. Я-концепты и Я-метафоры как способы самообъективации взрослой личности.
8. Лиминальные аспекты взросления и взрослости.
9. Самодетерминация и самопроектирование во взрослости.
10. «Синдром невзроslения».
11. Взроslение-взроslость-зрелость.
12. Феномены приватности подлинности как объекты самоосознания во взрослости.
13. Экзистенциальные аспекты старения.