

САНКТ–ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПбГИПСР)**

КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры общей и консультативной психологии

Л.В. Кузьменкова

«10» июня 2021 г

Рабочая программа дисциплины

ПРАКТИКУМ ПО ЛОГОТЕРАПИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

по образовательной программе 37.03.01 Психология

Разработчик: канд. психол. наук, доцент Смолова Лидия Владимировна

Санкт-Петербург

2021

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ПРАКТИКУМ ПО ЛОГОТЕРАПИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Цель изучения дисциплины: повысить ценность здорового образа жизни возможностями метода логотерапии

Задачи дисциплины:

1. Выработать представление о путях и механизмах порождения смыслов здорового образа жизни
2. Получить опыт формулирования собственных смыслов для формирования здорового образа жизни
3. Освоить возможности метода логотерапии для формирования здорового образа жизни

Содержание дисциплины:

Логотерапия как метод в психологическом консультировании.

Смысл как ресурс укрепления здоровья человека.

Пути и механизмы порождения смыслов здорового образа жизни.

Психологические технологии процесса смыслообразования здорового образа жизни.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель – повысить ценность здорового образа жизни возможностями метода логотерапии

Задачи:

1. Выработать представление о путях и механизмах порождения смыслов здорового образа жизни
2. Получить опыт формулирования собственных смыслов для формирования здорового образа жизни
3. Освоить возможности метода логотерапии для формирования здорового образа жизни

В случае успешного освоения дисциплины студенты **должны:**

знать:

- основные понятия логотерапии как метода в психологическом консультировании;
- основные механизмы смыслообразования;
- взаимосвязь феномена смысла жизни, здоровья, мировосприятия и ежедневной жизнью человека;
- принципы и методики применения инновационных проектов в области логотерапии здорового образа жизни.

уметь:

- применять технологии логотерапии здорового образа жизни в процессе психологического консультирования; проводить анализ успешности технологий.

иметь навыки:

- применения методов логотерапии, направленных на повышение здорового образа жизни в психологическом консультировании;

- использования основных технологий смыслообразования здорового образа жизни для решения индивидуальных задач. Разработка и реализация социальных программ и проектов, направленных на повышение здорового образа жизни методами логотерапии.

1.3. Язык обучения

Язык обучения - русский

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации*

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах								
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							
					Всего	Виды учебных занятий					В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах	Промежуточная аттестация (зачет)
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации		
Очная	2	54	72	38	34	32	12	20	-	-	10	2
Очно-заочная	2	54	72	48	24	22	10	12	-	-	8	2
Заочная	2	54	72	62	10	8	-	-	8	-	4	2

* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-9, ОПК-1, с ПК-1 по ПК-14, ВПК-1	– способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1); – способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4).

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Логотерапия как метод в психологическом консультировании	7	3	4	-
Тема 2. Смысл как ресурс укрепления здоровья человека	9	3	6	4
Тема 3. Пути и механизмы порождения смыслов здорового образа жизни	8	2	6	6
Тема 4. Психологические технологии процесса смыслообразования здорового образа жизни	8	4	4	-
Итого:	32	12	20	10

Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Логотерапия как метод в психологическом консультировании	2	2	-	-
Тема 2. Смысл как ресурс укрепления здоровья человека	6	2	4	4
Тема 3. Пути и механизмы порождения смыслов здорового образа жизни	6	2	4	4
Тема 4. Психологические технологии процесса смыслообразования здорового образа жизни	8	4	4	-
Итого:	22	10	12	8

Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Логотерапия как метод в психологическом консультировании	2	-	-	-
Тема 2. Смысл как ресурс укрепления здоровья человека	2	-	-	-
Тема 3. Пути и механизмы порождения смыслов здорового образа жизни	2	-	-	-
Тема 4. Психологические технологии процесса смыслообразования здорового образа жизни	2	-	-	-
Итого:	8	-	-	-

2.2. Краткое содержание темы (раздела) дисциплины

Тема 1. Логотерапия как метод в психологическом консультировании

История логотерапии. Философия логотерапии. Представление о человеке в логотерапии. 3 аспекта измерения человека. Виды смыслов в логотерапии. Категории «смысл жизни» и «ценности отношения» в логотерапии. Трагическая триада в логотерапии.

Концепция димензиональной онтологии. Диалектика судьбы и свободы. Совесть как «орган смысла». Диалектика ориентации на удовольствие и ориентации на смысл. Двумерная и трехмерная интерпретации.

Форма беседы в логотерапии. Кодовые (ключевые) слова как гарантированный отказ от навязывания ценностей. Группы неврозов, согласно В. Франклу. Происхождение невроза страха. Экзистенциальный вакуум и экзистенциальная фрустрация.

Мультидеминзиональный концепт зависимостей. Соматическое измерение. Психическое измерение. Ноэтическое измерение.

Тема 2. Смысл как ресурс укрепления здоровья человека

Ресурс как психологическая категория. Внутренние и внешние ресурсы. Сильные и слабые стороны каждого. Смысл как глубиннейший ресурс человека.

Жизненный смысл как предмет психологических исследований. Подходы к пониманию смысла в психологии и гуманитарных науках.

Понятие смысла в гуманитарных науках Подходы к пониманию смысла в психологии. Предыстория смысла как объяснительного понятия. Смысл как интегративная основа личности. Смысл как структурный элемент сознания и деятельности. Понимание и изучение смысла в деятельностном подходе.

Онтология смысла. Грани смысла: онтологический, феноменологический, деятельностный. Аспекты анализа смысловой реальности. Смысл в контексте жизненных отношений. Смысловая структура и смысловая сфера личности. Значение смысла для укрепления здоровья человека.

Тема 3. Пути и механизмы порождения смыслов здорового образа жизни

Особенности обращения к ценностно-смысловой базе клиента в контексте психологического консультирования. Запрос и готовность клиента к работе со смыслами. Особенности работы со смыслами с клиентами в норме и кризисных состояниях. Технологии работы в логотерапевтическом подходе. Парадоксальная интенция. Семь шагов парадоксальной интенции. Дереклексия. Сократический диалог. Нарративная логотерапия. Имажинативная терапия. Основные тезисы проведения логотерапии. Прояснение категории «Здоровый образ жизни» при помощи технологий процесса смыслообразования.

Тема 4. Психологические технологии процесса смыслообразования здорового образа жизни

Смыслоориентированное вмешательство: от психотерапии к логотерапии. Смыслотехника процесса смыслообразования. Пирамида логических уровней. Метод предельных смыслов Д.А. Леоньева. Технологии логотерапии. Экзистенциально-аналитическая теория А. Ленгле. Person как глубинная духовная сущность человека. Логоанализ Крамбо. Метафоры и истории как психотерапевтический метод. Особенности применения технологий процесса смыслообразования здорового образа жизни в психологическом консультировании.

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Тема: «Логотерапия как метод в психологическом консультировании»

Цель: студенты должны знать историю возникновения и основные положения логотерапии.

Понятийный аппарат: В. Франкл как основатель логотерапии, логотерапия, смысл в логотерапии, экзистенциальный вакуум и экзистенциальная фрустрация.

Вопросы для обсуждения

1. Биография В. Франкла.
2. Представьте историю возникновения логотерапии.
3. Раскройте представление о человеке в логотерапии.
4. Охарактеризуйте 3 аспекта измерения человека.
5. Виды смыслов в логотерапии.
6. Трагическая триада в логотерапии.
7. Экзистенциальный вакуум и экзистенциальная фрустрация.
8. Приведите примеры из литературных произведений и собственной жизни, описывающих существование данных категорий.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: «Смысл как ресурс укрепления здоровья человека»

Цель: студенты должны знать понятия «смысл» и «ресурсы» и их значение для укрепления здоровья человека.

Понятийный аппарат: смысл, ресурсы, здоровье человека.

Вопросы для обсуждения

1. Раскройте понятие смысла в гуманитарных науках
2. Опишите подходы к пониманию смысла в психологии.
3. Дайте определение психологической категории ресурс.

4. Раскройте уникальность смысла как ресурса.
5. Приведите примеры из произведений литературы, собственной жизни.
6. Опишите механизм действия смысла на формирование здорового образа жизни.
7. Выявите связь между личностными смыслами и укреплением здоровья человека.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: «Пути и механизмы порождения смыслов здорового образа жизни»

Цель: студенты должны знать методы в логотерапии, особенности порождения смыслов здорового образа жизни.

Понятийный аппарат: смысл, парадоксальная интенция, дерефлексия, сократический диалог, здоровый образ жизни.

Вопросы для обсуждения

1. Раскройте содержание метода сократического диалога в логотерапии. Приведите примеры.
2. Раскройте содержание метода парадоксальной интенции в логотерапии. Приведите примеры.
3. Раскройте содержание метода дерефлексии интенции в логотерапии. Приведите примеры.
4. Раскройте особенности применения методов нарративной и имагинативной терапии в логотерапии.
5. Выявите значение методов логотерапии для порождения смыслов здорового образа жизни.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

Тема: «Психологические технологии процесса смыслообразования здорового образа жизни»

Цель: студенты должны знать технологии процесса смыслообразования здорового образа жизни

Понятийный аппарат: смыслоориентированное вмешательство, пирамида логических уровней, метод предельных смыслов.

Вопросы для обсуждения

1. Раскройте содержание метода «Пирамида логических уровней» Р. Дилтса и возможности ее применения для формирования здорового образа жизни
2. Раскройте содержание метод предельных смыслов Д.А. Леоньева и возможности ее применения для формирования здорового образа жизни
3. Раскройте особенности применения метафор для формирования здорового образа жизни.

4. Выявите значение технологий процесса смыслообразования для формирования здорового образа жизни в психологическом консультировании.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

К интерактивным формам проведения занятий по дисциплине «Практикум по логотерапии здорового образа жизни» относятся следующие: ролевые игры; дебаты и дискуссии; разбор конкретных ситуаций (кейсы).

ЗАНЯТИЕ 1.

ТЕМА: Смысл как ресурс укрепления здоровья человека

Кейс. Внимательно прочитайте описание ситуации:

На прием к психологу после диспансеризации в диагностическом центре «Белая Роза» обратилась Анна, 27 лет. Ей был поставлен диагноз доброкачественная опухоль матки большого объема, которую необходимо удалить. Эта новость была шокирующей, ведь у нее никогда ничего не болело.

У клиентки состояние шока. Будущее не ясно. Самое важное в жизни женщины, с ее точки зрения – это материнство. Спутника жизни нет. Какое-то время назад она встречалась, надеялась на семью. Но молодой человек был слишком жестким, иногда даже жестоким, не хотел, чтобы она работала. Требовал разрыва с друзьями и признания власти будущего мужа. Такое Анна вынести не могла, и ушла от него.

Основной вопрос к психологу: дайте совет: что делать? Врачи разговаривать не хотят и твердят одно: с такой маткой родить нельзя...

Задание:

1. Самостоятельно выявите смыслы, актуальные для клиентки. Поразмыслите над особенностями психологического консультирования данной клиентки.
2. Объединитесь в малые группы. Предложите способы помощи, с применением методов логотерапии. Аргументируйте выбранную вашей группой стратегию работы
3. Защита результатов работы каждой группы.

ЗАНЯТИЕ 2.

ТЕМА: Пути и механизмы порождения смыслов здорового образа жизни

Кейс. Внимательно прочитайте описание ситуации:

Ирина, средний возраст (40 лет).

Не знаю, что со мной происходит. Иногда такая тоска нападает, хоть в петлю лезь... Мне кажется, что живу хорошо, но как-то не так. А как – не знаю... А объективно в жизни – все хорошо. Семья хорошая. Дочь 14 лет, сыну 10. Заботливые, помогают мне во всем.

С мужем отношения замечательные. Доверительные. Он – настоящий друг, прекрасный отец, верный спутник без всякого пафоса. Знакомы с ним со школы, дружили и не сомневались, что всегда будем вместе.

Пожились. Сначала жить было негде, комнату снимали. Всего всегда добивались своим трудом. Даже пришлось сменить работу, чтобы больше зарабатывать, взяли кредит. А сейчас его уже выплатили. Ну, родители, конечно, помогли, хотя работали сами очень много. Но сейчас все прекрасно, квартира удобная, комфортная. Ездим отдыхать вместе семьей. Да, не часто, но стараемся раз в год куда-то съездить.

Жизнь размеренная, прогнозируемая и стабильная. Я сама себе удивляюсь: чего еще хотеть? Что это за настроения такие нападают, что тошнит от всего.

Перед семьей неудобно. Иногда (стыдно самой себе признаться) – ничего не хочу. Никого не хочу видеть, даже мужа и детей. Ведь они не виноваты, что у меня видите ли настроения... Я в последнее время (уже где-то пол года) стараюсь сдерживаться и делать вид, что все хорошо. А внутри так плохо. Да и не получается, я ведь не актриса.

Основной вопрос к психологу: дайте совет: что делать? Может к врачу сходить, чтобы он таблетки дал? Потому что не могу я такую жизнь выносить. И все чаще думаю, что лучше бы это каким-то образом скорее закончилось...

Задание:

1. Самостоятельно выявите смыслы, актуальные для клиентки. Поразмыслите над особенностями психологического консультирования данной клиентки.
2. Объединитесь в малые группы. Предложите способы помощи, с применением методов логотерапии. Аргументируйте выбранную вашей группой стратегию работы
3. Защита результатов работы каждой группы.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение

следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Теоретико-методологической основой курса «Практикум по логотерапии здорового образа жизни» выступают междисциплинарные исследования в области общей и прикладной психологии. Дисциплина предметно связана с дисциплинами: «Методологические проблемы психологии», «Современная философия и методология науки», «Психокоррекция свойств личности». Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего

изучения дисциплин профессионального цикла, а также дисциплин по выбору студента и прохождения практики.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развития;
- принцип культуро-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип адекватности использования технологий в зависимости от резервных возможностей человека;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата в системе социальной и социокультурной деятельности.

Курс «Практикум по логотерапии здорового образа жизни» изучается студентами очной и заочной формами обучения, при этом акцент делается на активные и интерактивные формы проведения занятий, а так же методы образовательного процесса (лекций-диалогов, дискуссий, деловые и ролевые игры, «мозговые штурмы» для выделения продуктивных идей, моделирование вариантов управление социальными проектами с последующей саморефлексией, практикумы по планированию различных социальных проектов, разбор конкретных социальных проектов, учебные дискуссии, технологии развития критического мышления, технологии проектирования и моделирования, рефлексивные технологии).

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей.

Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Практикум по логотерапии здорового образа жизни» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения

общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Для организации самостоятельной работы студентам предлагаются различные виды индивидуальной и групповой работы:

- Конспект и анализ основополагающих источников
- Аналитическая письменная работа, направленная на анализ сильных и слабых стороны методов логотерапии и их применения для формирования здорового образа жизни
- Письменный разбор проблемных ситуаций, а также работа по составлению плана действий психолога-консультанта;
- составление глоссария по курсу;
- самостоятельное проведение психологических консультаций с описанием работы со смыслами для формирования здорового образа жизни;
- создание презентации по заданной теме;
- выполнение тестов и контрольных заданий по содержанию тем курса.

Данная работа выполняется студентом самостоятельно во внеаудиторное время в рамках обязательных часов, выделенных на самостоятельную работу по дисциплине. Студент должен проанализировать и описать все задания по данной дисциплине по всем изучаемым разделам, задания выполняются индивидуально. Задания к самостоятельной работе выполняются каждым студентом индивидуально.

Структура самостоятельной работы:

1. Титульный лист.

В верхней части указываются сведения об учреждении, в котором выполнена работа, название кафедры, которую представляет задавший работу преподаватель. В центре – вид работы с указанием названия дисциплины, тема. Сбоку – фамилия и инициалы студента, курс, номер группы, факультет; фамилия и инициалы, академическое звание научного руководителя. Внизу – название города, год.

2. Оглавление (Содержание).

Последовательное изложение пунктов плана работы с указанием страниц, с которых начинаются все пункты. Страницы текста нумеруются арабскими цифрами, начиная со 2 страницы, т.е. с содержания. Титульный лист не нумеруются, но принимается за 1 страницу.

3. Введение.

Где: определяется актуальность и значимость для науки и практики; дается обзор литературы по данной проблеме; определяются основные цели работы и подчиненные ей более частные задачи.

4. Основная часть.

Самостоятельная работа по дисциплине должна носить исследовательский и аналитический характер.

В основной ее части анализируются и раскрываются основные вопросы по предлагаемым заданиям по дисциплине.

5. Заключение.

Подводятся итоги работы, делаются выводы, к которым пришел студент и его рекомендации. Заключение должно быть кратким, обстоятельным и соответствовать поставленным целям и задачам.

6. Литература.

Каждый литературный источник должен быть описан с учетом современных библиографических требований.

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- выравнивание по ширине;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

Далее преподаватель проверяет выполнение работы, и студент получает допуск к зачету по данной дисциплине.

Студент должен понимать содержание выполненной работы (знать определения понятий, уметь разъяснить значение и смысл любого термина, используемого в работе).

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Задания к самостоятельной работе к теме 1.

Логотерапия как метод в психологическом консультировании

Задание:

Сделать конспект источников:

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 2005.

2. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни. М.: Генезис, 2014

В конце работы обязательно высказать собственную точку зрения на феномен смысла как ресурса для укрепления здоровья человека.

Задания к самостоятельной работе к теме 2.

Смысл как ресурс укрепления здоровья человека

Задание:

Сделать конспект источников:

1. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. М.: Смысл, 2003. 487 с.

2. Трубецкой Е.Н. Смысл жизни.- М., 2013

В конце работы обязательно высказать собственную точку зрения на феномен смысла как ресурса для укрепления здоровья человека.

Задания к самостоятельной работе к теме3.

Пути и механизмы порождения смыслов здорового образа жизни

Задание:

Представить работу на одну из тем:

1. Анализ метода сократического диалога. Сильные и слабые стороны в работе с формированием здорового образа жизни в психологическом консультировании.

2. Анализ метода парадоксальной интенции. Сильные и слабые стороны в работе с формированием здорового образа жизни в психологическом консультировании.

3. Анализ метода дерефлексии. Сильные и слабые стороны в работе с формированием здорового образа жизни в психологическом консультировании.

4. Анализ метода нарративной логотерапии. Сильные и слабые стороны в работе с формированием здорового образа жизни в психологическом консультировании.

Задания к самостоятельной работе к теме4.

Психологические технологии процесса смыслообразования здорового образа жизни

Задание:

На основании литературных источников представить творческую работу на тему: «Анализ успешности методов, применяемых в психологическом консультировании для процесса смыслообразования здорового образа жизни». В работе необходимо проанализировать различные методы, обосновать авторский взгляд, аргументировать собственную точку зрения.

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля по данной дисциплине мы отнесем: зачет (по дисциплине) и тест минимальной компетентности, что относится к рубежному контролю и промежуточной аттестации.

Зачет по дисциплине «Практикум по логотерапии здорового образа жизни» служит для оценки работы студента в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет проводится в форме творческого практико-ориентированного задания по применению метода логотерапии в консультативной практике.

Шкала оценивания для зачета

Результаты успешной сдачи зачета аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае, если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Логотерапия как метод в психологическом консультировании	ПК-1, ПК-4
Тема 2. Смысл как ресурс укрепления здоровья человека	ПК-1, ПК-4
Тема 3. Пути и механизмы порождения смыслов здорового образа жизни	ПК-1, ПК-4
Тема 4. Психологические технологии процесса смыслообразования здорового образа жизни	ПК-1, ПК-4

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме проверочной (контрольной) работы. Рубежный контроль проводится на последних занятиях курса.

Форма контроля: контрольная работа в форме защиты реферата

Темы рефератов:

1. Смысл как психологический феномен
2. История логотерапии.
3. Жизнь В. Франкла
4. Представление о человеке в логотерапии
5. Трагическая триада в логотерапии
6. Диалектика судьбы и свободы в логотерапии
7. Ноэтическое измерение в логотерапии.
8. Аспекты анализа смысловой реальности
9. Смысл как Ресурс для обращения клиента к здоровому образу жизни
10. Запрос и готовность клиента к работе со смыслами.
11. Особенности работы со смыслами с клиентами в норме и кризисных состояниях.
12. Технологии работы со смыслами в логотерапевтическом подходе.
13. Метод парадоксальной интенции в логотерапии.
14. Метод сократического диалога в логотерапии.
15. Метод дерефлексии в логотерапии.

16. Основные тезисы проведения логотерапии.
17. Метод модуляции установок в логотерапии.
18. Прояснение категории «Здоровый образ жизни» при помощи технологий процесса смыслообразования.
19. Экзистенциальный вакуум и экзистенциальная фрустрация.
20. Значение смысла для укрепления здоровья человека.

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные вопросы к зачету

1. Онтологические и экзистенциальные смыслы.
2. Смысл как структурный элемент сознания и деятельности.
3. Смысловая структура и смысловая сфера личности.
4. Логотерапия как направление в психологическом консультировании
5. Представление о человеке в логотерапии. 3 аспекта измерения человека.
6. Виды смыслов в логотерапии.
7. Категории «смысл жизни» и «ценности отношения» в логотерапии.
8. Трагическая триада в логотерапии.
9. Диалектика судьбы и свободы.
10. Экзистенциальный вакуум и экзистенциальная фрустрация.
11. Парадоксальная интенция. Семь шагов парадоксальной интенции.
12. Деревлексия.
13. Сократический диалог.
14. Метод предельных смыслов Д.А. Леоньева.
15. Экзистенциально-аналитическая теория А. Ленгле.
16. Прояснение категории «Здоровый образ жизни» при помощи технологий процесса смыслообразования.
17. Значение смысла для укрепления здоровья человека.

18. Смысл как Ресурс для обращения клиента к здоровому образу жизни
19. Запрос и готовность клиента к работе со смыслами.
20. Особенности работы со смыслами с клиентами в норме и кризисных состояниях.

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1: Проанализируйте жизненную ситуацию клиента:

На приём пришла студентка с запросом о помощи в ситуации расставания с молодым человеком. Жалуется на отсутствие аппетита, сидит на диетах, желая похудеть и привлечь внимание бывшего вновь. Много курит, иногда употребляет алкоголь.

1. Охарактеризуйте психологическую проблему данного потенциального клиента с позиций логотерапии и ее основных базовых понятий.

а) Придумайте уточняющие вопросы, которые, с Вашей точки зрения, необходимо задать для уточнения психологической проблемы и более глубокой ориентации в проблемном поле клиента.

б) Назовите версии психологической проблемы в контексте проблемного поля логотерапии

2. Подберите и обоснуйте применение конкретных психологических логотерапевтических технологий в работе с клиентом.

3. Предложите специалистов, при участии которых помощь данному клиенту будет наиболее эффективной.

4. Дайте прогноз на разрешение проблемы средствами и методами логотерапии, обоснуйте условия, при которых они будут эффективными.

Типовое задание 2: Проанализируйте жизненную ситуацию клиента:

Женщина 40 лет, вдова, имеет сына 15 лет и дочь 10 лет. Испытывает отчаянье и одиночество, неверие в то, что справится одна с воспитанием детей, скучает по умершему мужу. Отсутствует смысл в жизни. Не знает, как будет дальше жить.

Охарактеризуйте психологическую проблему данного потенциального клиента с позиций логотерапии и ее основных базовых понятий.

а) Придумайте уточняющие вопросы, которые, с Вашей точки зрения, необходимо задать для уточнения психологической проблемы и более глубокой ориентации в проблемном поле клиента.

б) Назовите версии психологической проблемы в контексте проблемного поля логотерапии

1. Подберите и обоснуйте применение конкретных психологических логотерапевтических технологий в работе с клиентом.

2. Предложите специалистов, при участии которых помощь данному клиенту будет наиболее эффективной.

3. Дайте прогноз на разрешение проблемы средствами и методами логотерапии, обоснуйте условия, при которых они будут эффективными.

Типовые задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тест 1. Создателем логотерапии является:

Выберите правильный ответ:

- а) А. Ленгле
- б) И. Ялом
- в) В. Франкл**
- д) Р. Мэй

Тест 2. Логос это:

Выберите правильный ответ:

- а) книга
- б) творение
- в) смысл**
- д) обучение

Тест 3. Экзистенциальная фрустрация это блокирование человеческого стремления:

Выберите правильный ответ:

- а) к удовлетворению интеллектуальных потребностей
- б) к удовлетворению творческих потребностей
- в) к удовлетворению физических потребностей
- г) к смыслу жизни**

Тест 4. Трагическая триада В. Франкла не включает в себя:

Выберите правильный ответ:

- а) страдание
- б) вина
- в) смерть
- д) страх**

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Воля к смыслу – первичный побудительный мотив жизни каждого человека, а не «вторичную рационализацию» его инстинктивных влечений.

Дерефлексия – терапевтический метод логотерапии В. Франкла. Состоит в том, что человеку рекомендуется переключить внимание с самого себя на смыслы и ценности, которые он может воплотить в окружающем мире.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Логоанализ – методика анализа жизни пациента в логотерапии; позволяет провести детальную инвентаризацию жизни пациента. В логоанализе используются два основных приёма: расширение поля сознания (т. н. «сознательного знания») и стимулирование творческого воображения. После каждого шага инвентаризации происходит обсуждение результатов с терапевтом. Это позволяет выработать навык чаще смотреть на свою жизнь, как бы оценивая её со стороны.

Логотерапия – один из видов экзистенциальной психотерапии, основанный на поиске и анализе смыслов существования. Разработан В. Франклом в середине XX века.

Метод предельных смыслов – разработан Д. А. Леонтьевым с целью эмпирического изучения и диагностики таких трудно поддающихся анализу структур субъективной реальности, как динамические смысловые системы сознания. В методике был воплощен сравнительно новый методический прием изучения смысловых систем через их отражение в индивидуальном мировоззрении.

Парадоксальная интенция – методика, разработанная австрийским психиатром и психологом В. Франклом. В рамках данной методики пациенту, имеющему определённую фобию, предлагается противоречивая попытка возжелать то, чего он больше всего боится. Это может быть объект, действие или ситуация, в которой пациент очень боится оказаться.

Качество жизни – понятие, используемое в социологии, экономике, политике, медицине, психологии и некоторых других областях, обозначающее оценку некоторого набора условий и характеристик жизни человека, обычно основанную на его собственной степени удовлетворённости этими условиями и характеристиками.

Образ жизни – типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления. Это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

Сверх-смысл – окончательный, предельный смысл, превосходящий ограниченные интеллектуальные способности человека

Смысл – значение феномена в более широком контексте реальности. Смысл определяет его место в некоторой целостности, вводит отношения «часть-целое», делает его необходимым в качестве части этой целостности. Смыслом также называют мнимое или реальное предназначение каких-либо вещей, слов, понятий или действий, заложенное конкретной личностью или общностью.

Смысл жизни – философская и духовная проблема, имеющая отношение к определению конечной цели существования, предназначения человечества, человека как биологического вида, а также человека как индивидуума, одно из основных мировоззренческих понятий, имеющее огромное значение для становления духовно-нравственного облика личности.

Сократический диалог – метод, названный в честь древнегреческого философа Сократа, основывающийся на проведении диалога между двумя индивидуумами, для которых истина и знания не даны в готовом виде, а представляют собой проблему и предполагают поиск. Этот метод часто подразумевает дискуссию, в которой собеседник, отвечая на заданные вопросы, высказывает суждения, обнаруживая свои знания или, напротив, своё невежество.

Стиль жизни – совокупность образцов поведения индивида или группы, ориентированных преимущественно на повседневную жизнь. Вырабатывается стиль жизни людьми в соответствии с их биологическими, общественными и эмоциональными потребностями

Уровень жизни – степень удовлетворения материальных и духовных потребностей людей массой товаров и услуг, используемых в единицу времени.

Уклад жизни – образ жизни людей, который определяется: характером собственности на средства производства; политическими, экономическими, социальными отношениями; ведущей идеологией и т. д.

Экзистенциальная фрустрация – блокирование человеческого стремления к смыслу жизни

Экзистенциальный вакуум – чувство бесцельности и пустоты, которое возникает в результате потери инстинктов, обеспечивающих безопасность живого организма в окружающем мире, и утраты традиций, на которых основывалась жизнь человека.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**6.1 Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4
Основная литература					
1	<i>Лэнгле, А. А.</i> Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования: учебник для бакалавриата и магистратуры / А. А. Лэнгле, Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 403 с. – (Авторский учебник). – ISBN 978-5-534-05227-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/434066	+	+	-	-
2	<i>Мисюк, М. Н.</i> Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 427 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12068-4. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/446788	-	+	+	+
3	<i>Петрушин, В. И.</i> Психология здоровья: учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 381 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-11949-7. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/446483	+	+	+	-
Дополнительная литература					
1	<i>Виртц У.</i> Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]. Пределы психотерапии: научное издание / У. Виртц, Й. Цобели. – М.:Когито-Центр, 2016. – 328 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=29613	+	+	-	+
2	<i>Байкова, Л. А.</i> Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. А. Байкова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 216 с. – (Авторский учебник). – ISBN 978-5-534-10465-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/430866	-	+	+	-
3	<i>Феоктистова, С. В.</i> Психология: учебное пособие для академического бакалавриата / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 234 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-09729-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/437829	+	-	+	-

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Экзистенциальная и гуманистическая психология. – [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://hpsy.ru/>

2. Консультативная психология и психотерапия – периодическое специализированное научно-аналитическое издание по проблемам теории, методологии и практики консультативной психологии и психотерапии. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://psyjournals.ru/mpj/>

Центр В. Франкла в Санкт-Петербурге [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://viktorfranklcenter.ru/news>

3. Московский институт психоанализа: отделение логотерапии В. Франкла [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.viktorfrankl.ru/>

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

EastView [Электронный ресурс]:informationservices. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0>. – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456– Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова
(подпись, расшифровка)