

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І ПСИХОЛОГІЧНОГО  
КОНСУЛЬТУВАННЯ**

## **ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ**

Електронні методичні рекомендації  
до самостійної роботи  
для здобувачів  
першого рівня освіти спеціальності 053 «Психологія»

**ОДЕСА  
ОНУ  
2024**

**УДК 159.922(075.8)**

**К43**

Укладачі:

**Кіреєва З.О.** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології і психологічного консультування

**Швайкін С. А.** кандидат психологічних наук, викладач кафедри загальної психології і психологічного консультування

Рецензенти:

**Н.В.Родіна** доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

**О.І.Кононенко** доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова Протокол № 5 от 21 лютого 2024 р.*

**Вікова психологія [Електронний ресурс]: електрон. метод. вказівки до самост. робіт студ. факультету психології і соціальної роботи першого (бакалаврського) рівня освіти, спец. 053 «Психологія» / уклад.:**

**З.О.Кіреєва, С.А. Швайкін, – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. – 20 с. – 1,2 МБ.**

*Пропоновані методичні вказівки стануть у нагоді при виконанні самостійної роботи студентами з нормативної дисципліни «Вікова психологія», яка викладається на першому (бакалаврському) рівні освіти спеціальності 053 «Психологія». Основне завдання методичних рекомендацій полягає в тому, щоб запропонувати студентам різні шляхи самостійного пошуку знань, індивідуального опрацювання матеріалу*

**УДК 159.922(075.8)**

## **ЗМІСТ**

<b>ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ .....</b>	<b>.....</b>
<b>Змістовний модуль 1. ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ.....</b>	<b>.....</b>
<b>Змістовний модуль 2. ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ВІД ПРЕЙНЕТА ДО ЗРІЛОСТІ.....</b>	<b>.....</b>
<b>Змістовний модуль 3.ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ЗРІЛОСТІ ТА СТАРОСТІ.....</b>	<b>.....</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>.....</b>

## ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

**Мета:** формування психологічної компетентності в галузі психології розвитку, становлення і формування уявлень про психологічні особливості людини на різних етапах онтогенезу. Особлива увага приділяється основним аспектам фізичного, когнітивного і психосоціального розвитку від зачаття до смерті

### **Завдання:**

- сформуувати знання з закономірностей психічного розвитку;
- забезпечити формування знань про теорії розвитку особистості, методи вікової психології та основні дослідження в галузі вікової психології.
- відпрацювати уявлення про періодизації психічного розвитку особистості та особливості розвитку людини у різні вікові періоди

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

### **знати:**

- особливості і принципи гуманістичного підходу до вивчення людини;
- основні особливості розвитку людини на різних етапах онтогенезу (особливості психічного розвитку раннього віку та молодшого школяра, особливості психічного розвитку у підлітковому віці, особливості психічного розвитку особистості у юнацькому віці, особливості психічного розвитку дорослої людини (від 20 до 60 років), особливості психічного розвитку літньої людини (від 60 років)) ;
- поняття про сенситивні періоди та затримку психічного розвитку;
- теорії психічного розвитку;

### **вміти:**

- самостійно будувати та проводити дослідження особливостей психічного розвитку людини у різні вікові періоди;
- застосовувати знання у консультуванні з особистостями різних вікових періодів;
- здійснювати психологічний аналіз конфліктних ситуацій, пов'язаних з кризою підліткового віку, кризою середини життя;
- мотивувати юнаків щодо формування життєвих цілей та будування власного майбутнього;
- використовувати у практичній діяльності з людьми похилого віку теорії позитивного старіння.

## **Змістовний модуль 1. ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ.**

### **Питання для обговорення:**

1. Предмет психології розвитку та вікової психології.
2. Методи вікової психології
3. Закономірності психічного розвитку.
4. Проблеми періодизації психічного розвитку особистості.
5. Теорія поколінь
6. Принципи розвитку
7. Кризові явища в розвитку

### **Завдання для обговорення:**

1. Зазначте, яке з наведених нижче висловлювань найчіткіше розкриває предмет вікової психології.  
Предметом вікової психології є:
  - а) психологічні закономірності навчання і виховання дітей різного віку;
  - б) вікова динаміка психіки людини, онтогенез психічних процесів й психічних властивостей особистості людини, яка розвивається;
  - в) особливості етапів психічного розвитку людини
2. Поясніть наступні принципи вікової психології
  - принцип розвитку (психіка розвивається разом із середовищем і служить для адаптації організму до неї, психіка змінюється)
  - принцип безперервності /континуальності (взаємозв'язок всіх етапів)
  - принцип антиципації (наступні стадії розвитку готуються попередніми стадіями)
  - принцип суб'єктності (унікальність шляхів розвитку, саморозвиток, самоосвіта, конструювання свого розвитку, відповідальність, індивідуальна ініціатива)
  - принцип системності (психіка є системним об'єктом найвищої складності та пластичності, що перебуває у постійному розвитку)
  - принцип детермінації (зміни не схильні до жорстких причинно-наслідкових відносин)
  - принцип інтеграції (від загальних реакцій до часних, розвиток це рух від цілого до частин та від частин до цілого)
  - принцип спільного продукту спадковості та середовища
  - принцип тотального розвитку ( фізичний розвиток відбувається з часом і паралельно розвиваються різні аспекти особистості (соціальна, когнітивна, емоційна) вони впливають дру на друга)
  - принцип напрямку розвитку ( дитина росте від голови до ніг, спочатку розвиваються частини тіла, потім функції)
  - принцип передбачуваності розвитку
  - принцип від зовнішнього контролю до внутрішнього

3. Розвиток – “детермінований, причинно обумовлений процес”, детермінація психічного розвитку зростаючої особистості – це “корінна проблема” у психології (Г.С.Костюк.). Вітчизняний психолог Г. С. Костюк, аналізуючи проблему зумовленості психічного розвитку, стверджує, що в онтогенезі психіки людини має місце єдність біологічних і соціальних умов, у якій провідна роль належить соціальному. У системі засобів, якими суспільство впливає на розвиток психіки індивіда, вирішальна роль належить навчанню й вихованню. Вчений вважав, що онтогенез людського організму визначається біологічною спадковістю. Біологічна спадковість передається через генотип. У свою чергу, генотип визначає анатомо - фізіологічну структуру організму, його морфологічні й фізіологічні ознаки, будову нервової системи, стать організму, стадії його дозрівання, а також ряд індивідуальних морфологічних та функціональних особливостей організму, безумовно-рефлекторні мозкові структури. Людський індивід наділений від народження природними життєвими силами, які існують у ньому у вигляді задатків. Соціальне середовище - це суспільство, в якому росте дитина, його культурні традиції, ідеологія, рівень розвитку науки і мистецтва, основні релігійні течії. Від особливостей соціального і культурного розвитку суспільства залежить прийнята в ньому система виховання і навчання. Середовище, що оточує дитину, - це передусім люди, їхні взаємини, створені ними речі, знаряддя діяльності, мовні засоби, духовні цінності. Г. С. Костюк вважає, що на дитину впливають лише ті зовнішні умови, з якими вона вступає в активний зв'язок. Особистість не є пасивним продуктом взаємодії спадковості та середовища. Взаємодія цих факторів реалізуються через активність дитини. Вона не пасивно пристосовується до оточуючого її світу людських предметів, а активно привласнює собі усі досягнення людства.

Поясніть наступні тези Г.С.Костюка щодо системи “середовище – дитина”:

- “Середовище дитини не незмінне. Воно змінюється через свідому практичну діяльність дорослого покоління”;

- “Середовище дитини не незмінне ще й тому, що вона сама почасти (безпосередньо або посередньо) впливає на нього і веде до його змін”;

- “Середовище дитини змінюється і з того погляду, що з віком розширюється і змінює свій зміст коло тих умов, які впливають на її життя і розвиток... Змінюється особистість дитини, отже, змінюються середовищні умови її розвитку” [Костюк Г.С. Про роль спадковості, середовища і виховання в психічному розвитку дитини / Г.С. Костюк // Праці респ. наук. конф. з педагогіки і психології / За заг. ред. проф. Г.С. Костюка. – К: Рад. школа, 1941. – Т. II. Психологія. – С. 3–45.]

4. Відомо, що Г. С. Костюк започаткував у вітчизняній науці основи гуманістичного підходу до проблеми розвитку людини, створивши підґрунтя для української психологічної школи, освітнього середовища держави. Спадщина Г. С. Костюка в розробці теоретичного підґрунтя вітчизняної гуманістичної психолого-педагогічної думки та уроки його людяності стали визначальними у науково-педагогічній діяльності учнів науковця та для вітчизняної освіти в цілому. Ознайомтеся зі статтями:

Балл Г. О. Наукова спадщина академіка Григорія Костюка і актуальні проблеми психологічної епістемології / Г. О. Балл // Освіта і управління. – 2003. – № 3. – С. 49–56.

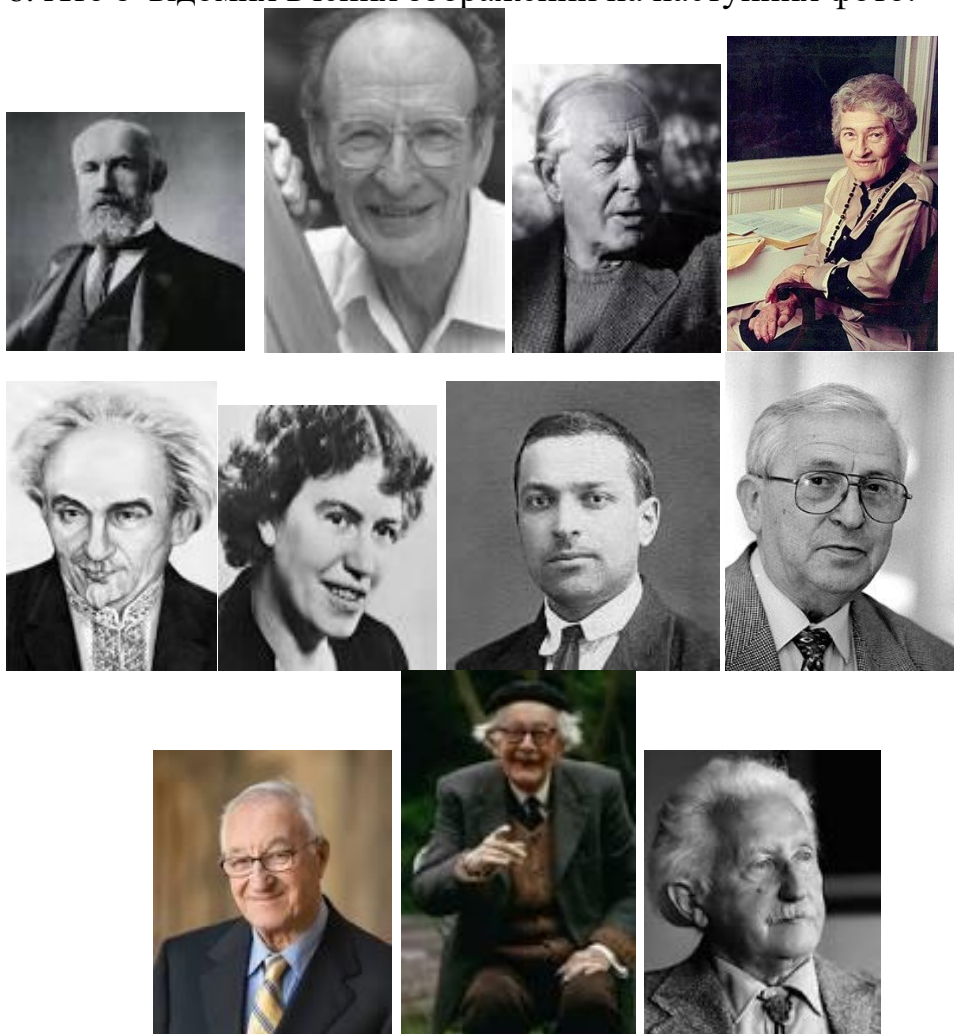
В. О. Татенка «Г. С. Костюк о детерминации психического развития: ретроспективный анализ перспективных начинаний»

з працею В. В. Рибалки «Філософські і психологічні аспекти проблеми особистості»

й пояснить чому найвизначнішим здобутком Г.С.Костюка є, «вивчення закономірностей психологічного розвитку, генезису здібностей, становлення особистості, характеристика рушійних сил, детермінант і стадій цих процесів; розкриття, зокрема, ролі в їх детермінації власної активності суб'єкта, а також зовнішніх впливів, у тому числі педагогічних, які стимулюють і організують таку активність».

5. Підготуйте реферати щодо історичного становлення зарубіжної вікової психології (С.Холл, М.Мід, Ш.Бюллер та інші).

6. Хто з відомих вчених зображений на наступних фото:



## Змістовний модуль 2. ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ВІД ПРЕЙНЕТА ДО ЗРІЛОСТІ.

### **Питання для обговорення.**

1. Пренатальний розвиток і народження дитини.
2. Особливості розвитку у ранньому дитинстві. Етапи та напрямки розвитку дитячої гри
3. Психічний розвиток у зрілому дитинстві. Психологічний інструментарій щодо визначення готовності дитини до навчання
4. Сучасний підліток у змінних умовах розвитку суспільства Проблеми сучасного підлітка та прояви девіантної поведінки у підлітковому віці
5. Юність: соціально-психологічні особливості. Формування ідентичності в ранній юності

### **Завдання:**

1. Оберіть вірну відповідь та обґрунтуйте:  
У новонародженої дитини краще розвинений і більш підготовлений до функціонування:  
а) моторний апарат;  
б) сенсорний апарат.  
2. Комплексом пожвавлення називають:  
а) реакцію, коли дитина фіксує предмет очима;  
б) реакцію, коли дитина тягнеться до джерела їжі;  
в) позитивну емоційну і рухову реакцію дитини на дорослого.  
Провідним видом діяльності в період немовляти є:  
а) емоційне спілкування з дорослими;  
б) ігрова діяльність;  
в) предметна діяльність.  
До новоутворень новонародженого належить:  
а) зорові та слухові зосередження;  
б) фізична емансипація;  
в) уявлення про власне тіло.  
Одним з головних новоутворень немовлят є:  
а) поведінка за уявленням;  
б) комплекс пожвавлення;  
в) мовне спілкування.
2. Підготувати есе на тему «Концепція прив'язаності як ключової дитячої потреби» або «Теорія прив'язаності за Боулбі і Айнсворт», ґрунтуючися на чотирьох ключових ознаках, які характеризують прив'язаність за Боулбі:
  - **Підтримання близькості.** Це інстинктивна потреба залишатися поруч з тими, з ким ми відчуваємо сильний зв'язок.



- **Безпечний притулок.** Зіткнувшись зі страхом або загрозою, люди шукають свою фігуру прив'язаності для заспокоєння і безпеки.
- **Надійна основа.** Фігура прив'язаності забезпечує надійну основу, з якою дитина відчуває себе впевнено, щоб вийти на вулицю і дослідити навколишнє середовище.
- **Дистрес від розлуки.** Це тривога і напруга, які відчуваються, коли фігура прив'язаності відсутня.

3. **Рольова гра** як провідна діяльність дитини-дошкільняти, її психологічна сутність. Підготувати доповідь-презентацію щодо видів дитячої гри. Відомі чотири рівні розвитку гри у дітей 3-7 років (на I рівні змістом гри є дії з предметами, спрямовані на співучасника. Роль формується у дії; на II рівні діти починають називати ролі. Виконання ролі полягає у реалізації відповідних дій; на III рівні основний зміст гри — виконання ролі, відповідних їй дій; на IV рівні основний зміст — виконання дій, пов'язаних із ставленням до інших людей)

#### 4. **Ознайомлення з методиками щодо готовності дитини до школи (практичне завдання)**

Методики діагностики інтелектуальної (розумової) складової готовності до школи.

Тест "Запам'ятай 10 слів"

Мета: діагностувати стан слухової вербальної пам'яті (варіант тесту З.М.Істоміної).

Матеріал: 10 слів, не пов'язаних одне з одним за змістом. Тест має три форми — А, Б і В. Для дітей 5 років використовуйте лише форми А і В. Слова до тесту форми А: груша, око, лев, береза, чобіт, окуляри, диван, лелека, чашка, ранець. Слова до тесту форми Б: яблуко, ніс, слон, дуб, лампа, голка, книга, машина, ворона, молоток.

Слова до тесту форми В: сіно, стіл, ворона, зошит, комп'ютер, конструктор, годинник, картина, човен, яблуко. Добираючи слова самостійно, потрібно слідкувати за тим, щоб вони називали знайомі дітям предмети і не були пов'язані за змістом.

Інструкція для дорослого: Слова слід вимовляти не поспішаючи, в одному темпі. Після того як ви голосно і виразно прочитали слово, зробіть паузу на 2-3 секунди і лише після неї вимовте наступне слово. Зверніть увагу, як дитина слухає слова, чи намагається їх запам'ятати, як часто відволікається. Не варто у цю хвилину робити їй зауваження.

Після проведення тесту результати спостережень можуть допомогти вам проаналізувати разом з дитиною, що перешкоджало, а що допомагало їй під час запам'ятовування слів. Повторне тестування бажано проводити не раніше, ніж через 2-3 місяці. Відповіді дитини фіксуйте в протоколі.

Інструкція для дитини: Послухай уважно слова, які я прочитаю, і постарайся їх запам'ятати. Після того, як я закінчу їх читати, ти назвеш ті слова, які запам'ятав.

Оцінювання результатів: Показник для реєстрації: кількість правильно відтворених слів (незалежно від їх послідовності). За кожне правильно відтворене слово нараховується 1 бал. Максимальний результат -10 балів. Високий рівень - 6-10 балів. Середній рівень - 4-5 балів. Низький рівень - 1-3 бали.

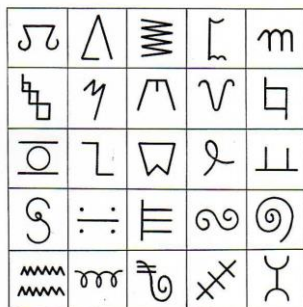
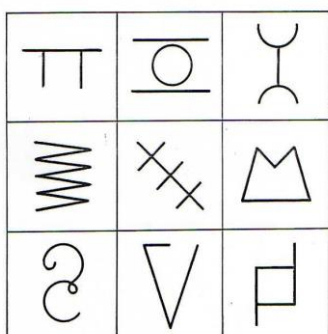
Тест «Впізнавання фігур»

Мета: діагностувати стан зорової пам'яті (варіант тесту Бернштейна).  
Матеріал: Секундомір або годинник із секундною стрілкою. Дві таблиці з геометричними фігурами (табл.1 і табл.2). Тест має три форми — А, Б і В. Для дітей 5 років використовуйте форми А і В.

Інструкція для дорослого: Спершу ви читаєте дитині інструкцію. І лише коли вона зрозуміє зміст гри, пропонуєте подивитися на таблицю 1 (таблиця 2 у цей час повинна бути закрита). Демонструйте її протягом 10 секунд. Завдання дитини — запам'ятати зображені на ній фігури. Потім закрийте першу таблицю і покажіть другу. Малюк повинен впізнати серед зображених на ній фігур ті, що були на першій таблиці, і відзначити ці фігури олівцем, або показати. Повторне тестування рекомендується проводити через 2-3 місяці. Для нього можна використати ту ж або іншу форму тесту. Результати заносьте в протокол.

Інструкція для дитини: Зараз я покажу тобі на короткий час таблицю з різними фігурками. Будь дуже уважним(-ою) і постарайся їх запам'ятати. Потім я заберу цю таблицю і покажу тобі іншу. На ній буде вже більше фігурок, але серед них будуть й ті, що ти запам'ятаєш. Тобі потрібно буде лише знайти їх і показати мені. Якщо ти готовий почати гру, скажи: "Готовий!"

Оцінювання результатів: Показник для реєстрації: кількість правильно відтворених фігур. За кожну таку фігуру — 1 бал. Максимальний результат — - 9 балів. Оцінка результатів: Дуже високий результат - дев'ять фігур упізнані правильно. Норма - 7- 8 фігур (для 7 років). Низька норма - 6 фігур (для 7 років, для 6 років - норма). Низький результат - менше шести фігур.



Методика “ЧЕТВЕРТИЙ ЗАЙВИЙ” Основи логічного мислення, які формуються до часу вступу у школу, базуються на розвиткові наочно-образного мислення та є природним його продовженням. Систематизація образних уявлень та відображення у них суттєвих закономірностей та співвідношень усередині різних областей дійсності – перехідна сходинка до

логічного мислення. Інше джерело дитячої логіки – формування наочно-схематичного мислення. В узагальнених, схематизованих образних уявленнях вичленовуються основні властивості об'єктів та встановлюються значимі взаємозв'язки між ними. Недостатня розчленованість образних та понятійних характеристик об'єктів у мисленні дитини призводить до частих труднощів у засвоєнні навчального матеріалу. Перевірку сформованості основ словесно-логічного мислення, бажано будувати на основі поєднання чисто словесних завдань із завданнями, виконання яких передбачає дії з наочним матеріалом.

Для діагностування потрібно 10 карток, побудованих за принципом: 3 предмети об'єднані загальним поняттям, а 4-й стосується іншого поняття. Предмети та їх призначення повинні відповідати звичайному рівню обізнаності дітей шестирічного віку.

Техніка проведення. Дитині показують картку із зображенням 4-х предметів і просять назвати їх. Після чого ставиться питання: „Подивись уважно і скажи, який тут предмет зайвий і чому? Який не підходить? Чому? А які 3 з них мають щось спільне?». Коли роботу з усіма 10 картками завершено, слід приступати до аналізу. Готуючи картки, доцільно передбачити 4-5 таких, де б за кольором контрастували не зайві предмети, а ті, що входять до складу поняття (наприклад, така картка: груша, слива, яблуко, морквина. Слива за кольором виділяється, але це не суттєва ознака). Такі завдання дають можливість визначити, наскільки діти оперують суттєвими ознаками, відходячи від несуттєвих і контрастних.



**Завдання: знайти методика вивчення довільної регуляції поведінки та діяльності (емоційно-вольової готовності), методика щодо розвитку уваги та довільної моторики**

Запитання бесіди, що спрямована на з'ясування особливостей ставлення дітей до навчальної діяльності та до школи в цілому:

Запитання для бесіди з шестилітками (перед вступом до школи):

1. Чи хочеш ти йти до школи? 2
2. . Чим тебе приваблює школа?
3. Яким ти будеш учнем?

4. Як ти будеш учитися?
5. Чи будуть у тебе друзі в школі?

Запитання для бесіди з першокласниками (на початку навчання):

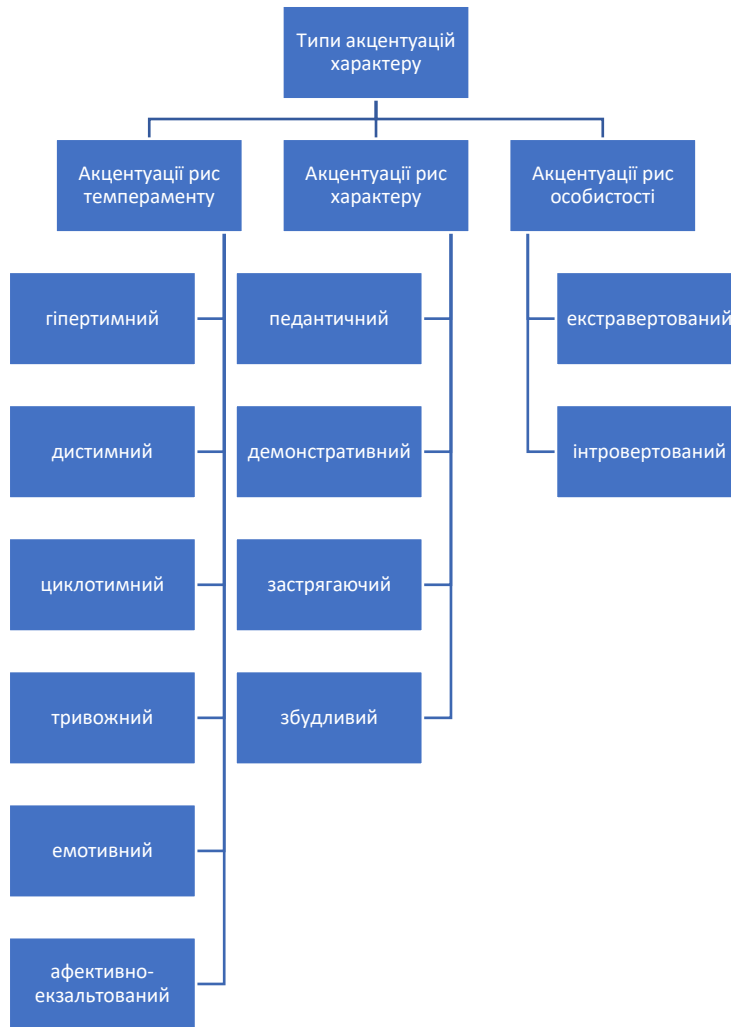
1. Чи хочеш ти зараз йти до школи? Чому?
2. Коли більше подобалося вчитися: зараз, чи першого дня, коли йшов до школи? Чому?
3. Що не подобається в школі?
4. Чи багато в тебе друзів?

Ознайомлення з методикою “Внутрішній світ ” (Е.О. Помиткін. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. - К.: Наш час, 2005. - 280 с.) Інструкція для учасників. Першу частину анкети, що складається із запитань, пропонується заповнити дитині. Друга частина анкети має бути заповнена батьками. Результати анкетування порівнюються та інтегруються. У ході порівняння за кількістю збігів відповідей батьки виявляють, наскільки добре вони знають власну дитину, наскільки їхні стосунки є довірливими.

**Анкета для дитини дошкільного та молодшого шкільного віку** 1. Чи багато в тебе таємниць, про які ти не розповідаєш нікому? 2. Чи ставляться батьки до тебе як до “товариша”? 3. Назви, будь-ласка, свої улюблені книжки, журнали. 4. Яка музика, пісні подобаються тобі найбільше? 5. Назви, будь-ласка, свої улюблені фільми, мультфільми. 6. Як часто ви разом із батьками буваєте на природі? 7. Хто твої найкращі друзі? 8. Як часто ви з батьками відвідуєте разом: а) театри, концерти; б) музеї, виставки; в) храми, церкви? 9. На кого ти хочеш бути схожим? 10. Твої улюблені комп’ютерні ігри. 11. Що тобі необхідно для щастя?

**Анкета для батьків** 1. Чи є у Вашого сина (доньки) власні таємниці? 2. Чи ставитеся Ви до своєї дитини як до “товариша”? 3. Назвіть, будь-ласка, улюблену книгу, журнал Вашого сина (доньки)? 4. Яка музика, пісні подобаються дитині найбільше? 5. Назвіть улюблені фільми та мультфільми Вашого сина (доньки). 6. Як часто Ви разом буваєте на природі? 7. Назвіть найкращих друзів дитини. 8. Як часто Ви відвідуєте разом: а) театри, концерти; б) музеї, виставки; в) храми, церкви? 9. На кого хоче бути схожим Ваш син (донька)? 10. Назвіть улюблені комп’ютерні ігри своєї дитини. 11. Що, на Ваш погляд, необхідно Вашій дитині для щастя?

5. Підготувати реферат щодо особливостей акцентуацій у підлітків за наступною класифікацією типів акцентуованих особистостей за К. Leonhard (1976)



**Співставлення класифікацій**

У класифікації К. Леонгарда відсутні досить поширені у підлітків нестійкий та конформний типи, а також астено-невротичний тип. Дистимний тип в його класифікації відповідає конституційно-депресивному типу ("природжені песимісти") по П.Б. Ганушкіну (1933), а застрягаючий тип - паранойяльному, обидва вони в підлітковому віці не зустрічаються.

## Класифікаційна схема акцентуації характеру у підлітків за А.Є. Личко (1983)



6. Підготувати доповідь-презентацію щодо проблем Наркоманії, алкоголізму, й дромоманії у підлітків.

7. Підготувати реферат й есе на тему: «Ідентичність і процес ідентифікації, що відбувається протягом життя (есе) Теорія ідентичності за Дж.Марсія (реферат).

8. Розглянути в есе проблему цілепокладання, формування цінностей та сенсів, мотиваційної сфери у юнаків, виходячи з наступного: Цілепокладання є інтегральним утворенням для особистості, сенсом її життя, що веде до самопізнання, самоусвідомлення, самоздійснення і самореалізації, а також є причиною для щастя (В. Франкл). Цілі є мотиваційним ресурсом особистості, що відбивають енергетичне забезпечення дій індивіда(Д.Леонт'єв). Проблема постановки людиною свідомої цілі є однією з ключових психологічних проблем. Ціль, за О.М.Леонтевим це "свідомий образ бажаного результату", за О.К.Тихоміровим, це усвідомлене передбачення майбутнього результату дії. У праці «Людина в пошуках смислу» В.Франкл зазначав, що лише наявність по-справжньому важливої, особистісно значущої цілі/мети дає можливість людям не зламатися і вижити в нелюдських умовах.

Ціль є джерелом мотивації, стимулом потужних процесів самоорганізації, котрі мобілізують як приховані, так і очевидні ресурси.

Традиційно першим критерієм ієрархії цілей є спосіб їхнього розміщення в порядку зниження пріоритетності (ранжування). Для цього насамперед визначаються найбільш пріоритетні цілі (цілі першого рангу), потім – найбільш істотні з тих, що залишилися (цілі другого рангу). Другим

критерієм ранжування є їх розподіл за такими видами: оперативні, тактичні, стратегічні. Існують класифікування цілей за часом, рівнем конкретизованості та обсягом. За часом цілі поділяють на: довгострокові (5—10 років), середньострокові (1—5 років), короткострокові (до 1 року). А.Вандура вважає, що короткострокові цілі чи сполучення короткострокових і віддалених цілей наділені більшою мотиваційною силою, ніж тільки довгострокові.

Цілепокладання визначається як процес перетворення можливості в дійсність, що здійснюється через засоби, діяльність людини, що протікає під контролем свідомості й містить в себе ідеальне як необхідний компонент. Цілепокладання, за Ю.М. Швалбом, є процесом розгортання і конкретизації сенсу на шляху до реалізації ідеальної мети в умовах конкретної ситуації. Реалізація мети - це приведення невизначеної ситуації (хаосу ситуації) до осмисленого виду.

9. Які хоббі у сучасних підлітків, як хоббі пов'язані з цілепокладанням?



## Змістовний модуль 3. ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ЗРІЛОСТІ ТА СТАРОСТІ

### Питання для обговорення.

1. Дорослість як предмет психологічного дослідження.
2. Проблеми періодизації психічного розвитку дорослої людини.
3. Періоди і фази дорослості.
4. Кризи дорослості: спустошеності, безперспективності, здоров'я, значущих стосунків, особистісної автономії, самореалізації, життєвих помилок.
5. Інволюція пам'яті, загальна система пам'яті, спеціалізована система пам'яті,
6. Когнітивна зрілість.

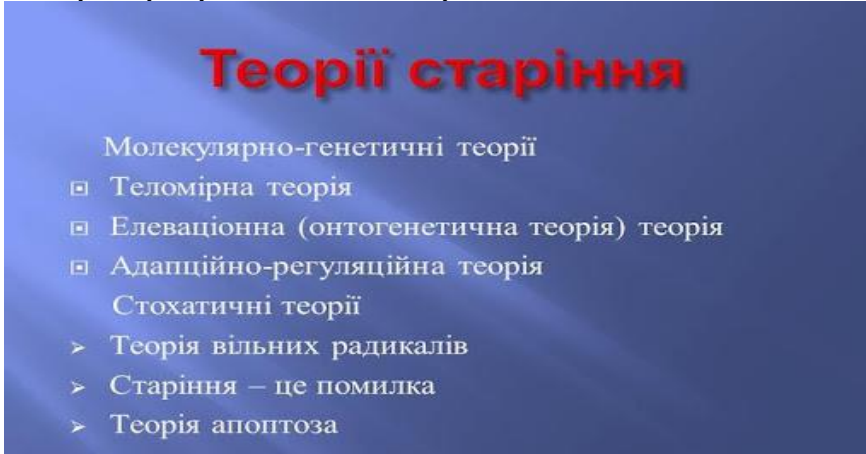
### Завдання:

1. Підготувати доповідь-презентацію на тему «Соціальні контакти в період ранньої і середньої дорослості»

Відомо, що зміни при старінні відбуваються на трьох рівнях: біологічному, коли організм стає більш вразливим, зростає ймовірність смерті; соціальному – людина виходить на пенсію, змінюється її соціальний статус, соціальні ролі, паттерни поведінки; психологічному – коли людина усвідомлює зміни, що відбуваються, і пристосовується до них. Це дає підставу визначити старіння як результат обмеження механізмів саморегуляції, зниження їхніх потенційних можливостей при первинних змінах у регулюванні генетичного апарату.

2. Ознайомитися з науковими статтями щодо Інволюції інтелектуальних процесів у старості.

Старіння — сукупність різних механізмів на молекулярному, клітинному, органному та системному рівнях, що ведуть до інволютивних змін в органах і тканинах зі згасанням функцій організму. Старіння і смерть є базовими властивостями, що відображують функціонування й еволюцію всіх живих організмів. Існує ряд теорій, що пояснюють процес старіння людини. Найпоширенішим є їхній поділ на стохастичні (ймовірнісні) теорії і теорії програмованого старіння.



**Теорії старіння**

- Молекулярно-генетичні теорії
  - ▣ Теломірна теорія
  - ▣ Елеваційна (онтогенетична теорія) теорія
  - ▣ Адапційно-регуляційна теорія
- Стохастичні теорії
  - Теорія вільних радикалів
  - Старіння – це помилка
  - Теорія апоптоза

3. Написати есе на теми: «Старіння, як глобальна проблема сучасності» та «Теорії позитивного старіння враховуючи» погляди: В.В. Фролькса, що визначав старість як час скорочення пристосувальних можливостей організму, хоча відзначав і виникнення протилежних



(стабілізуючих) тенденцій; поняття вітаукта (антистаріння), як адаптаційно-регуляторної теорії старіння та П. Ньюгауртена для опису байдужо-зневажливої установки стосовно старості ввів термін ейджизм – соціальна установка, що полягає в невиправдано високій оцінці молодості й дискримінації старості. Соціальні стереотипи відносно старості суттєво впливають як на поведінку старіючої людини, так і на ставлення суспільства до людей похилого віку. При цьому вони можуть бути як негативними, так і позитивними. Приклади хибних поглядів, що базуються на негативних стереотипах: • старі люди, як правило, слабкі й хворі; • більшість старих людей погано справляються з роботою; • старі люди повільніше міркують, у них гірше пам'ять, увага та інші процеси; • старі люди є ригідними та догматичними; • більшість старих людей живе в соціальній ізоляції й страждають від самотності. Приклади хибних поглядів, що базуються на позитивних стереотипах: • старі не працюють, але отримують гроші; • літні люди є потужною політичною силою; • більшість старих людей відрізняється зрілістю, життєвим досвідом, мудрістю. Ряд досліджень показали, що установки щодо старості є внутрішньо суперечливими та амбівалентними: старих людей одночасно вважають і мудрими, і такими, що вижили з розуму; і добродушними<sup>39</sup> ми, і постійно незадоволеними; і такими, що проявляють турботу про оточення, і зануреними у свої проблеми. Мабуть, необхідно розглядати старих як окремих людей, таких же різних, як і люди будь -якого іншого віку.

4. Написати твір за бажанням: «Значення дідуся й бабусі в долі окремої людини»»

5. Проаналізувати формування темпоральної свідомості на протязі онтогенезу за З.Кіреєвою.

# ЛІТЕРАТУРА

## 1. Рекомендована література

### Основна

1. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчу та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
2. Гошовський Я. О. Вікова психологія: методичні рекомендації до практичних занять / Волинський національний університет імені Лесі Українки, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк, 2020. 122 с. [Електронний ресурс] [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18605/3/vikova\\_pract.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18605/3/vikova_pract.pdf)
3. Долинська Л. В. Геронтопсихологія : Практикум. Хрестоматія / Л. В. Долинська, Л. М. Співак. – К. : Каравела, 2012. – 240 с.
4. Ковалькова Т. О. Вікова та педагогічна психологія: методичні рекомендації для студентів денної та заочної форм навчання / Т. О. Ковалькова. – К. : ВНЗ "Університет економіки та права "КРОК", 2021. – 64 с
5. Киреева З. А. Развитие сознания детерминированное временем. / З.А.Киреева. – Одесса: ВМВ, 2010. – 379 с.
6. Копотун М. М. Гендерні та професійні чинники життєвого цілепокладання студентської молоді / М.М. Копотун // Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. - Вип. 7. - К. : Геопринт – 2008. - С. 184-195.
7. Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. / С.Д. Максименко К.С.Максименко, М.В. Папуча. - К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
8. Олейник, Н. О. Вікова психологія (з практикумом) : методичні рекомендації до проведення семінарських занять / Н. О. Олейник. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. – 92
9. Павелків Р.В. Вікова психологія [Електронний ресурс] <http://westudents.com.ua/glavy/75350-103-zagalna-harakteristika-perodu-ranno-doroslost.html>
10. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник / М.В.Савчин Л.П. Василенко. - К.: Академ. видав, 2005. – 360 с
11. Савчук О.В. Динаміка ціннісних орієнтацій української молоді. – Режим доступу: [http://www.socd.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16\\_60-67.pdf](http://www.socd.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_60-67.pdf).
12. Титаренко Т.М. Життєвий шлях особистості в постмодерністському дискурсі / Т. Титаренко // Психологія особистості. - 2010. - № 1. - С. 11- 18. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/По\\_2010\\_1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/По_2010_1_4)
13. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник / Л. Г. Терлецька. – К. : Видавничий дім "Слово", 2013. – 608 с.
14. Хомуленко Т.Б., Лисенко Л.М., Моргунова Н.С. Вікова та педагогічна психологія Навчально-методичний посібник Харків: ХНАДУ, 2009. 148 с.
15. Cumming E. Growing Old. New York: Basic Books / E.Cumming, W. E.Henry [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://jtd.sagepub.com/content/3/3/198.abstract> - Мова англ.

### Додаткова

1. М.С. Барчій, О.Ю. Воронова Вікова психологія з практикумом: методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія ОС «Бакалавр» / Укладачі М.С. Барчій, О.Ю. Воронова.– Мукачево: МДУ, 2019. – 47 с. (1,6 – др. арк.) (частина І).
2. Бех І.Д. Життя особистості у ціннісному осягненні / І.Д. Бех // Педагогічна газета. – 2011. – №7(204). – липень. – С. 5.
3. Вікова і педагогічна психологія : підручник / Н. М. Токарева , А. В. Шамне . - К. : , 2017. - 480 с.

4. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Д Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. – 172 с.  
<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/.pdf>
5. Гречкосій М.С.( Ружицька М.С.) Зв'язок часової перспективи і цілепокладання у осіб різного віку / М.С.Ружицька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім.Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – К. Фенікс, 2014. – Т.11. – Вип.10. – С. 268–280.
6. Дусавицький А.К. Развитие личности в учебной деятельности -Харьков,2008 – 214с.
7. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості. – К.: ТОВ “Міжнар. фін. агенція”, 1998. – 220с.
8. Кіреєва З.О. Понятійне мислення у дорослому віці / З.О. Кіреєва // [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/NiO/2009\\_4/psiholog/kir.htm](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/NiO/2009_4/psiholog/kir.htm)
9. Коваленко О.Г. Емпатія як механізм міжособистісного спілкування у похилому віці // Психологічні та педагогічні проблеми педагогічної дії: зб. наук. праць: у 2х ч. – Ч. 2 / За наук. ред. Л.О. Хомич, О.М. Ігнатювич. – Харків: НТУ «ХПІ», 2012. – С. 29-37.
10. Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Загальна та вікова психологія» / Уклад. І. П. Шевякова ; ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». – Старобільськ, 2020. – 80 с.
11. Методичні вказівки до вивчення курсу «Загальна та вікова психологія» / Укладачі П. І. Сахно, Н. М. Теслик. – Суми : Сумський державний університет, 2016. – 104 с.
- 12.
13. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В.Чепелевої. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.
14. Ставицька С.О. Теоретичний аналіз проблеми становлення і розвитку індивідуально-особистісних характеристик в юнацькому віці// Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія. К., 2009., С.91-98
15. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с
16. Чуйко О.М., Гутич О. Образ позитивного майбутнього як чинник психологічної безпеки студентської молоді в умовах суспільної нестабільності. Електронний ресурс: <http://www.pu.if.ua/depart/SocialPsychology/ua/5556/>
17. Якименко С. І. Психолого-педагогічні засади виявлення та подолання насилля у підлітковому середовищі : начально-методичний посібник / С. І. Якименко, І. А. Хозраткулова. – К. : Видавничий дім "Слово", 2015. – 232с
18. Робак В.. Перші психосоціальні теорії старіння(50-60-ті роки ХХ ст.) та їх роль у підготовці соціальних працівників до роботи з людьми похилого віку / В.Робак. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Pippo/2011\\_4/Robak.htm](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Pippo/2011_4/Robak.htm) – Загол. з екрану. – Мова укр.

#### **ЕЛЕКТРОННІ ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. <http://www.mon.gov.ua/> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України;
2. <http://nbuv.gov.ua/> – Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського;
3. <http://www.dnpb.gov.ua/> – Сайт Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В.О. Сухомлинського;
4. <http://www.osvita.org.ua/> – Освітній портал – освіта в Україні, освіта за кордоном
5. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>
6. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

## **ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ**

Електронні методичні рекомендації  
до самостійної роботи  
для здобувачів  
першого рівня освіти спеціальності 053 «Психологія»

*Електронне практичне видання*

*Укладачі*

*Кіреєва Зоя Олександрівна  
Швайкін Станіслав Анатолієвич*

*В авторській редакції*

*Затвердж. авт. 21.02.2024. Шрифт Times New Roman.  
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним  
забезпеченням для читання файлів формату PDF.*

*Обсяг 1,2 МБ. Зам. No 2457.*