

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

# ПСИХОЛОГІЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
до практичних занять з курсу для студентів  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

ОДЕСА  
ОНУ  
2023

**УДК 159.923 (078)**  
**П863**

**Укладач:**

**Є. Л. Бази́ка**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

**Рецензенти:**

**О. І. Кононенко**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова;

**Н. В. Роді́на**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету  
психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.  
Протокол № 3 від 21 грудня 2022 р.*

**П863** **Психологія** зрілої особистості [Електронний ресурс]: електрон. метод. рекомендації до практичних занять з курсу «Психологія зрілої особистості» для студ. першого (бакалавр.) рівня вищої освіти / уклад. Є. Л. Бази́ка. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 46 с. – 1,2 МБ.

*У методичних рекомендаціях розкривається програма дисципліни, даються рекомендації для опанування лекційним матеріалом та підготовки до практичних занять. Методичні рекомендації розроблені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, денної та заочної форм навчання факультету психології і соціальної роботи для якісного оволодіння предметом та підготовки до практичних занять.*

*Методичні рекомендації розраховані для здобувачів психологічного напрямку та допомагають при підготовці до практичних занять, оформленні робіт при самостійному виконанні завдань.*

**УДК 159.923 (078)**

## ЗМІСТ

Передмова .....	4
Загальні відомості .....	4
Зміст навчальної дисципліни .....	7
Методичні рекомендації здобувачам з освоєння курсу «Психологія зрілої особистості» .....	8
Плани практичних занять .....	13
Методичні рекомендації щодо проведення підсумкового контролю з дисципліни .....	30
Оцінювання роботи здобувача .....	31
Питання для підсумкового контролю (заліку) .....	32
Рекомендована література .....	35
Додатки .....	38

## ПЕРЕДМОВА

В сучасному суспільстві проблема особистості та особистісної зрілості набуває особливого значення. Сьогодення ставить перед молодими людьми певні вимоги, серед яких важливе місце займає становлення зрілої особистості, яке передбачає психологічне обґрунтування тих важливих змін, які зумовлені підготовкою до самостійного життя, професійної діяльності, прийняття важливих рішень, соціалізацією в будь-яких колективах.

В умовах постійних змін в різних галузях суспільства виникла потреба розглядати проблему становлення особистісної зрілості як базову основу в підготовці нового покоління. Суспільству потрібні люди, які є суб'єктами власного життя, а це можливо лише при сформованості особистісної зрілості. Для цього і було розроблено курс «Психологія зрілої особистості», якій розглядає не тільки зрілу особистість, а зокрема психологію дорослої людини та кризи, що інколи супроводжують ці етапи онтогенезу.

## ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Курс «Психологія зрілої особистості» викладається здобувачам спеціальності 053 «Психологія» на третьому курсі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Має міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами: загальною, віковою психологією, психологією родини, спілкування, здоров'я, емоційним та професійним вигоранням особистості, психологічними ресурсами особистості.

*Предметом вивчення навчальної дисципліни є особливості розвитку людини періоду дорослості; психологічні характеристики психологічної зрілості людини періоду дорослості.*

*Мета курсу «Психологія зрілої особистості» полягає у висвітленні періоду дорослості як процесу, який характеризується високою індивідуальною варіативністю; ознайомлення здобувачів з сучасними напрямками дослідження психологічної зрілості особистості, що посприяє можливості бути активним суб'єктом свого життя.*

*Завданням* вивчення навчальної дисципліни стоїть:

- ознайомлення майбутніх фахівців з періодом дорослості як взаємовпливом багатьох факторів: біологічних, соціокультурних і власне психологічних;
- надати уявлення про комплексний підхід до аналізу основних закономірностей розвитку дорослої людини;
- розкриття сутності феномену психологічної зрілості особистості, її структури та показників;
- висвітлення специфіки психічного розвитку людини на етапах ранньої, середньої та пізньої дорослості;
- ознайомлення з основними напрямками дослідження психологічної зрілості особистості;
- вироблення у здобувачів ряду вмій та навичок застосування набутих знань у практичних сферах своєї діяльності, активізувати особистісний та творчий потенціал майбутнього фахівця.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів *наступних компетентностей*:

- загальних: знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- спеціальних: здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ; здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

*Після вивчення курсу студент повинен знати:*

- проблеми періодизації індивідуального розвитку дорослої людини;
- сучасні напрямки дослідження психологічної зрілості особистості;
- феноменологію зрілості, основні ознаки зрілої особистості;
- основні закономірності психічного розвитку індивіда на етапах ранньої, середньої та пізньої дорослості;

*вміти:*

- пояснювати психічний розвиток людини з позицій різних концепцій;
- ставити перед собою науково-пізнавальні завдання та розв'язувати їх, враховуючи якісні характеристики психічного розвитку дорослої людини;
- застосовувати методи та технології саморозвитку задля оптимальної професіоналізації власної особистості.

## **ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Змістовий модуль 1.**

#### **Загальна характеристика дорослого віку. Феноменологія зрілості**

##### **Тема 1. Співвідношення понять «дорослість» та «зрілість».**

##### **Особливості розвитку в період дорослості.**

Визначення дорослості та зрілості. Погляди Б. Г. Ананьєва, І. А. Ільїна, А. Адлера, Дж. Ловінгера, Г. Оллпорта, Е. Еріксона, А. О. Деркача, О. О. Бодалева, Л. М. Мітіної, Т. М. Титаренко, О. С. Штепи. Поняття соціальна зрілість, громадянська зрілість. Основні ознаки зрілої особистості. Психологічні характеристики особистісної зрілості. Риси особистісної зрілості. Особливості розвитку в період дорослості: асинхронність, гнучкість, включеність. Основні новоутворення дорослості. Провідна діяльність в період дорослості. Поняття реституціалізації.

##### **Тема 2. Особистісна зрілість у класичній та некласичній психології. Феноменологія зрілості.**

Феноменологія зрілості: зрілість та дорослість; особистісний досвід, особистісне самоздійснення, професіоналізм, чуття затребуваності. Інтерпретація особистісної зрілості у класичній та некласичній психології. Теорія ідентичності Е. Еріксона. Концепція ідентичності Д. Макклелланда. Дослідження особистісної зрілості вітчизняними вченими: риси зрілості особистості (Л. Овсянецька), автентична особистість (В. Татенко), рівень зрілості особистості (Т. Титаренко). Дослідження особистісної зрілості зарубіжними вченими. Особистісна

трансформація за К. Юнгом. Цілісна особистість (Ф. Перлз). Зріла особистість за Г. Оллпортом.

### **Тема 3. Специфічні проблеми періодизації індивідуального розвитку дорослої людини.**

Проблема здійснення вікової періодизації психічного розвитку. Зміст стадіального підходу вікової періодизації дорослості. Теорії стадіального розвитку дорослих. Схема вікової періодизації індивідуального розвитку, заснована на морфологічних та антропологічних ознаках, за В. В. Бунак. Моністична концепція багатовимірного розвитку особистості В. Ф. Моргуна. Порівняльна класифікація вікових меж дорослості. Головна особливість розвитку у період дорослості. Чотири види віку (за О. О. Кроником, Є. І. Головахою).

## **Змістовий модуль 2.**

### **Психологія дорослості як самостійна галузь психологічного знання**

Загальна характеристика ранньої дорослості. Особливості психофізіологічного розвитку в період ранньої дорослості. Віковий системогенез. Особливості інтелектуальної діяльності у період ранньої дорослості. Еволюція розвитку інтелектуальних функцій дорослої людини. Схематичне зображення інтегративної структури багатовимірного інтелекту особистості за В. Ф. Моргуном. Особливості емоційної сфери у період ранньої дорослості. Психосоціальний розвиток у ранньому дорослому віці.

### **Тема 5. Особливості психології середнього дорослого віку (від 40 до 60 років)**

Загальна характеристика середнього дорослого віку. Психофізіологічний розвиток у період середньої дорослості. Динаміка функціональних змін у віці середньої дорослості. Динаміка когнітивного розвитку в період середньої дорослості. Психосоціальний розвиток у період середньої дорослості. Особливості професійної спрямованості в період середньої дорослості.

## **Тема 6. Особливості психології пізньої дорослості (від 60 років)**

Загальна характеристика пізньої дорослості (старості). Компоненти, види та типи старіння. Біологічні теорії старіння. Соціологічні теорії старіння. Психологічні теорії старіння. Особливості психофізіологічного розвитку у період пізньої дорослості. Вікові зміни особистості у старості. Психосоціальний розвиток у пізній дорослості. Психологічні проблеми смерті.

### **Змістовий модуль 3.**

#### **Кризи дорослого віку як рушійні сили саморозвитку**

#### **Тема 7. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини**

Визначення кризи та кризової ситуації. Життєва криза. Фази розвитку кризи (за В. М. Заїкою). Життєва криза та зміни у різних підструктурах особистості за Ф. Ю. Василюком. Наслідки життєвої кризи.

#### **Тема 8. Ознаки, типологія та вікові особливості криз дорослості**

Ознаки кризи дорослого віку. Класифікацію життєвих криз дорослості за Є. О. Варбан. Типологія життєвих криз дорослої людини. Вікові особливості криз дорослої людини. Кризи ранньої дорослості (від 20 до 40 років). Кризи середньої дорослості (від 40 до 60 років). Криза похилого віку.

#### **Тема 9. Рефлексія особистісної зрілості у технологіях саморозвитку**

Особливості системної рефлексії. Компоненти рефлексивності. Технологія самоаналізу. Діагностика особистісної зрілості за допомогою опитувальника С. Гільбуха. Діагностика особистісної зрілості за допомогою опитувальника О. Штепа. Інтерпретація результатів діагностики особливостей особистісної зрілості.

## **Методичні рекомендації здобувачам з освоєння курсу «Психологія зрілої особистості»**

### **а) Методичні рекомендації здобувачам в період роботи на лекційних заняттях**

Основу теоретичного навчання студентів становлять лекції. Вони дають систематизовані знання про найскладніші та актуальні проблеми взаємного впливу людей в діяльності і спілкуванні. На лекціях особлива увага приділяється не тільки засвоєнню здобувачами досліджуваних проблем, але і стимулюванню їх активної пізнавальної діяльності, творчого мислення, розвитку наукового світогляду, професійно-значущих властивостей і якостей. Лекції з навчальної дисципліни проводяться, як правило, як проблемні у формі діалогу (інтерактивні).

Висловлюваний матеріал може здатися майбутнім фахівцям складним, оскільки включає знання, почерпнуті викладачем з різних галузей: філософії медицини, фізіології та психології. Ось чому необхідно сумлінно і наполегливо працювати на лекціях.

Здійснюючи навчальні дії на лекційних заняттях, студенти повинні уважно сприймати дії викладача, мислити, домагатися розуміння досліджуваного предмета, застосування знань на практиці при вирішенні навчально-професійних завдань. Здобувачі повинні акуратно вести конспект та тезаурус. У випадку непорозуміння будь-якої частини предмета варто поставити запитання в установленому порядку викладачу. У процесі роботи на лекції необхідно так само виконувати в конспектах моделі досліджуваного предмета (малюнки, схеми і т. д.), які використовує викладач. Лекційне заняття повинно бути змістовним, проблемним, діалоговим, цікавим, ефективним, відрізнитися новизною розгляду навчальних питань.

Здобувачам вищої освіти, що вивчають курс, рекомендується розширювати, поглиблювати, закріплювати засвоєні знання під час самостійної роботи, особливо при підготовці до практичних занять, вивчати і конспектувати не тільки обов'язкову, але й додаткову літературу.

*Критерії оцінки* опорних конспектів, тезаурусу:

- вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені автором;
- продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.

### **б) Методичні рекомендації здобувачам з підготовки до практичних занять**

За найбільш складними проблемами навчальної дисципліни проводяться практичні заняття. Їх головним завданням є поглиблення та закріплення теоретичних знань у здобувачів, формування і розвиток у них умінь і навичок застосування знань для успішного вирішення прикладних психологічних завдань. Практичне заняття проводиться відповідно до плану. У плані вказуються тема, час, завдання практичного заняття, тема доповіді та реферативного повідомлення, обговорювані питання. Описуються сценарії психологічних задач, тренінгів, ділових ігор, завдання для вирішення на занятті, список літератури, рекомендованої до практичного заняття.

Підготовка студентів до заняття включає:

- завчасне ознайомлення з планом заняття;
- вивчення рекомендованої літератури і конспекту лекцій;
- підготовку повних і глибоких відповідей по кожному питанню, що виноситься для обговорення;
- підготовку доповіді, реферату за вказівкою викладача;
- освоєння своєї ролі як учасника тренінгу або ділової гри;
- завчасне рішення навчально-професійних завдань до заняття.

При проведенні практичного заняття приділяється особлива увага завданням, яке передбачає не тільки відтворення студентами знань, а й спрямованих на розвиток у них практичних умінь і навичок, а так само творчого мислення, наукового світогляду, професійних уявлень і здібностей.

*Критерії оцінки практичного завдання:*

- самостійність та змістовність виконання практичного завдання;
- його відповідність поставленим цілям.

## Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми
1.	Психологічні характеристики особистісної зрілості. Риси особистісної зрілості: децентрація, толерантність, автономність, відповідальність, глибинність переживань, життєва філософія, контактність, креативність, самоприйняття, синергічність. Основні новоутворення дорослості. Реституціалізація
2.	Інтерпретація особистісної зрілості у класичній та некласичній психології. Рівень зрілості особистості за Т. Титаренко. Феноменологія зрілості: зрілість та дорослість; особистісний досвід, особистісне самоздійснення, професіоналізм, чуття затребуваності
3.	Психосоціальний розвиток у ранньому дорослому віці. Соціалізація дорослої людини як працівника-професіонала. Професійна адаптація молодого фахівця
4.	Психосоціальний розвиток у період середньої дорослості. Особливості професійної спрямованості в період середньої дорослості
5.	Вікові особливості криз дорослої людини. Кризи середньої дорослості (від 40 до 60 років). Криза похилого віку. Наслідки життєвої кризи
6.	Особливості системної рефлексії. Компоненти рефлексивності. Технологія самоаналізу. Діагностика особистісної зрілості за допомогою опитувальника С. Гільбуха. Діагностика особистісної зрілості за допомогою опитувальника О. Штепа. Інтерпретація результатів діагностики особливостей особистісної зрілості

### **в) Методичні рекомендації здобувачам з підготовки доповідей, фіксованих виступів і рефератів до практичних занять**

**Доповідь** – одна із видів монологічного мовлення: публічне, розгорнуте, офіційне повідомлення з певного питання, засноване на залученні документальних даних. Вміст доповіді – це представлена інформація, що відбиває суть питання або дослідження щодо певної ситуації.

При підготовці до доповіді на занятті по темі, зазначеної викладачем, студент повинен ознайомитися не тільки з основною, але й додатковою літературою, а також з останніми публікаціями з цієї тематики в мережі Інтернет. Необхідно підготувати текст доповіді та ілюстративний матеріал у вигляді презентації. Доповідь повинна включати вступ, основну частину і висновок. На доповідь виділяється 10–15 хвилин навчального часу. Вона повинна бути науковою, конкретною,

певною, глибоко розкривати проблему та шляхи її вирішення. Особливо слід звернути увагу на безумовну обов'язковість рішення домашніх завдань, зазначених викладачем до заняття.

### *Критерії оцінки доповіді*

Звичайно доповідь в рамках навчального процесу у ЗВО оцінюються за наступними головними критеріями:

- вміння студента стисло визначати ключові позиції;
- продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
- відповідність змісту виступу реальності, досягнутих результатів – поставленій меті, комунікативна адекватність (ефективність).

**Реферат – короткий виклад (огляд) змісту однієї або декількох наукових робіт або книг з певної тематики.** Найчастіше складають інформативний реферат, який якнайповніше розкриває зміст теми, основні теоретичні та фактичні відомості. Розширений, або зведений (за декількома джерелами, оглядовий) реферат містить відомості про певну кількість робіт з одної теми, викладені у вигляді добре структурованого тексту. Це робота теоретичного характеру із джерелами інформації по аналізу, порівнянню і узагальненню даних, одержаних іншими дослідниками обраної теми. Важливо, що в процесі написання реферату формується власний погляд на проблему.

Суворих та конкретних правил розробки реферату немає, але бажано дотримуватися деяких рекомендацій по оформленню.

Обсяг реферату визначає викладач або сам референт. Оптимальним вважається обсяг у 10-15 сторінок друкарського тексту. Кількість сторінок залежить від об'єктивної складності розкриття теми і доступності літературних джерел. Стандартне оформлення: Кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5. Поля: ліворуч – 3 см, справа – 1,5 см, зверху – 2,0 см, знизу – 2,0 см. *Times New Roman*, 14. Абзац 1,25 см.

Титульний аркуш реферату надано у додатку А. Необхідною складовою є зміст (на початку) та список використаної літератури, який розміщується на останній сторінці реферату.

Слід додати, що викладач може на свій розсуд скоректувати як форму, так і зміст підготовки реферату відповідно до конкретного завдання.

### *Критерії оцінки реферату*

Звичайно реферати в рамках навчального процесу у ЗВО оцінюються за наступними головними критеріями:

- уміння підібрати наукову літературу по темі;
- інформаційна насиченість, новизна, оригінальність викладу питань;
- простота і дохідливість викладу;
- структурна організованість, логічність, граматична правильність стилістична виразність;
- переконливість, аргументованість, практична значущість і теоретична обґрунтованість пропозицій і висновків, зроблених в рефераті.

Здобувачі повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності і застерігатися бездумного списування тексту, повного подання літературного джерела, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначає Кодекс академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І. І. Мечникова <http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acaddobrochesnost.pdf>.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

# ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

## Практичне заняття № 1

**До модуля 1:** Загальна характеристика дорослого віку. Феноменологія зрілості.

**З теми** «Співвідношення понять «дорослість» та «зрілість». Особливості розвитку в період дорослості».

### План

1. Співвідношення понять «дорослість» та «зрілість».
2. Психологія дорослості як самостійна галузь психологічного знання.
3. Особливості розвитку в період дорослості.

**Мета:** Закріпити на практиці знання з загальної характеристики дорослого віку. Визначитися з поняттями «дорослість» та «зрілість». Проаналізувати особливості розвитку в період дорослості. Пропрацювати тезаурус.

### Контрольні запитання до теми

1. Охарактеризуйте дорослість як віковий етап соціально-психологічного становлення людини.
2. Як співвідносять поняття «дорослість» і «зрілість» у психологічній науці?
3. Які особливості психічного розвитку дорослої людини? Що таке «асинхронність» психічного розвитку?
4. Які основні новоутворення дорослої особистості Ви знаєте?
5. Що становить основу генеративності дорослої особистості?
6. Що таке реституціоналізація? Для якого вікового періоду дорослості характерне це явище?
7. Визначте особливості провідної діяльності на різних етапах періоду дорослості.
8. Що таке «вікова когорта»?
9. Від чого залежить хід вікового розвитку дорослої людини?

## **Завдання підвищеної складності**

*Сформулюйте відповіді на проблемні питання*

1. Розкрийте механізми формування психологічної зрілості особистості.
2. Спираючись на ознаку неперервності психічного розвитку особистості, доведіть умовний характер вікової періодизації щодо конкретного індивіда.
3. Проілюструйте взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх суперечностей психічного розвитку.

## **Теми рефератів та доповідей**

1. Зміст та специфіка дослідження вікових особливостей психіки дорослої людини.
2. Етичні та наукові вимоги щодо організації та проведення досліджень вікових психологічних особливостей.
3. Роль біологічного фактора у психічному розвитку людини.
4. Функції соціального середовища в психічному розвитку.
5. Значення активності як фактору психічного розвитку людини.

## **Робота з тезаурусом**

Автоевтаназія. Адаптація. Адекватність. Акмеологія. Активність (*як фактор психічного розвитку*). Активність особистісна. Акселерація. Амбівалентність емоційна, поведінкова. Аутосоціальність. Біологічний вік. Біологічний фактор психічного розвитку. Близькість (за Е. Еріксоном). «Взаємовідчуження» поколінь. Відображена суб'єктність. Вік. «Вікова когорта». Вікова психологія. Вікова сегрегація. Віковий системогенез. Віковий час. Вікові новоутворення. Вік пенсійний. Вік психологічний. Вік соціальний (громадянський вік). Вік хронологічний (паспортний). Вітаукт.

## Література

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. пос. / М. Й. Варій. К.: Центр учбової літератури, 2016. – 592 с.
2. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. 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.
3. Єрмолаєва М. В.. Психологія розвитку: методичний посібник для студентів заочної та дистанційної форм навчання, 2013. URL: <http://medbib.in.ua/razvitie-lichnosti-zrelom-vozhaste-osobennosti-42054.html>
4. Кіреєва З. О. Понятійне мислення у дорослому віці / З. О. Кіреєва URL: [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)
5. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості/ О. В. Москаленко Журнал науковий огляд № 4(76), 2021. URL:<https://oaji.net/articles/2021/797-1624288481.pdf>
6. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В. Б. Шапаря / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2019. – 672 с.
7. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості. Навчальний посібник / В. М. Поліщук К.: Університетська книга, 2020. 460 с.
8. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276с.
9. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. – Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232с.

## Практичне заняття № 2

**До модуля 1:** Загальна характеристика дорослого віку. Феноменологія зрілості.

**З теми** «Особистісна зрілість у класичній та некласичній психології. Феноменологія зрілості».

### План

1. Специфічні проблеми періодизації індивідуального розвитку дорослої людини.
2. Психологічного аспекту акселерації та ретардації.

**Мета:** Розібрати проблеми періодизації індивідуального розвитку дорослої людини. Закріпити поняття акселерації та ретардації.

Виконати практично дослідницьке завдання з визначення психологічного віку та його відповідності хронологічному. Пропрацювати тезаурус.

*Практично дослідницьке завдання*

**Мета:** визначення психологічного віку та його відповідності хронологічному.

**Форма роботи:** тестування.

*Хід дослідження: дивись додаток Б*

**Контрольні запитання до теми:**

1. Якими є критерії особистісної зрілості за А. А. Реаном?
2. Чому визначення об'єктивних критеріїв зрілої людини у психологічних дослідженнях є проблематичним?
3. Якими є психологічні характеристики особистісної зрілості за О. О. Бодалевим? Що таке продуктивність інтелекту?
4. Чому з настанням дорослості процес розвитку людини не припиняється і не завершується?
5. Що таке акмеологія? Яке місце займає акмеологія в системі наук про людину?
6. Хто першим вжив термін «акмеологія»?
7. Чому більшість сучасних дослідників стверджують, що не існує універсальних ознак, які дозволяють виокремити період дорослості з поміж інших вікових періодів?
8. Хто з відомих зарубіжних і вітчизняних психологів займався розробкою ідеї стадіальності розвитку дорослої людини?
9. Обґрунтуйте зміст стадіального підходу вікової періодизації дорослості.
10. Як можна пояснити, що існують суттєві помітні розбіжності у поглядах науковців на визначення меж періоду дорослості? Чому чітко визначити межі стадій розвитку дорослості важко?
11. Які види віку виділяють за О. О. Кроником і Є. І. Головахою?
12. Що таке психологічний вік особистості?
13. Як саме феномени акселерації та ретардації виявляються в контексті психічної еволюції дорослої особистості?

### **Теми рефератів та доповідей:**

1. Диференціація неперервності та дискретності як ознак психічного розвитку людини.
2. Вияви нерівномірності та незворотності психічного розвитку.
3. Сутність спіралеподібного характеру психічного розвитку людини.
4. Зміст взаємозв'язку психічного з іншими напрямками розвитку людини.
5. Поняття психологічного віку, його співвідношення з хронологічним віком людини.
6. Сучасна вітчизняна вікова періодизація психічного розвитку, проблема її здійснення.
7. Критерії здійснення вікової періодизації психічного розвитку людини.

### **Робота з тезаурусом**

Генеративність (за Еріксоном). Геронтологія. Геронтогенез. Геронтопсихологія. Геронтофобія (рідше гераскофобія). Гетерохронність психічного розвитку. Гетеросоціальність. Гнучкість мислення. Гомосоціальність. Гордість за досягнення. Група референтна. Гуманістична емпатія.

### **Література**

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. пос. / М. Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 592 с.
2. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. 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.
3. Кіреєва З. О. Понятійне мислення у дорослому віці / З. О. Кіреєва URL: [http://www.nbuiv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/NiO/2009\\_4/psiholog/kir.htm](http://www.nbuiv.gov.ua/portal/Soc_Gum/NiO/2009_4/psiholog/kir.htm)
4. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. – 2-ге вид. / Л. В. Копець. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. – 458 с.
5. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості/ О. В. Москаленко Журнал науковий огляд № 4(76), 2021. URL:<https://oaji.net/articles/2021/797-1624288481.pdf>

6. Підлісна Н. Про жінок за 50: Психологія вікових змін / Н. Підлісна. – Київ : Віхола, 2021. – 272 с.
7. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В. Б. Шапаря / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2019. – 672 с.
8. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276с.

### **Практичне заняття № 3**

**До модуля 2:** Психологія дорослості як самостійна галузь психологічного знання.

**З теми** «Особливості психології ранньої дорослості (від 20 до 40 років)».

#### **План**

1. Загальна характеристика ранньої дорослості.
2. Особливості психофізіологічного розвитку в період ранньої дорослості.
3. Особливості інтелектуальної діяльності у період ранньої дорослості.
4. Особливості емоційної сфери у період ранньої дорослості.
5. Психосоціальний розвиток у ранньому дорослому віці.

**Мета:** Закріпити на практиці знання з особливостей психології ранньої дорослості. Проаналізувати соціалізацію дорослої людини як працівника-професіонала. Розв'язати психологічні задачі з окресленої тематики. Пропрацювати тезаурус.

#### **Контрольні запитання до теми:**

1. На який віковий період припадає ранній дорослий вік?
2. Проаналізуйте особливості першої та другої фаз ранньої дорослості.
3. Що таке статус особистості? Опишіть генезис статусу особистості за Б. Г. Ананьєвим.
4. Як ви розумієте зміст понять «роль» і «рольовий набір»?
5. Що таке віковий системогенез? Опишіть основні періоди вікового системогенезу за К. В. Судаковим.

6. Які фактори сприяють досягненню та збереженню високого рівня розвитку психофізіологічних функцій дорослої людини? Наведіть приклади.
7. Обґрунтуйте особливості розвитку сенсорної функції у ранньому дорослому віці. Чим зумовлено, що розвиток сенсорної функції дорослої людини має виразну гетерохронність?
8. Наведіть докази того, що рання дорослість – це оптимальний період для розвитку моторних функцій.
9. Поясніть закономірності розвитку пам'яті у ранньому віці дорослості.
10. Як відбувається розвиток уваги в ранньому дорослому віці?
11. Вкажіть основну характеристику мисленнєвого розвитку дорослих людей в період 20–40 років.
12. Як ви розумієте сутність поняття «гнучкість мислення».
13. Чому переоцінка цінностей та переорієнтація життєвих смислів вважається закономірним процесом розвитку дорослої особистості? Як ці процеси впливають на смислові системи дорослої людини в період ранньої дорослості?
14. Доведіть, що період ранньої дорослості є одним із найсприятливіших періодів для інтелектуальних досягнень особистості.
15. Що таке інволюція інтелектуальних процесів? Який зовнішній фактор протистоїть інволюції інтелектуальних функцій дорослої людини?
16. Чому навчання у період дорослості не знижується? Що може стати причиною гальмування цього процесу?
17. Які особливості емоційної сфери людини в ранньому дорослому віці?
18. Опишіть соціалізацію дорослої людини як члена сім'ї. Які суттєві аспекти процесу створення молодою людиною власної сім'ї за Л. Хоффманом?
19. Назвіть найбільш типові мотиви вибору самотнього способу життя.
20. Як відбувається соціалізація дорослої людини як працівника-професіонала. У чому полягає цінність професійної діяльності для молодшої особистості?

21. Що стає мотивами професійної діяльності в ранньому дорослому віці?
22. Обґрунтуйте сутність поняття «професійна адаптація».

### **Завдання підвищеної складності**

*Сформулюйте відповіді на проблемні питання*

1. Проаналізуйте чинники, що визначають здатність людини раннього дорослого віку вирішувати критичні ситуації.
2. Сформулюйте умови для прогресивного розвитку інтелекту людини в ранній дорослості.
3. Визначте позитивні та негативні сторони офіційного та незареєстрованого («громадянського») шлюбу.
4. Охарактеризуйте засоби профілактики вторинної шлюбної адаптації.
5. Опишіть ті психологічні труднощі, з якими зіштовхуються батьки-одинаки.
6. Розкрийте роль професійної самооцінки у становленні фахівця.
7. Визначте особистісні якості, які потрібні для успішної побудови кар'єри суб'єктом праці.

### **Робота над розв'язанням психологічних задач**

*1. Молоде подружжя одружилось через пристрасне кохання. Через півроку вже говорять про розлучення. Причина? «Неконтактність». «Вона завжди влаштовує скандал через дрібниці. Ніколи ні в чому не поступиться», – скаржиться чоловік. «Він все робить невчасно, зі мною не рахується. Про що не попросиш, все завтра, завтра...» – висуває контраргумент дружина.*

*Які особистісні якості подружжя є причиною розгортання негативних взаємин між ними?*

*2. Визначте ймовірні причини поведінки чоловіка Ольги, виходячи з її розповіді: «Коли ми тільки почали зустрічатися з моїм майбутнім чоловіком, я іноді бувала в нього вдома. Там завжди панував порядок. Чоловік все робив сам. Але після нашого одруження він ніколи за собою не прибирає. Я не хочу ходити за ним і доглядати, як за маленьким».*

3. До молодят у гості навідались батьки чоловіка. Свекруха зробила зауваження невістці щодо неправильного прасування білизни. Молода жінка почала заперечувати, мотивуючи, що їй так зручніше. Її чоловік зауважив до свого батька: «Нехай жінки самі розберуться».

Проаналізуйте специфіку спілкування представників різного віку в рамках родинних взаємин та її наслідки для кожного.

4. Анна (сімейний стаж – 4 роки) розповідає психологу: «Коли ми з майбутнім чоловіком познайомились, то часто і довго розмовляли. А зараз ми майже не говоримо один з одним. Просто не стало про що говорити. У мене таке почуття, наче я вмираю в пустелі від спраги. І справа не тільки в чоловікові, мені самій нема чого йому сказати. Може, кохання покинуло нас?»

Прокоментуйте ситуацію Анни з точки зору динаміки подружніх взаємин.

5. Під час перепису населення України було зафіксовано, що одруженими себе вважає в півтора рази більше жінок, ніж чоловіків. Соціологи пояснили цей факт різною оцінкою свого статусу жінками та чоловіками, що перебувають у незареєстрованому шлюбі, останні вважають себе холостяками, тоді як жінки – одруженими.

Визначте психологічне підґрунтя відмінностей чоловіків та жінок щодо оцінки свого статусу в «громадянському» шлюбі.

6. Доволі розповсюдженою є ситуація в житті молодої сім'ї, коли в розпал сварки один з подружжя, який вважає себе несправедливо скривдженим, «йде до мами». Батьки починають активно втручатися в суперечки молодят, жаліти сина, співчувати дочці.

Які психологічні наслідки матиме така поведінка молодих людей та їх батьків для подружніх взаємин? Визначте правильну стратегію реагування батьків на сварки молодят.

## Робота з тезаурусом

Дорослість. Досвід інтенційний. Досвід ментальний. Досвід метакогнітивний. Егоцентризм. Егоцентрична емпатія. Ейдетична пам'ять. Ейджизм. Емпатія. Здібності дивергентні (креативність). Здібності конвергентні. Зрілість. Зрілість психосоціальна. Ідентичність. Ізоляція (самотність). Інволюційні процеси. Індивідуалістична акцентуація особистості. Індивідуальний суб'єкт. Індивідуальність. Інертність. Інкорпоризація. Інтелект кристалізований. Інтелект флюїдний («текучий»). Інтимність. Іntenційний. Інтроекція. Теорія рекапітуляції. Типологізація. Упізнавання. Філогенез. Ядро Я-концепції. Я-концепція. Я-концепція професійна. Я-образ.

## Література

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. пос. / М. Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 592 с.
2. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. 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.
3. Єрмолаєва М. В.. Психологія розвитку: Методичний посібник для студентів заочної та дистанційної форм навчання, 2013 URL: <http://medbib.in.ua/razvitie-lichnosti-zrelom-vozhaste-osobennosti-42054.html>
4. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості / С. Д. Максименко // Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посіб. / Мельничук О. Б., Пасічняк Р. Ф., Вольнова Л. М. та ін. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – 532 с.
5. Нагоскі Е. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі – Burnout : The secret to unloking the stress cycle : Е. Нагоскі, А. Нагоскі / пер. з англ. С. Новікової. Харків : КСД, 2021. 320 с.
6. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості. Навчальний посібник / В. М. Поліщук К.: Університетська книга, 2020. 460 с.
7. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В. Б. Шапаря / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2019. – 672 с.
8. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

## Практичне заняття № 4

**До модуля 2:** Психологія дорослості як самостійна галузь психологічного знання.

**З теми** «Психологія середнього дорослого віку (від 40 до 60 років)».

### План

1. Загальна характеристика середнього дорослого віку.
2. Особливості Я-концепції на етапі середньої дорослості.
3. Психофізіологічний розвиток у період середньої дорослості.
4. Психосоціальний розвиток у період середньої дорослості.
5. Особливості професійної спрямованості в період середньої дорослості.

**Мета:** Закріпити на практиці знання з особливостей психології середнього дорослого віку. Проаналізувати психосоціальний розвиток та особливості професійної спрямованості в період середньої дорослості. Розв'язати психологічні задачі з окресленої тематики. Пропрацювати тезаурус.

Виконати практично дослідницьке завдання з виявлення базових особистісних якостей представників ранньої та середньої дорослості, їх диференціація.

*Практично дослідницьке завдання*

**Тема:** психологічні особливості раннього дорослого віку, психологія середньої дорослості.

**Мета:** виявлення базових особистісних якостей представників ранньої та середньої дорослості, їх диференціація.

**Форма роботи:** модифіковане анкетування.

**Обладнання:** по два екземпляри аркушів з формами для анкетування.

*Хід дослідження: дивись додаток В*

### Контрольні запитання до теми

1. Чому численні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених вказують на наявність певних розбіжностей у визначенні початку й кінця середнього дорослого віку.

2. Які існують варіанти взаємозв'язку між психологічним і хронологічним віком особистості у період середньої дорослості?
3. Які основні завдання періоду середньої дорослості визначив В. Хейвінгхерст?
4. Як проблеми розвитку дорослої людини можуть проявлятися у кризі середини життя?
5. Що таке «трансценденція Я»?
6. Що стає змістом Я-концепції зрілої особистості за А. А. Реаном?
7. Яких змін і в якому віці зазнає змін сенсорна функція? Наведіть дані фактологічних досліджень.
8. У чому полягають гендерні відмінності функціональних змін у період середньої дорослості?
9. Якою є динаміка когнітивного розвитку дорослої людини?
10. Що таке флюїдний та кристалізований інтелект?
11. Прокоментуйте особливості соціальної ситуації розвитку людини середнього дорослого віку. Що є основною проблемою психосоціального розвитку у середній фазі дорослості?
12. Чому продуктивність вважають прогресивною лінією психосоціального розвитку дорослої людини?

### **Завдання підвищеної складності**

*Сформулюйте відповіді на проблемні питання*

1. Наведіть аргументи на користь та заперечення таких позначень середньої дорослості як «розквіт життя» чи «початок кінця».
2. Розкрийте шляхи самоактуалізації особистості в середньому дорослому віці.
3. Визначте засоби підтримання інтелектуального потенціалу в середній дорослості.
4. Охарактеризуйте оптимальний стиль взаємодії представників середньої дорослості з дітьми та внуками.
5. Порівняйте психологічні особливості жінок та чоловіків середнього дорослого віку.
6. Проаналізуйте позитивні та негативні аспекти впливу досвіду на пізнавальну діяльність людини середнього дорослого віку.
7. Наведіть засоби профілактики професійного «вигорання».

## **Робота над розв'язанням психологічних задач**

**1.** *На консультації у психолога сорокарічний чоловік з болем у голосі говорить: «Я відчуваю якийсь вакуум у житті. Спочатку професія мені подобалась, помічалися перспективи кар'єрного просування. Далі непорозуміння з дружиною змусили мене ще більше заглибитись у роботу, яку сприймав як віддушину. Здавалось, начальство цінувало мої старання, я періодично отримував премії. Однак, коли з'явилась чергова вакансія на підвищення, вибрали не мене. Охопила хвиля розчарування, відчаю, далі байдужість».*

Яке психологічне явище відображає розповідь чоловіка?

З'ясуйте причини переживання ним цього явища.

**2.** Визначте причини непродуктивної самореалізації жінки та ймовірні способи покращення її психологічного стану:

*«Я ніколи нічого не могла робити для себе. Все тільки для сім'ї, з ранку до вечора я тільки працювала. Ніколи не було часу навіть хоча б книгу почитати, частіше я була дуже стомленою. Тепер вже надто пізно. Діти вже залишили дім, чоловік з головою занурився в свою кар'єру, а я залишилась ні з чим».*

**3.** Опис якого психологічного явища середнього дорослого віку подано у монолозі чоловіка:

*«Я побудував своє підприємство на гроші, взяті в кредит. Я вперто пропрацював дванадцять років, щоб виплатити борг. Весь цей час я думав, що як тільки виплачу кредит, почнеться справжнє життя, тоді я стану самостійною людиною і відправлюсь у велику подорож. На минулому тижні я заклав свій борг, однак мені не до канікул – я перебуваю в депресії. Я повинен ще двадцять років сидіти за одним і тим же письмовим столом, займатися однаковими проблемами, а чарівність самостійності зникла...»*

**4.** *«Мій чоловік став якимось сентиментальним. – ділиться враженнями п'ятдесятирічна жінка. – На день народження подарував мені букет троянд, чого вже років з двадцять не робив. Сьогодні вже двічі запитував, чи приїде на вихідні донька з внуком. І що найдивніше – дивиться зі мною ввечері серіал».*

Визначте зміст та ймовірну мотивацію психологічних змін чоловіка, які описує дружина.

### **Робота з тезаурусом**

Межі віку. Ментальна (*лат. mens - розум, мислення*) репрезентація. Ментальний досвід. Ментальний простір. Ментальні структури інтелекту. Метакогнітивний досвід. Метапізнання. Мислення. Мислення діалектичне. Мотив. Мудрість. Над-Я. Незворотність психічного розвитку. Обсяг уваги. Онтогенез. Особистість. Особистісно-професійний розвиток. Особистісна рефлексія (*лат. reflexio - відображення*). Особистісне самовизначення.

### **Література**

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. 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.
2. Єрмолаєва М. В.. Психологія розвитку: Методичний посібник для студентів заочної та дистанційної форм навчання, 2013 URL: <http://medbib.in.ua/razvitie-lichnosti-zrelom-vozzraste-osobennosti-42054.html>
3. Кіреєва З. О. Понятійне мислення у дорослому віці / З. О. Кіреєва URL: [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)
4. Нагоскі Е. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі – Burnout : The secret to unloking the stress cycle : Е. Нагоскі, А. Нагоскі / пер. з англ. С. Новікової. – Харків : КСД, 2021. 320 с.
5. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В. Б. Шапаря / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2019. – 672 с.
6. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

## Практичне заняття № 5

До модуля 3: Кризи дорослого віку як рушійні сили саморозвитку.  
3 теми «Ознаки, типологія та вікові особливості криз дорослості».

### План

1. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини.
2. Ознаки і типологія криз дорослості.
3. Вікові особливості криз дорослої людини.

**Мета:** Усвідомити та закріпити поняття «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. Згадати ознаки і типологію криз дорослості. Охарактеризувати вікові особливості криз дорослої людини. Пропрацювати тезаурус.

### Контрольні запитання до теми

1. Що таке криза?
2. Чому «життєву кризу» визначають як феномен внутрішнього світу дорослої особистості?
3. У чому полягають відмінності поглядів учених на природу виникнення і перебігу життєвих криз особистості? Відповідь проілюструйте фактологічним матеріалом.
4. Якими є особливості перебігу життєвої кризи особистості?
5. Опишіть типологію життєвих криз дорослої людини. Відповідь доповніть прикладами.
6. Як основні умови протікання психічних процесів визначають характер і терміни кризи?
7. У чому сутність першої психологічної кризи дорослого віку? Якими є її наслідки?
8. На який віковий період припадає криза «сенсу життя»? У чому її особливості та наслідки?
9. Чому кризу середини життя Е. Еріксон назвав «десятиріччям рокової ризи»? Вкажіть головні проблеми цього вікового періоду за Е. Еріксоном.
10. Які типи поведінки дорослої людини можливі в умовах кризи середини життя? Якими є їх наслідки?

11. Що таке індивідуація? Яке значення має індивідуація для розв'язання кризи середини життя?
12. Що стає основою для виникнення кризи в старості?
13. Визначте зміст кризи похилого віку (старості).
14. Як феномен кризи «зустріч зі старістю» впливає на емоційний стан людей похилого віку?

### **Теми рефератів**

1. Перебіг нормативних криз в ранній дорослості.
2. Зміст кризи середнього дорослого віку.
3. Сімейні взаємини в пізньому дорослому віці.
4. Зміст криз пізнього дорослого віку.
5. Психологічні аспекти помирання та смерті.

### **Робота з тезаурусом**

Кохання. Криза. Криза біографічна. Криза життєва. Криза життєвих помилок. Криза значущих стосунків. Криза ідентичності. Криза мотиваційна. Криза ненормативна (анормальна). Криза нормативна (нормальна). Криза особистісної автономії. Криза самореалізації. Криза середини життя. Криза термінальна. Криза тридцяти років. Кумулятивність психічного розвитку.

### **Література**

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. 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.
2. Єрмолаєва М. В.. Психологія розвитку: Методичний посібник для студентів заочної та дистанційної форм навчання, 2013 URL: <http://medbib.in.ua/razvitie-lichnosti-zrelom-vozraste-osobennosti-42054.html>
3. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості / С. Д. Максименко // Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посіб. / Мельничук О. Б., Пасічняк Р. Ф., Вольнова Л. М. та ін. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – 532 с.
4. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В. Б. Шапаря / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2019. – 672 с.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76 с.
7. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с.
8. Штифурак В. С. Психологічна допомога: види, підходи та напрями: навчальний посібник / В. С. Штифурак, О. І. Шаманська. Вінниця: Едельвейс і К, 2020. 340 с.

### **Практичне заняття № 6**

**До модуля 3:** Кризи дорослого віку як рушійні сили саморозвитку.

**3 теми** «Рефлексія особистісної зрілості у технологіях саморозвитку».

#### **План**

1. Особливості системної рефлексії.
2. Компоненти рефлексивності.
3. Технологія самоаналізу.
4. Власна психодіагностика особистісної зрілості індивіда.

**Мета:** навчитися саморозкриттю; сформулювати в учасників відчуття усвідомленості вибору. Розібрати технологію самоаналізу. Діагностика особистісної зрілості за допомогою опитувальника С. Гільбуха. Діагностика особистісної зрілості за допомогою опитувальника О. Штепа. Методика дослідження «зрілості» особистості, «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості» (за В. О. Ананьєвим) (див. додаток Д). Інтерпретація результатів діагностики особливостей особистісної зрілості. Обговорити власні результати психологічної діагностики.

#### **Контрольні запитання до теми**

1. Що таке психосоціальна зрілість?
2. Яка особистісна якість стає показником психосоціальної зрілості дорослої людини?
3. Визначити особливості системної рефлексії.
4. Перерахувати компоненти рефлексивності.

## Література

1. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике.- СПб.: Речь, 2007. – С. 96–98.  
URL: [https://studopedia.su/15\\_192907\\_autoanalitichniy-opituvalnik-zdorovoi-osobistosti.html](https://studopedia.su/15_192907_autoanalitichniy-opituvalnik-zdorovoi-osobistosti.html)
2. Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія / укладач Б. В. Барчі. – Мукачево : МДУ, 2017. – 51 с. (С.18-22)  
URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/616/1/Barchi%20B.V.%20Zahal%27na%20psykholohiya%202.pdf>
3. Методика визначення рівня особистісної зрілості Ю. Гільбуха  
URL: <https://lektsii.org/15-70871.html>
4. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.
5. Терлецька Л. Технологія самоаналізу – К.: Главник, 2005. 96 с.
6. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель.Опитувальник. Тренінг. – Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232 с.
7. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / У кн.: Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник] – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 362 с.
8. Штифурак В. С. Психологічна допомога: види, підходи та напрями: навчальний посібник / В. С. Штифурак, О. І. Шаманська. Вінниця: Едельвейс і К, 2020. 340 с.

### Методичні рекомендації

#### щодо проведення підсумкового контролю з дисципліни «Психологія зрілої особистості»

*Семестровий контроль* з дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Семестрові заліки проводяться після закінчення вивчення змістового блоку дисципліни «Психологія зрілої особистості» до початку екзаменаційної сесії. Залік виставляється за результатами роботи здобувача вищої освіти у семестрі (виконання студентом семестрових

індивідуальних завдань та виступів на практичних заняттях, оцінок поточного контролю).

Рішення про допуск студентів до семестрового контролю приймає декан відповідного факультету у визначеному деканатом факультету права у визначеному порядку.

Результати семестрового контролю обговорюються на засіданнях кафедр, вчених рад факультетів та науково-методичної ради інституту і є одним із важливих чинників управління якістю навчального процесу в інституті.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

### **Оцінювання роботи здобувача Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточний та періодичний контроль									Сума балів
Змістовий модуль № 1 <b>30</b>			Змістовий модуль № 2 <b>30</b>			Змістовий модуль № 3 <b>30</b>			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

T1, T2, T3, T4 – теми змістових модулів

## Оцінювання знань (розподіл балів) здобувачів

Метод	Форма	Бали	Максимум
Усний контроль	Опитування	4 бали	60
Практичний контроль	Робота на практичних заняттях	5 балів	30
Індивідуальне самостійне завдання	Опорні конспекти, тезаурус Реферат Доповідь Практичне завдання	2 бали 3 бали 3 бали 2 бали	10

## Шкала оцінювання навчальних досягнень: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	Відмінно	зараховано
85–89	B	Дуже добре	
75–84	C	Добре	
70–74	D	Задовільно	
60–69	E	Допустимо	
35–59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Питання для підсумкового контролю (заліку)

1. Охарактеризуйте дорослість як віковий етап соціально-психологічного становлення людини.
2. Як співвідносять поняття «дорослість» і «зрілість» у психологічній науці?
3. Якими є критерії особистісної зрілості за А. А. Реаном?
4. Чому визначення об'єктивних критеріїв зрілої людини у психологічних дослідженнях є проблематичним?
5. Як можна пояснити, що існують суттєві помітні розбіжності у поглядах науковців на визначення меж періоду дорослості?

6. Чому чітко визначити межі стадій розвитку дорослості важко?
7. Що таке психологічний вік особистості?
8. Як саме феномени акселерації та ретардації виявляються в контексті психічної еволюції дорослої особистості?
9. Які особливості психічного розвитку дорослої людини? Що таке «асинхронність» психічного розвитку?
10. Чому більшість сучасних дослідників стверджують, що не існує універсальних ознак, які дозволяють виокремити період дорослості з поміж інших вікових періодів?
11. Які основні новоутворення дорослої особистості Ви знаєте?
12. Що становить основу генеративності дорослої особистості?
13. Що таке реституціалізація? Для якого вікового періоду дорослості характерне це явище?
14. Аналіз співвідношення психологічної, соціальної та особистісної зрілості особистості.
15. Аналіз понять «зріла особистість» та «особистість, яка самоактуалізується».
16. Характеристика самоприйняття як риси особистісної зрілості.
17. Аналіз напрямів досліджень особистісної зрілості вітчизняними вченими.
18. Аналіз напрямів досліджень особистісної зрілості зарубіжними вченими.
19. Поясніть закономірності розвитку пам'яті у ранньому віці дорослості.
20. Як відбувається розвиток уваги в ранньому дорослому віці?
21. Проаналізуйте особливості першої та другої фаз ранньої дорослості.
22. Як ви розумієте сутність поняття «гнучкість мислення».
23. Доведіть, що період ранньої дорослості є одним із найсприятливіших періодів для інтелектуальних досягнень особистості
24. Що таке інволюція інтелектуальних процесів? Який зовнішній фактор протистоїть інволюції інтелектуальних функцій дорослої людини?

25. Назвіть найбільш типові мотиви вибору самотнього способу життя.
26. Як відбувається соціалізація дорослої людини як працівника професіонала.
27. Що стає мотивами професійної діяльності в ранньому дорослому віці?
28. Обґрунтуйте сутність поняття «професійна адаптація».
29. Які основні завдання періоду середньої дорослості?
30. Як проблеми розвитку дорослої людини можуть проявлятися у кризі середини життя?
31. Що стає змістом Я-концепції зрілої особистості за А. А. Реаном?
32. У чому полягають гендерні відмінності функціональних змін у період середньої дорослості?
33. Якою є динаміка когнітивного розвитку дорослої людини?
34. Прокоментуйте особливості соціальної ситуації розвитку людини середнього дорослого віку.
35. Що є основною проблемою психосоціального розвитку у середній фазі дорослості?
36. Чому продуктивність вважають прогресивною лінією психосоціального розвитку дорослої людини?
37. Що таке психосоціальна зрілість?
38. Яка особистісна якість стає показником психосоціальної зрілості дорослої людини?
39. Що таке гетерохронність і яку роль вона виконує в старості?
40. Які чинники дозволяють підтримувати стабільність Я-концепції старіючої особистості?
41. У чому полягає змістова особливість визначених В. Ф. Моргуном видів старості?
42. Як ви розумієте сутність поняття «патологічне, передчасне старіння»?
43. Якими є ознаки повільного старіння?
44. Чому старість за К. Ясперсом є сприятливим і природним періодом життєдіяльності людини?
45. Що є основою пам'яті у похилому віці?

46. Які способи може використовувати людина похилого віку для компенсації зниження інтелектуальної діяльності?
47. Що є провідною діяльністю у період старості?
48. Що таке ейджизм? Як саме цей феномен позначається на соціальних зв'язках старої людини?
49. Що таке криза? Чому «життєву кризу» визначають як феномен внутрішнього світу дорослої особистості?
50. Якими є особливості перебігу життєвої кризи особистості?
51. Опишіть типологію життєвих криз дорослої людини.
52. Як основні умови протікання психічних процесів визначають характер і терміни кризи?
53. У чому сутність першої психологічної кризи дорослого віку? Якими є її наслідки?
54. На який віковий період припадає криза «сенсу життя»? У чому її особливості та наслідки?
55. Чому кризу середини життя Е. Еріксон назвав «десятиріччям ркової ризи»? Вкажіть головні проблеми цього вікового періоду за Е. Еріксоном.
56. Які типи поведінки дорослої людини можливі в умовах кризи середини життя? Якими є їх наслідки?
57. Що таке індивідуація? Яке значення має індивідуація для розв'язання кризи середини життя?
58. Що стає основою для виникнення кризи в старості?
59. Визначте зміст кризи похилого віку (старості).
60. Як феномен кризи «зустріч зі старістю» впливає на емоційний стан людей похилого віку?

## **Рекомендована література**

### **Основна**

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. пос. / М. Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 592 с.
2. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.

3. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості // Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посіб. / Мельничук О. Б., Пасічняк Р. Ф., Вольнова Л. М. та ін. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 532 с.
4. Нагоскі Е. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі – Burnout : The secret to unloking the stress cycle : Е. Нагоскі, А. Нагоскі / пер. з англ. С. Новікової. – Харків : КСД, 2021. – 320 с.
5. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості. Навчальний посібник / В. М. Поліщук К.: Університетська книга, 2020. 460 с.
6. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В. Б. Шапаря. Х.: Прапор, 2019. – 672 с.
7. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
8. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
9. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / К.: Либідь, 2003. – 176 с.
10. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / К.: Марич, 2009. – 76 с.

### Додаткова

1. Базика Є. Л. Комплексна програма по активізації психофізіологічного стану осіб пізнього зрілого віку. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н. І. Тавровецька Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с. (С. 124-141).
2. Базика Є. Л. Психічне здоров'я особистості як детермінанта її професійного потенціалу у пізньому зрілому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 1. Том 1. 2018 р. 242 с. (С. 32 – 39) URL: <http://pj.kherson.ua/index.php/arkhiv-vidannya?id=77>
3. Єрмолаєва М. В.. Психологія розвитку: Методичний посібник для студентів заочної та дистанційної форм навчання, 2003 URL: <http://medbib.in.ua/razvitie-lichnosti-zrelom-vozraste-osobennosti-42054.html>
4. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка (відповідальний редактор); Л. А. Онуфрієвої (від-

- повідальний секретар). Вип. 10. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. С. 120-133.
5. Кіреєва З. О. Понятійне мислення у дорослому віці URL: [http://www.nbuuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/NiO/2009\\_4/psiholog/kir.htm](http://www.nbuuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/NiO/2009_4/psiholog/kir.htm)
  6. Коваленко О. Г. Дослідження комунікативних і організаторських схильностей осіб похилого віку / Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків: ХПНУ, 2013. С. 101-110.
  7. Легка А. І. Теоретико-методологічні засади дослідження особливостей осіб зрілого віку з патологічним накопиченням / А. І. Легка, М. М. Кулеба // Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. Т. 2. С. 84-88.
  8. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості / Журнал науковий огляд № 4(76), 2021. URL: <https://oaji.net/articles/2021/797-1624288481.pdf>
  9. Теорія і практика професійної акмеології: монографія / Вознюк О. В., Дубасенюк О. А., Костюшко Ю. О., Осадчук Н. П., Сидорчук Н. Г. Житомир : Вид-во ПП "Євро-Волинь", 2020. 392 с.
  10. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

### **Електронні інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського  
URL: <http://nbuv.gov.ua>
2. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць  
URL: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
3. The Journal of Social Psychology  
URL: <https://www.tandfonline.com/toc/vsoc20/current>
4. British Journal of Social Psychology - Wiley Online Library  
URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309>
5. Journal of Personality and Social Psychology  
URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
6. PSYLIB: Психологічна бібліотека  
URL: <http://psylib.kiev.ua/http://psylib.org.ua/links/index.htm>

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Кафедра \_\_\_\_\_  
Назва кафедри

**РЕФЕРАТ**

з \_\_\_\_\_  
Назва навчальної дисципліни

\_\_\_\_\_  
Назва теми

Вико-  
нав(ла) \_\_\_\_\_  
(ПІБ)

Курс  
Спеціальність  
Форма навчання  
Викладач \_\_\_\_\_  
(ПІБ)

ОДЕСА

20\_\_\_\_\_

**Хід дослідження:**

1. Зафіксуйте свій хронологічний вік. Якщо до вашого на ступного дня народження залишилось менше, ніж півроку, то додайте ще рік до вашого хронологічного віку.

*Число повинно бути кратним 5, наприклад 85 чи 100 років*

2. Визначте, скільки років ви хотіли б прожити. При цьому орієнтуйтеся не на стан вашого здоров'я чи середню тривалість життя ваших предків, а лише на власне бажання і розумні межі тривалості життя людини.

Поділіть кількість років, які б ви хотіли прожити на окремі 5-річки і розпишіть їх у стовпчик таким чином:

0 – 5 років,  
6 – 10 років,  
11 – 15 років,  
16 – 20 років,  
21 – 25 років,  
26 – 30 років,  
31 – 35 років,  
36 – 40 і т. д.

*При оцінці 5-річок, які ви прожили, орієнтуйтеся на досвід, а майбутніх – на уяву*

3. Кожну з визначених 5-річок оцініть за ступенем насиченості подіями, змінами, емоціями як позитивного, так і негативного змісту за 10-бальною шкалою. При цьому 1 бал буде позначати мінімальну насиченість 5-річки, збіднену змінами вашого життя, а 10 балів – навпаки, найбільш насичений період.

Різні 5-річки можуть мати однаковий бал. Знайдіть загальну суму балів, які ви поставили на всі 5-річки.

4. Знайдіть кількість балів, які ви вже прожили. Для цього додайте бали за перші повні прожиті вами 5-річки і вирахуйте частину балів у неповній 5-річці. Наприклад, вам – 18 років. Це означає, що ви прожили повних перших три 5-річки і треба додати бали, які ви їм присвоїли

(типу  $7 + 8 + 9 = 24$ ). А в четвертій 5-річці ви прожили лише 3 роки. Тому відсоток балів, які ви прожили в цій 5-річці, рахується так: бал, присвоєний вами цій 5-річці, ділиться на 5 років (отримуємо кількість балів, що припадає на 1 рік) і множиться на кількість років, прожитих вами у цій 5-річці (якщо вам 16 років, то це 1 рік; якщо 17, тоді 2 роки; якщо 18, то 3 роки; якщо 19, тоді 4 роки).

$(10 : 5) \times 3 = 6$  балів, прожитих в теперішній 5-річці, якщо вам зараз 18 років і теперішній 5-річці ви присвоїли 10 балів.

Отже, підрахунок балів, які ви прожили, виглядатиме так:

$7 + 8 + 9 = 24$  – кількість балів за повними прожитими 5-річками + 6 балів з теперішньої 5-річки, в якій ви проживаєте, всього 30 балів.

*Увага! Менше число діліть на більше, округливши частку до сотих. Наприклад, 30 балів ділимо на 120,*

*отримавши 0,25.*

5. Знайдіть коефіцієнт само-реалізації шляхом поділу кількості прожитих вами балів на загальну кількість балів за всіма 5-річками.

6. Цей коефіцієнт помножте на кількість років, які б хотіли прожити. Отримане число і буде вашим психологічним віком.

7. Співставте результат з вашим хронологічним віком. Для юнацького періоду розбіжність між психологічним і хронологічним віком в нормі становить  $\pm 2$  роки. Наприклад, якщо ваш хронологічний вік становить 18 років, то нормою психологічного буде діапазон 16-20 років. Для представників дорослості ця розбіжність зростає до 3-4 років.

*Суттєво менший від хронологічного психологічний вік говорить про вияви інфантилізму (дитячості), характерні для вашої психіки. Натомість, більший психологічний вік може свідчити про розчарування в теперішньому житті чи майбутньому, кризові тенденції психіки*

*Отже, зробіть висновки щодо адекватності вашого психологічного віку хронологічному і визначте причини неадекватності, якщо вона вам притаманна.*

**Тема:** психологічні особливості раннього дорослого віку, психологія середньої дорослості.

**Мета:** виявлення базових особистісних якостей представників ранньої та середньої дорослості, їх диференціація.

**Форма роботи:** модифіковане анкетування.

**Обладнання:** по два екземпляри аркушів з формами для анкетування.

### **Хід дослідження**

Запропонуйте одному представнику ранньої дорослості та ще одному – середньої дорослості – скласти своєрідний герб своєї особистості,

Після заповнення дорослими анкети, **проаналізуйте записи та співставте їх, визначивши спільні та відмінні психологічні прояви представників різних вікових періодів.**

Три ваші найважливіші особистісні риси:.....

.....

Три ваші найважливіші життєві цінності:.....

.....

Три ваші найвагоміші життєві досягнення:.....

.....

Три ваші найважливіші задуми на майбутнє:.....

.....

**ТЕМА: ДІАГНОСТИКА «ЗРІЛОСТІ» ОСОБИСТОСТІ**

*До початку роботи здобувач повинен зазначити тему, мету та обладнання лабораторної роботи, записати інструкцію та підготувати форму протоколу дослідження.*

**Мета:** ознайомлення здобувачів з методикою дослідження “зрілості” особистості, використовуючи “Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості” (за В. О. Ананьєвим).

**Хід работ**

**Обладнання:** бланк методики; бланк відповідей досліджуваного; протокол дослідження; папір; ручка.

Для виконання завдання студентам пропонується поділитись на групи, що складаються з двох чоловік (експериментатор – досліджуваний).

Експериментатор пропонує досліджуваному відповісти на питання, заповнює протокол. Досліджуваний відповідає на питання опитувальника і заповнює листок відповідей досліджуваного.

**Інструкція досліджуваному:** “Намагайтеся щиро відповісти на запропоновані в переліку питання. Сподіваємося, що Ваші відповіді допоможуть Вам глибше зазирнути в себе, поміркувати над тим, що в собі можна змінити, що варто придбати, від чого позбавитися.

Треба пам'ятати, що даний опитувальник призначений не стільки для того, щоб дати кількісну оцінку «зрілості» Вашої особистості, що в принципі неможливе, скільки для того, щоб зробити тест засобом самоаналізу на шляху самовдосконалення”.

Досліджуваний відповідає на запитання.

**Бланк методики**

1. Ви наважуєтеся взяти на себе відповідальність за власне життя та вчинки та не звинувачуєте інших, коли справи йдуть не так.
2. Ви досить мудрі, щоб не заважати іншим жити своїм життям.
3. Ви самі, без підказок, знаєте, що для Вас добре, а що погано.
4. При ухваленні рішень Ви багато в чому довіряєте інтуїції.
5. Ви розумієте, що спочатку треба бути задоволеним собою, а потім уже іншими.
6. Ви дбайливо ставитеся до свого тіла, розвиваєте інтелект і духовні якості для того, щоб набути цілісності та гармонійності.
7. Ви волієте долати свої власні вершини, а не дертися на чужі.
8. Ви здатні змінити звичні схеми своєї поведінки у пошуку нових шляхів спілкування зі світом.
9. Ви знаєте, що свобода – це внутрішній, а не залежний від обставин стан.
10. Ви вмієте створити навколо себе стан миру та спокою, коли навколо вирує буря.
11. Ви відчуваєте, що відомі вищою силою, і відчуваєтеся її частиною.
12. Ви бажаєте здобути досконалість, але вибачаєте недоліки собі та іншим.

13. У Вас є сили знаходити життя прекрасним і дивовижним, навіть під час випробувань і поневірянь.
14. Ви розумієте, що у житті неминучі зміни, і їх треба боятися.
15. Ви здатні бачити за ланцюжком випадкових подій цілісність буття.
16. Ви вмієте любити і робити добрі справи, нічого не вимагаючи натомість.
17. Ви готові шукати завжди і скрізь, щоб досягнути істини.
18. Ви намагаєтеся чинити так, як підказує вам ваше сумління.
19. Ви не обурюєтеся критикою на свою адресу, а намагаєтеся знайти в ній корисні для вдосконалення моменти.
20. Ви вмієте програвати, приймати поразки та розчарування без скарг та агресії.
21. Ви здатні залишитися вірним собі та своїй меті навіть перед відкиданням і непопулярністю.
22. Ви здатні трансцендувати (розширювати до масштабів усієї Землі) середовище та культуру, в якій живете.
23. Ви вмієте приймати компліменти гідно, без хибної скромності.
24. Ви не турбуєтеся передчасно, а також щодо подій, що не залежать від Вас.
25. Ви постійно і чітко усвідомлюєте різницю між метою та засобами її досягнення.
26. Ви вмієте встановлювати тісні емоційні стосунки з близькими та друзями.
27. Ви не втрачаєте почуття гумору за жодних обставин.
28. Ви живете спонтанно та природно, синхронно з життям.
29. Проблеми, на яких Ви сфокусовані, лежать поза Вами.
30. Ви маєте почуття приналежності до всього людства, хоч і бачите його недоліки.
31. Ви досить винахідливі у своїй діяльності і не дотримуєтеся стереотипів.
32. Ви знаєте, звідки черпати сили та натхнення, і вмієте це робити.
33. Ви упокорюєтеся з неминучим, з тим, що вже сталося.
34. Ви не уникаєте життя різними способами, а волієте мати справу з дійсністю, якою б вона не була.
35. Ви не критикуєте інших, не розібравшись у суті справи.
36. Ви терплячі, тому що знаєте: "рана гоїться поступово".
37. Ви не виходите з себе і не "б'єтеся головою об стіну" через дрібниці.
38. Мораль для Вас визначається власним досвідом, а не чужою думкою.
39. Ви завжди просите допомоги, коли усвідомлюєте, що її потребуєте.
40. Ви складаєте розумний план та реалізуєте проміжні цілі на шляху до головної.

#### **Бланк відповідей досліджуваного**

№ питання	Відповідь «так» або «ні»
1.	
2.	

3.	
...	
40.	

### Обробка та аналіз результатів

Обробка результатів здійснюється для виявлення ступеня «зрілості» особистості.

Відповідь “так” оцінюється **трьома балами**, відповідь “ні” - **одним**.

Підсумовуються всі бали. За сумою визначається ступінь на сходах «дорослішання особистості».

40-70: початок «зрілості» - попереду важка, але потрібна робота над собою.

70-100: помірна - є ще резерви до вдосконалення.

100-120: впевнена «зрілість» - вам вдалося вийти на новий виток людського існування.

**Звіт студента за результатами виконання лабораторної роботи має містити:**

1. Тему завдання.
2. Мету роботи.
3. Заповнений протокол дослідження:
  - П. І. Б досліджуваного: \_\_\_\_\_
  - Вік досліджуваного: \_\_\_\_\_
  - Дата дослідження: \_\_\_\_\_
  - Предмет дослідження: \_\_\_\_\_
  - П. І. Б. експериментатора: \_\_\_\_\_
  - Бланк відповідей досліджуваного: \_\_\_\_\_
4. Висновки.

Після дослідження студенти міняються ролями і проводять його знову.

*Навчальне видання*

# **ПСИХОЛОГІЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ**

**ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

до практичних занять з курсу для студентів  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**Електронне практичне видання**

*Укладач*

**Базика Євгенія Леонідівна**

*В авторській редакції*

Затвердж. авт. 18.07.2023. Шрифт Times New Roman.  
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним  
забезпеченням для читання файлів формату PDF.  
Обсяг 1,2 МБ. Зам. № 2611.

**Видавець і виготовлювач**

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.  
65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна  
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua