



## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра педагогической и возрастной психологии



УТВЕРЖДАЮ

декан факультета психологии,  
доцент Конопак И.А.  
«03» апреля 2024 г.

### Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.02.01 Психология зрелости и старения

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки «Психология»

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

*(частично реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий)*

Согласовано с УМК факультета психологии

Протокол № 4 от «03» апреля 2024 г.

Председатель  И.А. Конопак

Рекомендовано кафедрой:

педагогической и возрастной психологии  
Протокол № 6 от «22» март 2024 г.

Зав.кафедрой  Е. А. Кедярова

Иркутск 2024 г.

## Содержание

	стр.
I. Цели и задачи дисциплины	3
II. Место дисциплины в структуре ОПОП.	3
III. Требования к результатам освоения дисциплины	3
IV. Содержание и структура дисциплины	5
4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	5
4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	7
4.3. Содержание учебного материала	10
4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	12
4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов	12
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	13
4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	28
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	28
а) перечень литературы	28
б) периодические издания	29
в) список авторских методических разработок	29
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы	29
VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины	30
6.1. Учебно-лабораторное оборудование	30
6.2. Программное обеспечение	30
6.3. Технические и электронные средства обучения:	31
VII. Образовательные технологии	31
VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	31

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** изучить основные содержательные аспекты этапов развития личности взрослого человека от молодости до глубокой старости.

**Задачи:**

1. Выделить современные подходы к проблеме возрастной периодизации взрослого человека, проблеме выделения закономерностей и особенностей функционирования на всех этапах его развития;
2. Изучить основные характеристики возрастных периодов жизненного цикла: молодости, зрелости, периодов старения и старости (социальной ситуации развития ведущей деятельности, психологических новообразований возраста) и психофизиологические изменения взрослого на каждом из этих этапов;
3. Изучить особенности протекания нормативных кризисов в периоды зрелости и старости под влиянием различных внешних и внутренних факторов.

## II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Психология зрелости и старения» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Общая психология», «Психология развития. Возрастная психология», «Социальная психология».

2.3. Последующие и параллельно изучаемые учебные дисциплины, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Психология личности», «Психология семьи и семейное консультирование», «Акмеология».

## III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки - 37.03.01 Психология

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<i>ПК-1</i> Способен понимать закономерности развития и функционирования личности и социальных групп на основе знаний о физиологии, психике и поведении человека	<i>ИДК ПК 1.1:</i> демонстрирует понимание закономерностей нормального развития и функционирования личности под влиянием различных внешних и внутренних факторов	<b>Знает</b> основные закономерности нормального развития и функционирования человека на разных этапах жизненного пути (от ранней зрелости до старости и долголетия под влиянием различных внешних и внутренних факторов; <b>Умеет</b> обобщать и анализировать теоретические и эмпирические знания различных областей о закономерностях и

		<p>особенностях развития и функционирования взрослого человека;</p> <p><b>Владеет</b> базовыми процедурами анализа и диагностики проблем людей зрелого, пожилого и старческого возрастов с учетом особенностей их возрастных этапов.</p>
--	--	--

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

**Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов, в том числе 0,2 зачетных единицы, 8 часов на зачет**

Из них реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий 20 часов

Из них 4 часа – практическая подготовка.

**Форма промежуточной аттестации: зачет.**

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Всего часов	Из них практическая подготовка обучающихся	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
					Лекции	Семинарские /практические /лабораторные занятия	Консультации		
1.	<b>Раздел 1. Психология зрелости и старения как междисциплинарная область знаний</b>	<b>5</b>	<b>13,5</b>	-	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
2.	Тема 1.1. Предмет, цели, задачи и основные понятия психологии зрелости и старения	5	4,5	-	0,5	1	1	2	вопросы на зачете
3.	Тема 1.2. Проблемы возрастной периодизации индивидуального развития взрослого человека	5	4,5	-	0,5	1	1	2	УО
4.	Тема 1.3. Акмеология, как наука об этапе жизненного расцвета человека	5	4,5	-	0,5	1	1	2	УО
5.	<b>Раздел 2. Характеристика зрелых возрастов</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	
6.	Тема 2.1. Психологические аспекты молодости как начального этапа зрелости и вступления во взрослую жизнь (от 20 до 40 лет)	5	10	1	1	3	2	4	вопросы на зачете
7.	Тема 2.2. Психологические особенности зрелости и кризисы возраста	5	7	1	1	1	1	4	
8.	Тема 2.3. Психологические характеристики и	5	7	-	1	1	1	4	УО

№ п/ п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Всего часов	Из них практическая подготовка обучающихся	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					Контактная работа преподавателя с обучающимися				
					Лекции	Семинарские /практические /лабораторные занятия	Консультации		
	особенности личностного самоопределения в предпенсионный период (55-60 лет)								
9.	Тема 2.4. Психологические особенности пожилых людей в первые годы после выхода на пенсию (65-70 лет)	5	7	-	1	1	1	4	УО
10.	<b>Раздел 3. Геронтопсихология как область знаний о старении и долгожительстве</b>	5	<b>19,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
11.	Тема 3.1. Предмет, задачи геронтопсихологии, ее место в возрастной психологии	5	4,5	-	0,5	1	1	2	вопросы на зачете
12.	Тема 3.2. Характеристика взрослого человека в период собственно старости (65-75 лет)	5	7	1	1	2	2	2	УО
13.	Тема 3.3. Психологические особенности личности в глубокой старости и долгожительство (от 75 до 90 и далее)	5	8	1	1	2	1	4	УО
Итого часов			<b>72</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>зачет (8 час.)</b>

#### 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
<b>Раздел 1. Психология зрелости и старения как междисциплинарная область знаний</b>						
5	Тема 1.1. Предмет, цели, задачи и основные понятия психологии зрелости и старения	Творческая работа: работа с художественной литературой по теме	По расписанию занятия	2	Представление результатов творческой работы	1. Бодалев А.А. Акмеология. Настоящий человек. Каков он и как им становятся?// А.А. Бодалев, Н.В. Васина.- СПб: Речь, 2010.- 224 с. 2. Деревцова, Е. Н. Партнерство в профессии и жизни [Текст] : учеб. пособие / Е. Н. Деревцова ; рец.: И. В. Федосова, Е. А. Шестакова ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2012. - 171 с. - ISBN 978-5-85827-758-3 3. Кедярова Е.А. Психология развития личности/Е.А. Кедярова, М.Ю. Уварова.- Иркутск: Изд-во «Иркутский госуниверситет», 2012.-177 с. 4. Крайг, Г. Психология развития [Текст]: [учебное пособие] / Г. Крайг, Д. Бокум; науч.ред.пер. на русс. Язык Т.В. Прохоренко. - 9-е [межд.] изд. – СПб: Питер, 2010. - 939 с.
5	Тема 1.2. Проблемы возрастной периодизации индивидуального развития взрослого человека	Творческая работа: работа с художественной литературой по теме	По расписанию занятия	2	Представление результатов творческой работы	5. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс] : учеб. для бакалавров, учеб. для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. психологии / И. В. Шаповаленко. - 2-е изд., перераб. и доп. - ЭВК. - М.: Юрайт, 2012. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. Доступ. 6. Смык, Ю. В. Психология взрослого человека и основы геронтопсихологии [Текст]: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Смык.- Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2013.-94 с.
5	Тема 1.3. Акмеология, как наука об этапе жизненного расцвета человека	Подготовка сообщения по теме и подготовка к дискуссии	По расписанию занятия	2	Сообщение с презентацией. Дискуссия	
<b>Раздел 2. Характеристика зрелых возрастов</b>						
5	Тема 2.1. Психологические аспекты молодости как начального этапа зрелости и вступления во взрослую жизнь (от 20 до 40 лет)	Подготовка сообщения по теме и подготовка к дискуссии	По расписанию занятия	4	Сообщение с презентацией. Дискуссия	1. Волков Б. С. Возрастная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по пед. спец. (ОПД.Ф.01-Психология) : В 2 ч. / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. - ЭВК. - М. :Владос, 2005 . - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - ISBN 5-691-01438-2

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
5	Тема 2.2. Психологические особенности зрелости и кризисы возраста	Творческая работа: составление стандартизированной беседы и подбор методик для изучения кризиса середины жизни	В течение семестра	4	Представление результатов творческой работы	2. Гуревич, П.С. Психология личности [Электронный ресурс]: учебник / П. С. Гуревич. - 2-е изд. - ЭВК. - М. : Инфра-М, 2015. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". Неограниченный доступ - ISBN 978-5-238-01588-0 3. Деревцова, Е. Н. Партнерство в профессии и жизни [Текст] : учеб. пособие / Е. Н. Деревцова ; рец.: И. В. Федосова, Е. А. Шестакова ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2012. - 171 с. - ISBN 978-5-85827-758-3 4. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости: учеб. пособ. Для студентов вузов/ И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллоцкий.- М.:Сфера, 2006.-464 с. [Текст] - ISBN 5-89144-162-4 8 экз. 5. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология [Электрон-ный ресурс] : учеб. для бакалавров, учеб. для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. психологии / И. В. Шаповаленко. - 2-е изд., перераб. и доп. - ЭВК. - М.: Юрайт, 2012. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. Доступ - ISBN 978-5-9916-2336-0.
	Тема 2.3. Психологические характеристики и особенности личностного самоопределения в предпенсионный период (55-60 лет)	Творческая работа: подбор методик для изучения предпенсионного кризиса	По расписанию занятия	4	Представление результатов творческой работы	
5	Тема 2.4. Психологические особенности пожилых людей в первые годы после выхода на пенсию (65-70 лет)	Подготовка сообщения по теме и подготовка к дискуссии	По расписанию занятия	4	Сообщение с презентацией Дискуссия	
<b>Раздел 3. Геронтопсихология как область знаний о старении и долгожительстве</b>						
5	Тема 3.1. Предмет, задачи геронтопсихологии, ее место в возрастной психологии	Подготовка сообщения по теме и подготовка к дискуссии	По расписанию занятия	2	Сообщение с презентацией Дискуссия	1. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. Г. Осухова. - 5-е изд., перераб. и доп. - ЭВК. - М. : Академия, 2012 - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - 20 доступов. - ISBN 978-5-7695-9049-8 . 2. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости: учеб. Пособ. Для студентов вузов/ И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллоцкий.- М.:Сфера, 2006.-464 с. [Текст] - ISBN 5-89144-162-4 8 экз.
5	Тема 3.2. Характеристика взрослого человека в период собственно старости (65-75 лет)	Подготовка сообщения по теме и подготовка к дискуссии	По расписанию занятия	2	Сообщение с презентацией Дискуссия	3. Психология развития [Электронный ресурс]: учеб. для вузов по напр. подгот. "Психология". - ЭВК. - М.: Академия, 2014. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех", Неограниченный доступ - ISBN 978-5-4468-0749-9 Стюарт –



Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
5	Тема 3.3. Психологические особенности личности в глубокой старости и долгожительство (от 75 до 90 и далее)	Просмотр фильма и подготовка к дискуссии	По расписанию занятия	4	Дискуссия	4. Гамильтон Я. Психология старения. 4-е изд./ Я. Стюарт-Гамильтон.-СПб:Питер, 2010.- 320 с. Яковлев, В. В. Зрелый, пожилой и старческий возрасты в аспекте психологии и психофизиологии. Возраст и власть [Текст] / В. В. Яковлев. - Самара: Инсо-ма-пресс, 2015. - 26 с.
Общий объем самостоятельной работы по дисциплине (час)			<b>30</b>			
Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)			нет			

### 4.3. Содержание учебного материала

#### **Раздел 1. Психология зрелости и старения как междисциплинарная область знания.**

Тема 1.1. Предмет, цели, задачи и основные понятия психологии зрелости и старения. Психология зрелости и старения как раздел возрастной психологии. Развитие взрослого человека в онтогенезе как предмет исследования. Взаимосвязь с общей психологией. Специфика использования терминов и понятий в психологии зрелости и старения. Период развития как единица анализа. Психологический, социальный, биологический возраст. Понятие возрастных часов (А. Реан).

Тема 1.2. Проблемы возрастной периодизации индивидуального развития взрослого человека. Различные подходы к проблеме периодизации жизненного цикла взрослого человека: Д.Б.Бромлей, Дж.Биррен, В.В. Бунак, Б.Г. Ананьев, Р.М. Грановская, Г.С. Абрамова, М.В.Гамезо, Б. Ливехуд. Соотношение хронологического, биологического, психологического и социального возрастов. Этапы психосоциального развития взрослого человека (по Э.Эриксону).

Тема 1.3. Акмеология, как наука об этапе жизненного расцвета человека. Феномен «акме» и некоторые общие условия его формирования и развития. Личностные «акме» и факторы, которые его определяют. Социальные макрофакторы, помогающие или мешающие достижению «акме» человеком в период зрелости. «Акме», как особое состояние духа, расцвета зрелой личности. О перспективах использования идей А.Маслоу при решении некоторых проблем акмеологии.

#### **Раздел 2. Общая характеристика зрелых возрастов.**

Тема 2.1. Психологические аспекты молодости как начального этапа зрелости и вступления во взрослую жизнь. Социальная ситуация развития: осознание себя во взрослом статусе и принятие социальной ответственности, прав и обязанностей. Ведущая деятельность: овладение профессией, формирование образа и стиля жизни и круга общения. Новообразования возраста: готовность принять на себя ответственность, поиск, интимной близости. Молодость как «время путешествий» – поиски себя и переход к стабильному образу жизни. Формирование отцовской и материнской позиции. Закладка основных фундаментов жизни: семейных. Материально-бытовых, профессионально-производственных. Семья как условие эмоциональной зрелости личности.

Тема 2.2. Психологические особенности зрелости и кризисы возраста. Критерии выделения периодов зрелости (Д. Левинсон). Переход к средней зрелости как нормативный кризис (около 30 лет), обусловленный расхождением между идеальной моделью «мечты», образа жизни и реальностью. Переживание чувства утраты жизни и давления времени. Средняя зрелость (середина жизни). Социальная ситуация развития: расцвет творческой активности и профессиональной деятельности. Относительная стабильность психосоматических функций, развитие эволюционных процессов. Ведущая деятельность: производительность. Генеративность, как новообразование возраста. Основные задачи развития – сохранение супружеских отношений, воспитание детей, начало осознания окончательного призвания жизни.

Десятилетие «роковой черты» – 30-40 лет. Переход к зрелости (около 40 лет) как нормативный кризис в развитии, «перелом жизни» (Д. Левинсон). Осознание утраты молодости и реальности смерти. Кризис «ипохондри» и «идентичности». Поиск смысла жизни. Коллективная производительная деятельность как ведущая деятельность данного периода. Основные задачи развития: достижения в карьере, развитие форм досуга и хобби, принятие ответственности за стареющих родителей, принятие изменений в организме и приспособление к ним; потеря друзей; отделение детей («синдром опустевшего гнезда»). Критика теорий зрелости как «психической окаменелости». Развитие познавательных процессов в зрелом возрасте. Теория стадийности развития интеллекта в зрелости.

Кризис как преодоление важного жизненного рубежа. Протекание кризиса во внутреннем плане личности – основное отличие кризисов взрослости от детских

возрастных кризисов. Характеристика двух моделей переходного возраста: модель перехода и модель кризиса (Г.Крайг). Выделение периодов взрослости и кризисов – актуальная проблема дискуссии современных психологов. Кризис взрослости – разрыв личного и общечеловеческого смыслов жизни.

Тема 2.3. Психологические характеристики и особенности личностного самоопределения в предпенсионный период (50-55 лет). Пресенильный возраст (последние пять лет перед уходом на пенсию). Социальная ситуация развития: ожидание пенсии, как прекращение активной трудовой деятельности и неясность с одной стороны и построение новых жизненных планов и надежд - с другой. Ведущая деятельность: стремление «успеть» сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане); «наверстать упущенное» в личностно-интимном плане. Личностные новообразования: смена ценностных ориентаций, поиск смыслов в новой жизнедеятельности, представление себя в новой роли, передача опыта ученикам. Причины нормативного кризиса 50-55 лет (изменение социальной ситуации развития и возрастная перестройка организма).

Тема 2.4. Психологические особенности пожилых людей в первые годы после выхода на пенсию (55-65 лет). Социальная ситуация развития: освоение новых социальных ролей – пенсионер, нового статуса, сохранение старых контактов и постепенное появление новых в лице пенсионеров; особая близость с детьми и внуками. Ведущая деятельность: «поиск себя» в новом качестве, проба сил в разных видах деятельности; продолжение работы по своей основной профессии. Личностные новообразования: осознание себя в новом качестве («бывшего специалиста»); чувство целостности и гармоничности жизни – с одной стороны и чувство «незавершенности», дисгармонии – с другой (с внутренними переживаниями); все возрастающее чувство «незавершенности», «нереализованности», «забытости» со стороны бывших коллег.

### **Раздел 3. Геронтопсихология как область знаний о старении и долгожительстве.**

Тема 3.1. Предмет, задачи геронтопсихологии, ее место в возрастной психологии. Предмет геронтопсихологии - психическое развитие в период старения и старости. Проблемный характер геронтопсихологии: предметом является будущее самого исследователя. Социокультурные традиции отношения к старости. Задачи геронтопсихологии. Факторы, обусловившие бурное развитие геронтопсихологии: демографический взрыв (возрастание числа пожилых и старых людей); логика развития самой науки психологии: трансформация психологи детских и юношеских возрастов в психологию развития, охватывающую весь жизненный цикл. Основные перспективы рассмотрения процесса старения: биологическое, социальное и психологическое старение. Отношение к старости в обществе. Смена социальных ролей: прав, экспектаций, привилегий.

Тема 3.2. Характеристика взрослого человека в период собственно старости (65-75 лет). Содержание темы: Социальная ситуация развития: общение с такими же старцами, с членами своей семьи; изменение отношений с другими людьми: друзьями, коллегами, освоение новых ролей. Ведущая деятельность: поиск себя; досуговое увлечение; участие в совместной деятельности. Основные новообразования возраста: жизненная мудрость; формирование компенсаторных механизмов, эгоцентрическая стагнация. Психологическая характеристика разных видов старости. Типология старости (Ф. Гизе, И.Кон, Д.Бромлей, Б.Г. Ананьев). Основные этапы старения: нормальное, патологическое, терминальное. Роль биологического, психологического и социального факторов в процессе старения. Влияние физиологических изменений, сенсорных дефектов на успешность в интеллектуальной деятельности. Возрастные изменения в познавательной сфере старых людей. Противоречивость и неоднозначность результатов исследований характера изменений интеллектуальных функций. Модели когнитивного старения: снижение, стабильность, прогресс. Личностные особенности в период старости: изменения временной перспективы, самооценки, характера, личностного

самоопределения; появление скупости эгоцентризма. Особенности структуры эмоциональных переживаний: ранимость, тревожность, подозрительность, подверженность стрессу; эмоциональная стагнация. Проблема психологического витоукта в старости. Кризис идентичности.

Тема 3.3. Психологические особенности личности в глубокой старости и долголетие. Социальная ситуация развития: общение с родными и близкими, врачами. Ведущая деятельность: с одной стороны – активизация деятельности, оптимизм, с другой - лечение, борьба с болезнями, пессимизм; воспитание внуков и правнуков. Личностные новообразования: философский взгляд на все явления жизни, сопричастность к миру, природе, культуре, обществу, богу – с одной стороны, понимание ограниченности и безнадежности своей жизни – с другой; компенсаторные механизмы; страх одиночества, смерти. Культурные традиции отношения к смерти и подготовка к ней. Проблема долголетия и жизнеспособности. Факторы долголетия.

#### 4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)		Оценочные средства	Формируемые компетенции и индикаторы
			Всего часов	Из них Практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7
1.	Раздел 1 Тема 1.1	Проблемы возраста и развития в психологии	1	-	Публичное представление творческой работы	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
2.	Раздел 1 Тема 1.2	Различные подходы к проблеме возрастной периодизации жизненного цикла взрослого человека	1	-		
3.	Раздел 1 Тема 1.3	Феномен «акме» и факторы его определяющие	1	-	Сообщение с презентацией	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
4.	Раздел 2 Тема 2.1	Факторы социализации и адаптации человека в ранней зрелости	3	1	Сообщение с презентацией	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
5.	Раздел 2 Тема 2.2	Диагностика возрастных кризисов	2	1	Публичное представление творческой работы	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
6.	Раздел 2 Тема 2.3			-		
7.	Раздел 2 Тема 2.4	Возрастные изменения в пожилом возрасте	2	-	Сообщение с презентацией	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
8.	Раздел 3 Тема 3.1					
9.	Раздел 3 Тема 3.2	Социально-психологические проблемы в работе с «группой пожилых и старых людей». Проблема эйджизма в психологии	2	1	Сообщение с презентацией	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
10.	Раздел 3 Тема 3.3	Проблема долголетия и жизнеспособности. Факторы долголетия	2	1	Дискуссия	ПК-1 ИДК ПК.1.1.

4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СРС)

№ п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
1.	Тема 1.1. Предмет, цели, задачи и основные понятия психологии	СРС 1	ПК-1	ИДК ПК.1.1.

№ п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
	зрелости и старения	СРС 2		
2.	Тема 1.2. Проблемы возрастной периодизации индивидуального развития взрослого человека		ПК-1	ИДК ПК.1.1.
3.	Тема 1.3. Акмеология, как наука об этапе жизненного расцвета человека	СРС 3	ПК-1	ИДК ПК.1.1.
4.	Тема 2.2. Психологические особенности зрелости и кризисы возраста	СРС 4 СРС 5	ПК-1	ИДК ПК.1.1.
5.	Тема 2.3. Психологические характеристики и особенности личностного самоопределения в предпенсионный период (55-60 лет)		ПК-1	ИДК ПК.1.1.
6.	Тема 3.3. Психологические особенности личности в глубокой старости и долгожительство (от 75 до 90 и далее)	СРС 6	ПК-1	ИДК ПК.1.1.

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется с целью закрепления и осмысления теоретических знаний, самостоятельных творческих интерпретаций и практического решения методических проблем на основе получаемых знаний; воспитания качеств, обеспечивающих активный творческий характер будущей профессиональной деятельности, саморазвития познавательных, эмоциональных, креативных способностей.

##### **Методические рекомендации при подготовке к семинарским, лекционным и практическим занятиям.**

Подготовка к лекциям, семинарам и практическим занятиям представляет собой внеаудиторную самостоятельную работу студентов. Самостоятельная подготовка студента к лекции должна состоять в первую очередь в перечитывании конспекта предыдущей лекции. Это помогает лучше понять материал новой лекции, опираясь на предшествующие знания.

Самостоятельная подготовка к семинарскому и практическому занятию заключается в прочитывании конспекта соответствующей лекции (если она читалась по данной теме), чтении соответствующего раздела учебника и первоисточников. Главными задачами этой подготовки обычно являются: повторение теоретических знаний, усвоенных в рамках аудиторной работы; расширение и углубление знаний по теме занятия.

Знания, полученные в процессе такой самостоятельной работы, являются теоретической базой для обсуждения вопросов семинарского занятия, для выполнения лабораторной работы или практического задания.

Длительность подготовки студента к семинару должна примерно соответствовать длительности самого семинара, т. е. составлять два академических часа (или в отдельных случаях чуть больше). При средней скорости чтения студента 20 страниц в час получается, что подготовка к семинару должна состоять в изучении не более чем 40-50 страниц первоисточников.

Содержанием подготовки студентов к семинару или практическому занятию может быть не только чтение литературы, но и подбор примеров, иллюстративного материала по определенным вопросам, проведение несложных психологических опытов, описание результатов наблюдения и самонаблюдения, решение психологических задач. Чтение

конспекта лекций имеет несколько целей: 1) вспомнить, о чем говорилось на лекции; 2) дополнить конспект некоторыми мыслями и примерами из жизни, подкрепляющими и углубляющими понимание ранее услышанного на лекциях; 3) прочитать по учебнику то, что в краткой лекции подробно не могло быть раскрыто. Конспект лекции служит своеобразным путеводителем, ориентирующим в дальнейшей работе: что и где прочитать, чтобы лучше и подробнее разобраться в тех вопросах, которые в лекциях раскрыты недостаточно полно.

**Работа с учебником** – важная часть самостоятельной работы по психологии. Основная функция учебника – ориентировать учащегося (студента) в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены в соответствии с программой учебного предмета. Учебник ориентирует в основных понятиях и категориях науки, дает частичные сведения об истории их возникновения и включения в научный оборот, а также об их значении для понимания окружающего мира.

Вторая функция учебника в том, что он обозначает круг обязательных знаний по данному предмету, не претендуя на глубокое раскрытие и подробное доказательство логики их происхождения. Дело обучаемого – принять их к сведению, чтобы самому разобраться в рекомендованной научной литературе и в том, чего нет в учебнике. Таким образом, учебник четко ориентирует в проблематике учебного предмета по ее «ширине», но не по «глубине». Из-за краткости изложения вопросов в учебнике тот или иной параграф либо раздел, понятие или категория могут быть не до конца понятыми. Чтобы избежать бездумного заучивания, текст рекомендуется конспектировать, заметив на полях своей тетради, что именно оказалось не понятным. С точки зрения психологических закономерностей усвоения знаний такая запись представляет собой мыслительное действие (здесь даже несколько актов мыслительного действия: обдумывание, заключение – вывод о том, что наличных знаний недостаточно для понимания прочитанного).

**Чтение рекомендованной научной литературы** – есть та главная составная часть системы самостоятельной учебы студента, которая обеспечивает подлинное усвоение психологии как науки, дает прочный научный фундамент под всю будущую профессиональную деятельность.

При чтении научной литературы необходимо: читать научную литературу нужно не книгу за книгой, а по принципу: «идея, теория в одной, другой, третьей и т.д. книгах».

Необходимо знать, что и подтверждение, и опровержение научных выводов одинаково полезны для развития науки, а студенту они необходимы для понимания этого развития. Итак, изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого, подлинно профессионального усвоения науки. Изучение литературы должно быть органически связано с другими элементами системы самостоятельной учебы – с изучением лекционного материала, чтением учебника и последующими работами студента (написанием контрольной или курсовой работы, подготовкой к экзаменам).

**Методические рекомендации по подготовке творческого задания по подбору методов и методик исследования психологической проблемы (изучение кризисов зрелости и старения).**

Необходимо учитывать тот факт, что для практической психодиагностики важным является быстрота и акцентированность обследования на конкретной проблеме. Она не может позволить себе таких временных и людских затрат, какие позволяет себе научно-исследовательская психодиагностика».

Выбор метода обследования – один из наиболее сложных этапов диагностической работы психолога.

Необходимо учитывать тот факт, что для практической психодиагностики важным является быстрота и акцентированность обследования на конкретной проблеме. Она не может позволить себе таких временных и людских затрат, какие позволяет себе научно-исследовательская психодиагностика.

В распоряжении психологов имеется обширный набор тестовых методик, обладающих целым рядом достоинств, аккумулирующих в себе богатый клинический опыт, накопленный в психологии и смежных дисциплинах. Многие методики действительно являются хорошим инструментом в руках профессионала.

Проблема заключается не в том, хороша или плоха та или иная методика, а в том, насколько уместно её использование в конкретной ситуации, а также, каков уровень владения ею. По сути дела, каждая методика представляет собой практическое воплощение (в инструменте) некоторой психологической теории.

Психолог должен отдавать себе отчёт в том, что интерпретация определённых результатов имеет не абсолютный характер, а верна лишь в рамках теории, которой придерживается разработчик методики. Умение психодиагноста сопоставлять разные теоретические подходы для решения конкретной задачи требуют от него построения определённой методологической базы исследования и придают его работе творческий характер. Психолог должен избегать ошибок, допускаемых непрофессионалами, не знакомыми с ограничениями в использовании того или иного теста.

Всё множество имеющихся диагностических методик охватывается тремя основными диагностическими подходами:

- **Объективный подход** – диагностика осуществляется на основе успешности (результативности), способа (особенностей) реального поведения, замера объективных характеристик состояний субъекта, его деятельности (личностные: тесты действия, ситуационные тесты, интеллектуальные тесты, тесты специальных способностей и тесты достижений), анализа документов (личного дела);
- **Субъективный подход** – диагностика осуществляется на основе сведений, сообщаемых обследуемым о себе (многочисленные опросники);
- **Проективный подход** – диагностика осуществляется на основе анализа особенностей взаимодействия с внешне нейтральным, как бы безличным материалом, становящимся в силу его неопределённости объектом проекции.

Внутри каждого из подходов могут быть выделены группы достаточно однородных, близких друг другу методик. В то же время некоторые из конкретных методик трудно отнести к одному из подходов, они будут занимать как бы промежуточное положение. Между этими подходами нет непроходимых границ.

Для психодиагностических обследований необходимо использовать только стандартизированные, адаптированные методики, надёжность которых проверена.

Желательно использовать методики, разработанные специализированными научно-исследовательскими центрами и организациями, специализирующимися на разработке психологического инструментария. В связи с этим необходимо предварительно ознакомиться с тем, кто является разработчиком методики, на какую выборку он рассчитан.

Нельзя использовать и делать выводы на основе:

- результатов выполнения популярных, развлекательных методик;
- методик, не имеющих норм (кроме ситуаций их адаптации);
- методик, группа нормирования которых не соответствует обследуемой группе;
- интерпретации компьютерных методик неизвестных разработчиков.

Психолог должен уметь квалифицированно разбираться с психометрической документацией в методической литературе по психодиагностике, должен знать, какие психометрические характеристики теста должны указать его разработчики, в какой степени они соответствуют типу теста, с одной стороны, и актуальной задаче, для которой его требуется использовать, с другой стороны. Прежде чем использовать ту или иную методику, необходимо определить, обосновано ли его применение какими-либо показателями надёжности или валидности.

Так, если требуется использовать тест для прогноза со значительным упреждением, а сведений о проверке прогностической валидности не получено, тест не может считаться готовым для решения данной задачи.

Психолог должен также правильно определить, в какой мере известные тестовые нормы по требующейся методике применимы в его ситуации с учётом контингента испытуемых и типа диагностической ситуации.

Параллельно с использованием методики необходимо анализировать по собранным данным эффективность её применения в заданной области, надёжность получаемых результатов, адекватность предлагаемых норм. В этой работе психолог поддерживает постоянные контакты с преподавателем для получения рекомендаций.

При подборе методик и их дальнейшей интерпретации важно учитывать тот факт, что поведение испытуемого в ситуации, когда он самостоятельно обратился за консультативной помощью, резко отличается от ситуации, когда производится принудительное обследование по заказу.

Для каждой из ситуаций (экспертизы или консультирования) следует подбирать соответствующие методики и тестовые нормы.

Надёжность и объективность психологического диагноза определяется адекватностью методических средств, которые применяются в ходе диагностики, точностью процедуры их применения и, конечно, полнотой и глубиной интерпретации полученных результатов. Большую помощь в этом может оказать соблюдение алгоритма сбора информации о психодиагностических средствах. Один из возможных алгоритмов приводится ниже.

#### ИНФОРМАЦИОННАЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТОЧКА

1. Название методики \_\_\_\_\_
2. Автор методики (или автор адаптации, модификации) \_\_\_\_\_
3. Источник описания (с указанием фамилии и инициалов автора сборника и редактора, места, издательства и года издания) \_\_\_\_\_
4. Назначение \_\_\_\_\_
5. Стимульный материал и оборудование (в случае авторской разработки приводится текст и стимульный материал) \_\_\_\_\_
6. Инструкция \_\_\_\_\_
7. Процедура обследования \_\_\_\_\_
8. Способ обработки \_\_\_\_\_
9. Регистрируемые показатели \_\_\_\_\_
10. Среднегрупповые, шкальные или уровневые значения \_\_\_\_\_
11. Интерпретация показателей \_\_\_\_\_

#### **Методические рекомендации по подготовке к групповой дискуссии.**

Дискуссия (от лат. *discussio* — исследование, рассмотрение) — это всестороннее обсуждение спорного вопроса. Другими словами, дискуссия заключается в коллективном обсуждении какого-либо вопроса, проблемы или сопоставлении информации, идей, мнений, предложений.

Цели проведения дискуссии могут быть очень разнообразными: обучение, тренинг, диагностика, преобразование, изменение установок и др.

1. Подготовка занятия. При организации дискуссии в учебном процессе обычно ставятся сразу несколько учебных целей, как чисто познавательных, так и коммуникативных. При этом цели дискуссии, конечно, тесно связаны с ее темой. Если тема обширна, содержит большой объем информации, то в результате дискуссии могут быть достигнуты только такие цели, как сбор и упорядочение информации, поиск альтернатив, их теоретическая интерпретация и методологическое обоснование. Если тема дискуссии узкая, то дискуссия может закончиться принятием решения. Во время дискуссии студенты могут либо дополнять друг друга, либо противостоять один другому.



В первом случае проявляются черты диалога, а во втором - дискуссия приобретает характер спора. Как правило, в дискуссии присутствуют оба эти элемента, поэтому неправильно сводить понятие дискуссии только к спору. И взаимоисключающий спор, и взаимодополняющий диалог играют большую роль, так как первостепенное значение имеет факт сопоставления различных мнений по одному и тому же вопросу.

Дискуссия обычно состоит из трех этапов: подготовки или преддискуссии, собственно дискуссии и заключения.

Выбор ее темы обусловлен содержанием изученного материала по курсу психологии, а также возможностью обсуждения в рамках темы как проблем развития и формирования личности обучающегося, так и задач профессионального развития личности преподавателя.

Преддискуссия занимает 40—45 мин. Обычно она проводится на занятии, посвященном обсуждению результатов работы студентов. Это позволяет связать предстоящую дискуссию с выводами и задачами, которые студенты сделали на предыдущих занятиях.

Проведение дискуссии занимает 80 мин. Занятие начинается с выступления преподавателя, напоминающего студентам основные посылки к дискуссии.

Затем предоставляется слово ведущим. Так как преподаватель обычно знаком с содержанием выступлений ведущих и часто им уже внесены коррективы, то наиболее сложным звеном является вторая часть дискуссии и ее окончание.

После 40 мин обсуждения вопросы к противнику и аргументы обычно начинают иссякать. В этой части дискуссии роль преподавателя становится более активной. Он, как правило, вводит на этом этапе в дискуссию факты, которые сторонниками различных точек зрения могут быть истолкованы по-разному. Это очень оживляет дискуссию и провоцирует дальнейшие рассуждения студентов. Для укрепления «баланса противоречивости» преподаватель своими высказываниями поддерживает слабые точки зрения. Им также задаются вопросы выступающему (наряду с вопросами других участников дискуссии) с целью придания дискуссии нужного направления или дополнительного освещения проблемы.

Фактически в ходе дискуссии студенты с разных сторон рассматривают структурные компоненты личности, взаимосвязи между ними и приходят к определенному выводу.

При обращении к конкретному материалу в центре дискуссии неизбежно оказывается личность учителя, педагогическое призвание и т.п.

На заключение отводится 10 мин. Преподаватель подводит итог групповой дискуссии, отмечает вклад каждого студента в подготовку и проведение дискуссии.

В проведении дискуссии используются различные организационные методики. Методика «вопрос – ответ».

Данная методика – это разновидность простого собеседования; отличие состоит в том, что применяется определенная форма постановки вопросов для собеседования с участниками дискуссии-диалога.

Процедура «Обсуждение вполголоса». Данная методика предполагает проведение закрытой дискуссии в микрогруппах, после чего проводится общая дискуссия, в ходе которой мнение своей микрогруппы докладывает ее лидер и это мнение обсуждается всеми участниками.

Методика клиники. При использовании «методики клиники» каждый из участников разрабатывает свой вариант решения, предварительно представив на открытое обсуждение свой «диагноз» поставленной проблемной ситуации. Затем это решение оценивается как руководителем, так и специально выделенной для этой цели группой экспертов по балльной шкале либо по заранее принятой системе «принимается – не принимается».

Методика «лабиринта». Этот вид дискуссии иначе называют методом последовательного обсуждения, он представляет собой своеобразную шаговую процедуру, в которой каждый последующий шаг делается другим участником. Обсуждению здесь подлежат все решения, даже неверные (тупиковые).

Методика эстафеты. Каждый заканчивающий выступление участник может передать слово тому, кому считает нужным.

Свободно плавающая дискуссия. Сущность данного вида дискуссии состоит в том, что группа к результату не приходит, но активность продолжается за рамками занятия. В основе такой процедуры групповой работы лежит «эффект Б.В. Зейгарник», характеризующийся высоким качеством запоминания незавершенных действий, поэтому участники продолжают «домысливать» наедине идеи, которые оказались незавершенными. Эффективность проведения дискуссии зависит от таких факторов, как:

- подготовка (информированность и компетентность) студента по предложенной проблеме;
- семантическое однообразие (все термины, дефиниции, понятия и т.д. должны быть одинаково поняты всеми участниками);
- умение преподавателя проводить дискуссию. Правильная организация «круглого стола» в форме дискуссии проходит три стадии развития: ориентация, оценка и консолидация.

#### 1. Подготовка занятия.

Разработка подготовительного этапа для проведения «Дебатов».

Для этого вместе с инициативными студентами определяют следующее:

- тема «Дебатов» (несколько вариантов);
- цель «Дебатов»;
- виды работы с информацией по теме «Дебатов»;
- подготовка команд к «Дебатам»;
- критерии оценки «Дебатов»;
- форма анализа и оценки «Дебатов».

Подготовка к дебатам начинается с определения темы (тезисов). В дебатах, как правило, она формулируется в виде утверждения.

При подборе темы необходимо учитывать требования, согласно которым «хорошая» тема должна:

- провоцировать интерес, затрагивая значимые для дебатеров проблемы;
- быть сбалансированной и давать одинаковые возможности командам в представлении качественных аргументов;
- иметь четкую формулировку;
- стимулировать исследовательскую работу студентов. Обобщенно структура подготовительного этапа может быть представлена следующим образом. Работа с информацией по теме:

- активизация знаний обучающихся (мозговой штурм);
- поиск информации с использованием различных источников; • систематизация полученного материала;
- составление кейсов (системы аргументации) утверждения и отрицания тезиса, подготовка раунда вопросов и т. д.

Формирование общих и специальных умений и навыков:

- формулирование и обоснование аргументов, поддержек;
- построение стратегии отрицающей стороны;
- умение правильно формулировать вопросы;
- овладение знаниями риторики и логики, применение их на практике;
- овладение навыками эффективной работы в группе.

Итак, на подготовительном этапе студенты должны проработать содержание предлагаемой для игры темы, дать определения каждому понятию в тезисе, составить кейсы (систему аргументов) как для утверждающей, так и для отрицающей стороны, так как жеребьевка команд осуществляется незадолго до начала самой игры.

При этом для каждой стороны продумывается стратегия отрицания, то есть составляются контраргументы на возможные аргументы оппонентов, и предлагаются вопросы, которые способствуют обнаружению противоречий в позиции противоположной стороны.

2. Вступление. Каждая команда (в составе трех спикеров) имеет возможность брать тайм-ауты между любыми раундами общей продолжительностью 8 минут.

Роли спикеров

Спикер У1:

- представление команды;
- формулировка темы, актуальность;
- определение ключевых понятий, входящих в тему;
- выдвижение критерия (ценность или цель команды);
- представление кейса утверждающей стороны;
- заключение (таким образом... готов ответить на вопросы...).

Спикер О1:

- представление команды;
- формулировка тезиса отрицания;
- принятие определений ключевых понятий;
- атака или принятие критерия оппонентов;
- опровержение позиции утверждения;
- представление кейса отрицающей стороны.

Специально выбранные судьи или нейтральная аудитория оценивают выступления команд по выбранным критериям и объявляют победителя.

3. Основная часть.

Форма дебатов У1 — первый спикер команды утверждения;

О1 — первый спикер команды отрицания и т. д.

Каждый спикер во время игры выполняет строго определенные технологией игры роли и функции, причем роли первых спикеров отличаются друг от друга, а роли вторых и третьих совпадают.

За временем на протяжении всей игры следит «тайм-кипер», который предупреждает команды и судей за 2, 1 и 0,5 минуты об окончании времени выступления (подготовки). Для этого он использует карточки с написанным на них временем, которые показывает командам.

**Методические рекомендации по подготовке к выступлению с сообщением и презентацией.**

Подготовить **хороший доклад сообщение** несложно, однако нужно соблюдать определенные принципы.

Публичные сообщения бывают трех жанров:

- побудительные - выступления на митингах, рекламных акциях; их цель – склонить аудиторию к какому-то действию;
- ритуальные - поздравительные, в честь открытия чего-либо, юбилея чего-то или кого-то; цель таких речей – вызвать положительные чувства, эмпатию, эмоциональный интерес аудитории;
- информирующие – доклады, лекции, отчеты. Цель информирующих речей – восприятие аудиторией новой информации или изменение мнения, позиции по отношению к уже известной.

Таким образом, не бывает бесцельных сообщений. Но при формулировании цели своего сообщения, нужно учесть два обстоятельства:

- 1) кто находится в зале – ваша целевая аудитория;
- 2) что они сделают после вашего выступления.

Требования к докладу или сообщению:

1. Тема доклада должна соответствовать содержанию.

Как это ни странно, но бывает так, что заявленная тема не соответствует тому, о чем докладывает презентатор. Причин тому много. Иногда люди выступают с одним и тем же докладом несколько раз, меняя лишь его название. Некоторые начинают писать об одном, но в ходе работы над докладом акценты смещаются, и текст сильно отличается от первоначального замысла, а название осталось прежним. Поэтому, подготовив доклад, еще раз все проанализируйте, сравните содержание и название.

2. Доклад должен соответствовать общей тематике и направленности конференции.

В каждой глобальной теме есть множество направлений. Проверьте ваш доклад на предмет соответствия теме конференции, общему уровню целевой аудитории. Условно определите, на кого рассчитан ваш доклад: профессионалов в вашей сфере или новичков.

3. Уделите внимание началу выступления.

Ваше выступление можно сравнить с музыкальным или художественным произведением, которое состоит из вступления, основной части и финала. Задача вступления – захватить внимание слушателей, заинтересовать их, установить эмоциональный контакт. Можно привести интересный, удивительный факт, имеющий прямое или косвенное отношение к вашей теме. Начало задаст соответствующий тон всему вашему выступлению. Но не начинайте говорить, пока не убедитесь, что вас готовы слушать.

4. Основная часть выступления должна занимать две четверти от общего времени. Остальное – вступление и заключение.

5. Уделите внимание финалу выступления.

Помните, что начало и финал обращаются к чувствам, а не к разуму. При этом финал призван закрепить достигнутое. Хорошим вариантом заключения может быть возвращение к началу. При этом слушателям предлагается и блок новой информации, что, возможно, поможет увидеть и оценить объект презентации по-другому.

6. Репетиция и коррекция.

Готовьтесь к выступлению заранее, даже если вы очень опытный докладчик. Читайте свой доклад вслух. Во-первых, вы точно будете знать, сколько времени занимает ваша презентация. Во-вторых, вы поймете, где нужно добавить информации, а где, возможно, сократить. Первую и последнюю фразы вашего выступления выучите наизусть. Неоднократные репетиции также поспособствуют тому, чтобы вы чаще отрывали голову от своего доклада. А это произведет благоприятное впечатление на аудиторию.

7. Новизна информации.

Ваш доклад должен иметь элементы новизны. Или это будет принципиально новая тема, или иной взгляд на, казалось бы, всем знакомый предмет. Вы должны, исследуя, разрабатывая выбранную тему, дать аудитории максимум новой информации, а не повторять хорошо изученное старое.

8. Конкретизация и детализация информации.

Никогда не ссылайтесь на непроверенные данные. Ваши собственные умозаключения должны основываться на чьих-либо или ваших собственных фундаментальных исследованиях. Приводите экспертные оценки и отзывы, точные цифры и даты, указывайте конкретные детали и обстоятельства. Обязательно называйте фамилии экспертов, ссылайтесь на аналитические и статистические службы. Ценность данных, взятых с потолка, нулевая.

9. Знание темы доклада.

Желательно не просто знать свой доклад, но и хорошо разбираться в самой теме. Обычно после выступления бывают вопросы. При подготовке к выступлению постарайтесь предположить, какие вопросы вам могут быть заданы, и потренируйтесь на них отвечать. При этом помните, что ответ на вопрос – это не лекция; отвечайте ясно и, по возможности, кратко. Если вы не можете ответить, скажите об этом прямо. Ведь ответы на вопросы в публичном выступлении – это не экзамен. Вы не можете быть сведущи во всем, а вашу искренность слушатели оценят выше компетентности.

#### **Несколько советов докладчикам.**

1. Не пренебрегайте своим внешним видом.

Говорят, что встречают по одежке, а провожают по уму. Но шансов блеснуть умом у вас может не быть, если внешний вид не будет соответствовать формату мероприятия.

2. Отработайте позы и жестикуляцию.

У вас должен быть вид уверенного человека: расправленные плечи, прямая спина. В руки можно взять карандаш или указку. Жестикулируйте, но не чрезмерно. Помните, что скрещенные руки, сжатые кисти настораживают, а открытые ладони вызывают доверие.

3. Проявляйте уважение к публике.

Даже если вы суперпрофессионал, выступающий перед новичками, покажите, насколько приятно вам работать с такими внимательными слушателями, как сильно бы вам хотелось удовлетворить моральные запросы аудитории!

4. Не начинайте презентацию «с места в карьер».

Установите зрительный контакт с аудиторией. Людям требуется какое-то время, чтобы настроиться на вашу волну. Если слышны разговоры, не начинайте выступление.

5. Следите за дыханием и темпом речи.

Говорите четко, не слишком быстро, но и не слишком медленно.

6. Четко придерживайтесь логики повествования.

Постоянные отвлечения от темы утомляют и раздражают.

7. Поддерживайте зрительный и эмоциональный контакт и диалог с аудиторией.

Однако будьте очень осторожны с шутками и лирическими отступлениями.

8. Не затягивайте выступление!

9. Говорите - «...и в заключение» только один раз!

#### **Методические рекомендации по подготовке презентации с использованием мультимедиа проектора:**

В англоязычной деловой культуре **презентация** (откуда к нам и пришло это понятие, presentation) – это любое публичное выступление (кроме speech, спич – очень короткой речи, не имеющей целью что-либо продать и к чему-либо побудить).

Презентация – это слово, имеющее два значения:

- широкое, в смысле: показ нового товара, предъявление широкой публике новой коллекции мод или кинофильма; то же самое для новой компьютерной программы перед началом её продаж; рекламная, популяризирующая акция;

- узкое, в смысле: документ, созданный в программе PowerPoint-Презентация (в смысле документ) представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы), на которых могут быть текстовые материалы и визуальные материалы (рисунки, фотографии, диаграммы, видеоролики). Кроме того, показ слайдов может сопровождаться звуковыми эффектами (музыкой, речью диктора, шумовым оформлением).

Целью презентации является формирование или изменение мнения, убеждения аудитории в отношении объекта презентации.

Результат презентации – это действие аудитории по отношению к объекту презентации. В нашей профессиональной деятельности презентация чаще имеет

информативный, ознакомительный характер. Тем не менее, полнота восприятия, понимания аудиторией сообщаемой информации, пусть иногда в отдаленной перспективе, ведет к укреплению профессиональных позиций, к коррекции мнений и поведения аудитории в отношении объекта презентации.

Презентация может включать доклад и слайды (иллюстративный материал). Бытует очень распространенное, но ошибочное мнение, что визуальная часть презентации самодостаточна. Это не так. Слайды не заменяют собой презентацию, а лишь помогают ее провести. Ваше выступление может проходить и без слайдов, но учтите, что большинство людей – визуалы, поэтому слайды могут быть очень эффективны.

**Официальная презентация** – это совокупность слайдов, сопровождающих различного рода отчеты, доклады и т.д. перед аудиторией.

**Учебная презентация** – это совокупность слайдов, сопровождающих материал доклада на семинарском занятии в образовательных учреждениях.

Создание презентации состоит из трех этапов: планирование, разработка и репетиция презентации.

1. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала.

2. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации. Заполнение слайдов информацией.

3. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданного «изделия». Насколько я и моя презентация эффективны, насколько мы достигаем намеченной цели?

Ниже мы рассматриваем только первый, но определяющий этап: планирование презентаций.

1. Планирование презентаций включает
  - Определение целей.
  - Сбор информации об аудитории.
  - Определение основной идеи презентации.
  - Подбор дополнительной информации.
  - Планирование вступления.
  - Создание структуры презентации.
  - Проверка логики подачи материала.
  - Подготовка заключения.

Первый шаг – определение целей

Определение целей презентации зависит от следующих принципов эффективной презентации:

- Слушатели перегружены информацией еще до презентации.
- У слушателей обычно короткая память.
- Публично проводить презентацию – это не то же самое, что выступать публично.

- Цель любой презентации – убедить.
- Восприятие Вашей презентации аудиторией более важно, чем Ваше собственное ощущение.

- Каждая презентация должна быть запоминающейся, привлекать внимание, призывать к действию, быть значимой.

Нужно задать себе вопрос: «Зачем я собираюсь проводить эту презентацию?»

Как определить реальные цели вашей презентации?

Попробуйте сформулировать Ваши цели, начиная словами:

По окончании моей презентации слушатели будут \_\_\_\_\_

Цель моей презентации – \_\_\_\_\_

Я буду говорить о \_\_\_\_\_ для того, чтобы \_\_\_\_\_

Для того, чтобы выступить успешно Вы должны не только владеть материалом (условие необходимое), но и уметь его "преподнести" слушателям в форме, удобной и понятной для НИХ.

Второй шаг - информация об аудитории

Информация о вашей аудитории еще при подготовке презентации является очень важным шагом к успеху. Вам необходимо знать, кто будет Вашим слушателем. Тогда Вы сможете настроиться на аудиторию и тем самым задать нужный лад.

Соберите необходимую информацию о ваших будущих слушателях, руководствуясь предлагаемым списком наиболее важных вопросов.

- Сколько человек будет присутствовать?
- Возрастная группа.
- Социальное положение.
- Уровень жизни.
- Образование.
- Каково их знание обсуждаемого предмета?
- Причины присутствия на презентации.
- Есть ли у них опасения, проблемы? Какие?
- Каковы их цели?
- Каковы их ожидания?
- Ценят ли они юмор?
- Как хорошо они знают вас?

Третий шаг - выделение основных идей презентации

Выделив основные идеи, Вы поможете слушателям легче следить за ходом вашей презентации.

Чтобы выделить основные идеи вашей презентации, подумайте, как бы вы ответили на следующие два вопроса:

- какие идеи будут соответствовать целям моей презентации?
- какие идеи мои слушатели должны запомнить лучше всего?

Основные идеи должны:

- служить конкретным целям,
- содержать умозаключения,
- быть интересными,
- и их не должно быть много (обычно не более четырех-пяти).

Существует много способов выделения основных идей презентации. Ответьте на вопросы:

1. Кто?
2. Что?
3. Где?
4. Почему?
5. Когда?
6. Как?

Четвертый шаг - подбор дополнительной информации

Речь идет о том, что очень полезно включить какую-то дополнительную информацию, которую Вы будете использовать для поддержки основных идей. То есть - после того как Вы выделите основные идеи презентации, Вам необходимо подобрать материал, сопровождающий эти идеи.

Такой дополнительной информацией могут быть:

- примеры,
- сравнения,
- цитаты,
- открытия,
- статистика,

- графики,
- аудио и видео материалы,
- экспертные оценки.

Пятый шаг – планирование вступления

Работа над вступлением соответствует пятому шагу планирования презентации соответственно.

Слушатели формируют мнение о Вас уже в первые несколько минут. После этого очень сложно изменить это мнение. Сделайте все возможное, чтобы это мнение было позитивным. У Вас не будет второго шанса произвести первое впечатление! Подумайте о том, что Вам нужно сказать во вступлении. Как минимум необходимо:

- представиться (имя, должность, организация);
- сказать, сколько будет длиться ваша презентация;
- договориться о том, когда можно задавать вопросы - во время презентации или после;
- представить тему вашей презентации;
- установить доверительные отношения со слушателями;
- заставить аудиторию слушать Вашу презентацию.

Для того чтобы достичь целей вступления, помните о четырех советах, весьма полезных при подготовке вступления вашей презентации.

- Привлеките внимание. (Привлечь внимание во вступлении можно цитатой или интересными данными.)
- Укажите основные идеи. (Перечень основных идей необходим для того, чтобы настроить слушателей на тему Вашей презентации).
- Укажите интересы аудитории. (Для чего аудитория пришла Вас слушать? Что полезного в Вашей презентации для слушателей? Расскажите об этом, и Вас будут слушать с еще большим вниманием.)
- Используйте уместные слова и жесты. (Заранее продумайте – насколько естественна для данной аудитории привычная Вам жестикуляция, а также привычный Вам стиль общения, не будут ли они чужды для данной аудитории?)

Вот несколько распространенных типов вступлений, которые Вы можете использовать в своей презентации:

- цитаты,
- риторические вопросы,
- декларативные заявления,
- ситуации из жизни,
- текущие события,
- план действий,
- истории из жизни замечательных людей.

Выбор в первую очередь зависит от Вас, Вашего материала и специфики аудитории.

Если вы не хотите настроить вашу аудиторию негативно (или даже обидеть) с самого начала, соблюдайте ряд правил.

Прежде всего, избегайте замечаний по поводу пола, расы, религии, политики и тещ.

Пять «смертных грехов» вступления включают:

- извинения;
- длинные и медленные предложения;
- очевидные наблюдения;
- банальные вопросы;
- истории и анекдоты, не относящиеся к предмету выступления.

Из сказанного следует, что Вам имеет смысл подготовить **НЕСКОЛЬКО** возможных вступлений, даже на одном и том же материале.

Шестой шаг – логика и переходы



Для того чтобы логика подачи материала не нарушалась, а слушателям было легко за ней следовать, Вам необходимо продумать переходы:

- от вступления к основной части презентации,
- от одной основной идеи к другой,
- от одного слайда к другому.

Переход — это связь между окончанием одной важной идеи и началом другой.

Обязательно продумайте – каким образом Вы будете давать аудитории понять, что Вы закончили обсуждение одного тезиса Вашего доклада и переходите к следующему.

Помогите слушателям сформулировать для себя понимание того, КАК увязаны в Вашем выступлении эти части.

С помощью переходов создается естественный ход презентации, что позволяет аудитории легко следить за Вашим рассказом. Для обозначения перехода можно:

- использовать короткие фразы,
- найти привлекающее внимание высказывание,
- привести актуальную статистику,
- использовать шутку или шокирующее заявление,
- выдержать паузу,
- изменить тон голоса.

Седьмой шаг – структура

Седьмым шагом планирования презентации является создание структуры основной части.

Очень важно, чтобы за структурой презентации стояла логика подачи материала.

Какие бывают типы логической последовательности? Материал можно излагать:

- в хронологическом порядке,
- в порядке приоритета,
- в территориальном порядке,
- в тематической последовательности,
- структурируя его по принципу «проблема-решение».

Какой бы метод Вы ни выбрали, самое главное, чтобы он соотносился именно с Вашим материалом. Подкрепляйте Ваши идеи дополнительной информацией в виде примеров, цитат, статистики, историй, определений, сравнений и т.д.

Хронологический порядок - один из типов логической последовательности структуры Вашей презентации:

- сначала Вы описываете события в прошлом;
- затем рассказываете о ситуации в настоящем;
- потом предполагаете, что произойдет в будущем.

Второй тип логической последовательности – это подача материала в порядке приоритета:

- сначала Вы фокусируете внимание аудитории на самых важных вещах;
- затем переходите к менее значительным.

Территориальный порядок изложения материала довольно специфичен.

Он может быть полезен в том случае, если в Вашей презентации обсуждаются идеи или проблемы различных географических областей. Например, Вы можете использовать территориальный порядок, когда говорите о внедрении информационных технологий в образование в различных регионах России.

Тематический подход - четвертый тип логической последовательности подачи материала. Еще его можно назвать противоположным способом подачи материала в порядке приоритета.

Вы начинаете презентацию с менее важных идей, затем переходите к более интересным, а заканчиваете самыми значительными.

Вы можете также структурировать Ваш материал по принципу «проблема - решение»:

- сначала Вы обращаете внимание аудитории на существующую проблему;
- затем объясняете, почему эта проблема возникла;
- только после этого предлагаете свои рекомендации или решение проблемы.

Здесь же, если Вы считаете уместным, можно дать аудитории подумать над своим собственным решением этой проблемы.

Восьмой шаг – заключение

Подготовка яркого и запоминающегося заключения - последний, восьмой шаг планирования презентации. Хорошее заключение очень важно для успеха всей презентации.

Еще раз выскажите основную мысль Вашей презентации. «Бросьте вызов» аудитории. Призовите к действию или пригласите на следующую презентацию.

Ниже приведены ключевые составляющие заключения:

- яркое высказывание - переход к заключению;
- повторение основных идей презентации;
- подведение итогов;
- короткое и запоминающееся высказывание в конце.

Ваше заключение должно быть позитивным и уверенным. Избегайте пяти «смертных грехов» заключения:

- изменения стиля ведения презентации;
- признания в том, что Вы что-то забыли рассказать;
- заключения без подведения итогов;
- извинений;
- бессвязной речи.

Так же, как и для вступлений, существует несколько типов заключений:

- возвращение к теме вступления;
- призыв к действиям;
- «вызов»;
- рассказ о том, что последует за этой презентацией.

Вы также можете использовать все те приемы, которые подходят для вступления: цитаты, риторические вопросы, ситуации из жизни, текущие события или истории из жизни замечательных людей.

### **Методические рекомендации при подготовке к контрольному тестированию.**

Изучение литературы, учебника в том числе, должно решать и задачу подготовки к написанию контрольной, курсовой или дипломной работы по предмету. Необходимо подчеркнуть, что контрольная письменная работа – не самоцель, и не нужно стремиться во что бы то ни стало сбросить с себя эту ношу, «отчитавшись» за нее еще до того, как будут усвоены основные теоретические положения психологии.

Чтобы студент мог свободно оперировать своими теоретическими знаниями при анализе, оценке и описании различных психических явлений, наблюдаемых у личности, совершенно недостаточно чтения только одного учебника.

Поэтому контрольное тестирование нужно сделать своеобразным итогом овладения теорией и готовить ее в процессе изучения литературы, накапливая материал по мере усвоения соответствующих идей, помогающих глубже понять психологию личности в целом или некоторые психические процессы и состояния, проявляющиеся у нее в той или иной ситуации.

Тест (англ. test – проба, испытание, проверка) – в психологии – фиксированное во времени испытание, предназначенное для установления количественных (и качественных) индивидуально-психологических различий. Тест – основной инструмент психодиагностического обследования, с помощью которого осуществляется психологический диагноз.

От других способов обследования тестирование отличается:

- точностью;

- простотой;
- доступностью;
- возможностью автоматизации.

Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке и прочее – в зависимости от используемой методики; происходит определенное испытание, на основании результатов коего психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития тех или иных свойств. Отдельные тесты – это стандартные наборы заданий и материала, с коим работает испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в некоторых случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога – право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом и пр. Процедура оценки результатов тоже стандартна.

Такая стандартизация позволяет сопоставлять результаты различных испытуемых.

Процесс тестирования можно разделить на три этапа:

1) выбор теста – определяется целью тестирования и степенью достоверности и надежности теста;

2) его проведение – определяется инструкцией к тесту;

3) интерпретация результатов – определяется системой теоретических допущений относительно предмета тестирования.

Обычно тестирование как метод психолого-педагогического исследования сливается с практическим тестированием текущей успеваемости, выявления уровня обученности, контролем качества усвоения учебного материала.

Приобретая соответствующие знания, умения и навыки, студент должен перейти в режим «Самоконтроль» и проверить себя в условиях, максимально приближенных к реальному контрольному тестированию.

Самостоятельная работа на Интернет-тренажерах (в компьютерном классе факультета) поможет студенту освоиться с этой сравнительно новой системой контроля знаний учащихся и с успехом выдерживать входной, текущий, итоговый контроль, а также и контроль остаточных знаний.

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест. Можно дать следующие методические рекомендации:

- Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

- Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

- Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

- Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

- Думать необходимо только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.

Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

4.5 Примерная тематика курсовых работ (проектов): не предусмотрена по данной дисциплине

## V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) перечень литературы

Основная

№ п/п	Перечень литературы
1.	Гуревич, П.С. Психология личности [Электронный ресурс]: учебник / П. С. Гуревич. - 2-е изд. - ЭВК. - М. : Инфра-М, 2015. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". Неограниченный доступ - ISBN 978-5-238-01588-0
2.	Кедярова Е.А. Психология развития личности/Е.А. Кедярова, М.Ю. Уварова.- Иркутск: Изд-во «Иркутский госуниверситет», 2012.-177 с. 136 экз.
3.	Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учебник для бакалавров / Л. Ф. Обухова. - М. : Юрайт, 2013. - 460 с. - ISBN 978-5-9916-2189-2 10 экз.
4.	Психология развития [Электронный ресурс]: учеб. для вузов по напр. подгот. "Психология". - ЭВК. - М.: Академия, 2014. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех", Неограниченный доступ - ISBN 978-5-4468-0749-9
5.	Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс] : учеб. для бакалавров, учеб. для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. психологии / И. В. Шаповаленко. - 2-е изд., перераб. и доп. - ЭВК. - М.: Юрайт, 2012. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. Доступ - ISBN 978-5-9916-2336-0.

Дополнительная

№ п/ п	Перечень литературы
1.	Волков Б. С. Возрастная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по пед. спец. (ОПД.Ф.01-Психология) : В 2 ч. / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. - ЭВК. - М. : Владос, 2005 . - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - 11 доступов- ISBN 5-691-01438-2
2.	Бодалев, А.А. Акмеология. Настоящий человек. Каков он и как им становятся?/ А.А. Бодалев, Н.В. Васина.- СПб: Речь, 2010.- 224 с. - ISBN 978-5-9268-0872-5 (1 экз.)
3.	Деревцова, Е. Н. Партнерство в профессии и жизни [Текст] : учеб. пособие / Е. Н. Деревцова ; рец.: И. В. Федосова, Е. А. Шестакова ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2012. - 171 с. - ISBN 978-5-85827-758-3 1 экз
4.	Крайг, Г. Психология развития [Текст]: [учебное пособие] / Г. Крайг, Д. Бокум; науч.ред.пер. на русс. Язык Т.В. Прохоренко. - 9-е [межд.] изд. – СПб: Питер, 2010. - 939 с. - ISBN 978-5-49807-639-3 50 экз.
5.	Кулагина, И.Ю. Возрастная психология:развитие человека от рождения до поздней зрелости: учеб. Пособ. Для студентов вузов/ И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий.- М.:Сфера, 2006.-464 с. [Текст] - ISBN 5-89144-162-4 8 экз.
6.	Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. - ISBN 978-5-699-25136-0 20 экз
7.	Обухова Л. Ф. Возрастная психология: Учебник / Л. Ф. Обухова. - М.: Высш. образование: Изд-во МГППУ, 2008. - 460 с. 1 экз

8.	Олифирович Н.И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. - СПб. : Речь, 2008. - 358 с. - ISBN 5-9268-0416-7 23 экз.
9.	Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. Г. Осухова. - 5-е изд., перераб. и доп. - ЭВК. - М. : Академия, 2012 - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - 20 доступов. - ISBN 978-5-7695-9049-8 .
10.	Пермякова В.А. Возрастное развитие: предпосылки, периодизация, характеристики возрастов и закономерности ( внорме и при отклонениях)/ В.А. Пермякова.- Иркутск:Изд-во Иркут. Пед. Ун-та, 2006.- 184 с. 1 экз.
11.	Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / ред.: Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. - доп. и перераб. - СПб. : Речь, 2010. - 693 с. 2 экз.
12.	Смык, Ю. В. Психология взрослого человека и основы геронтопсихологии [Текст]: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Смык.- Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2013.-94 с. 1 экз.
13.	Стюарт - Гамильтон Я.Психология старения. 4-е изд./ Я. Стюарт-Гамильтон.- СПб:Питер, 2010.- 320 с. 5 экз.
14.	Яковлев, В. В. Зрелый, пожилой и старческий возрасты в аспекте психологии и психофизиологии. Возраст и власть [Текст] / В. В. Яковлев. - Самара : Инсома-пресс, 2015. - 26 с. 2 экз

б) Перечень периодических изданий

Перечень печатных журналов

№	Наименование журналов:	Период. /полуг.	2018г.	2019 г.	2020 г.	2021	2022	2023
1	Вестник образования России	12	24	24	24	24	-	-
2	Вопросы образования	2	4	4	4	4	-	-
3	Вопросы психологии	3	6	6	6	6	-	-
4	Воспитание школьников	4	8	8	8	8	8	8
5	Высшее образование в России	6	11	12	12	12	-	-
6	Высшее образование сегодня	6	12	12	12	12	12	12
7	Гуманитарные науки в Сибири	4	4	4	4	4	-	-
8	Детский сад: теория и практика	6	12	---	---	-	-	-
9	Дошкольное воспитание	6	12	12	12	12	12	12
10	Начальная школа	6	12	12	12	12	-	-
11	Открытое и дистанционное образование	2	4	4	---	-	-	-
12	Педагогика	5/6	10	10	12	12	-	-
13	Психологический журнал	3	6	6	---	-	-	-
14	Сибирский психологический журнал	2	4	4	4	4	-	-

Перечень электронных журналов

№ п/п	Наименование журнала	Периодичность выпусков в год										
		2013г	2014г	2015г	2016г	2017г	2018г	2019г	2020г	2021г	2022г	2023г

1.	Вестник Московского университета. Серия 14: Психология	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.	Вопросы психолингвистики	2	2	2	4	-	-	-	-	-	-	-
3.	Педагогика	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Психологический журнал	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

### г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№	Перечень
1	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> - крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций:
2	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика»
3	<a href="https://isu.bibliotech.ru/">https://isu.bibliotech.ru/</a> ЭБС ЭЧЗ «Библиотех»
4	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a> ЭБС Национальный цифровой ресурс «Рукопт» электронные версии печатных изданий раздел «Психология»
5	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a> электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру»
6	<a href="http://diss.rsl.ru/">http://diss.rsl.ru/</a> Электронная библиотека диссертаций РГБ
7	<a href="http://azps.ru">http://azps.ru</a> – сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов
8	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> -Федеральный образовательный портал
9	<a href="https://www.koob.ru/">https://www.koob.ru/</a> – электронная библиотека психологической литературы
10	Поисковые системы: Yandex, Google и др.

### VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальные помещения: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа.	Аудитория оборудована: - <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 69 посадочных мест; Доска настенная магнитно-меловая, одноэлементная – 1 шт. Стол-кафедра – 1 шт. Стол преподавателя, - 1 шт.; стул -1 шт. - <i>Техническими средствами обучения</i> , служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине: - стационарный ПК – 1 шт. - проектор Epson EB-X10, - экран Digis , - колонки Sven. - <i>Учебно-наглядными пособиями:</i> Тематические иллюстрации в виде презентации по каждой теме РПД дисциплины. - <i>Программным обеспечением:</i> Офисный пакет MicrosoftOffice (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине MicrosoftPowerPoint).
Специальные помещения: Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно исследовательской.	Аудитория оборудована: - <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 25 посадочных мест; Стол преподавателя- 1 шт.; стул -2 шт. - <i>Техническими средствами обучения</i> , служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине: ПК – 20 шт, с неограниченным доступом к сети Интернет, 1 принтер, 1 сканер, 1 МФУ - <i>Программным обеспечением:</i>

	Офисный пакет приложений MicrosoftOffice.
--	---

6.1. Учебно-лабораторное оборудование: не используется.

6.2. Программное обеспечение:

№ п/п	Наименование
1.	Антиплагиат.ВУЗ
2.	Adobe Reader DC 2019.008.20071
3.	Видео конференц система bbb.isu.ru BigBlueButtom
4.	Google Chrome
5.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian
6.	Mozilla Firefox
7.	Java 8
8.	OpenOffice 4.1.3
9.	PDF24Creator 8.0.2
10.	Skype 7.30.0
11.	VLC Player 2.2.4
12.	WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc.
13.	7zip

6.3. Технические и электронные средства:

Мультимедийные средства и другая техника для презентаций учебного материала, слайды, Образовательный портал ИГУ.

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Лекции с проблемным изложением, лекции-дискуссии, обсуждение конкретных ситуаций, семинарские занятия, практические занятия. Самостоятельная работа студентов включает: знакомство с научной литературой, их анализ, подготовка выступлений и обсуждение на семинарских занятиях, подготовка и защита письменных работ (эссе), самостоятельный подбор методов исследования кризисов взрослости.

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Раздел 1 Тема 1.1 Раздел 1 Тема 1.2 Раздел 1 Тема 1.3 Раздел 2 Тема 2.1	Семинарское занятие	Презентация сообщения Дискуссия	7
2	Раздел 2 Тема 2.2 Раздел 2 Тема 2.3	Семинарское занятие	Публичная защита проекта	2
3	Раздел 3. Тема 3.3.	Семинарское занятие	Дискуссия	2
Итого часов				11

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И

## ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1 Оценочные материалы (ОМ):

*Оценочные материалы для входного контроля.*

1. *Вариант А.* Отрасль психологической науки, изучающая закономерности этапов психического развития и формирования личности на протяжении онтогенеза человека от молодости до старости, — это:

*Ответ 1.* Психология зрелости и старения.

*Ответ 2.* Психология развития и возрастная психология.

*Ответ 3.* Генетическая эпистемология.

*Ответ 4.* Сравнительная психология.

*Вариант Б.* Метод, основанный на изучении закономерностей психического развития посредством моделирования его существенных условий, — это:

*Ответ 1.* Экспериментально-генетическая стратегия исследования.

*Ответ 2.* Метод возрастных поперечных срезов.

*Ответ 3.* Метод клинической беседы

*Ответ 4.* Сравнительный метод.

*Вариант В.* Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности, — это:

*Ответ 1.* Социализация.

*Ответ 2.* Развитие.

*Ответ 3.* Воспитание.

*Ответ 4.* Адаптация к социальной среде.

*Вариант Г.* Принцип психологии развития, проявляющий себя в том, что хронологические рамки и особенности каждого возраста не являются статичными, но определяются действием общественно-исторических факторов, социальным заказом общества, — это:

*Ответ 1.* Исторический принцип психологии развития.

*Ответ 2.* Принцип творческого характера развития.

*Ответ 3.* Принцип ведущей роли социокультурного контекста в развитии.

*Ответ 4.* Принцип амплификации развития.

2. *Вариант А.* Специфическая для каждого возрастного периода система отношений субъекта в социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими людьми, — это:

*Ответ 1.* Социальная ситуация развития

*Ответ 2.* Социальное пространство.

*Ответ 3.* Уровень развития общения.

*Ответ 4.* Центральное новообразование возраста.

*Вариант Б.* Категория возрастной психологии, обозначающая отдельные временные интервалы жизни человека и выводимая из конкретной теории развития и принципа ее периодизации, — это:

*Ответ 1.* Психологический возраст.

*Ответ 2.* Хронологический возраст.

*Ответ 3.* Период.

*Ответ 4.* Кризис

*Вариант В.* Наука о механизмах и условиях формирования у зрелого человека различных форм и типов знаний, понятий и познавательных операций — это:

*Ответ 1.* Психология зрелости и старения.

*Ответ 2.* Психология развития и возрастная психология.

*Ответ 3.* Генетическая психология.

*Ответ 4.* Когнитивная психология.



*Вариант Г.* Теория психического развития, основу которой составляет представление о культурной обусловленности развития психики человека, о превращении натуральных форм в культурные (высшие) психические функции, — это:

*Ответ 1.* Культурно-историческая концепция.

*Ответ 2.* Эпигенетическая теория развития.

*Ответ 3.* Теория рекапитуляции.

*Ответ 4.* Теория конвергенции двух факторов.

3. *Вариант А.* Категория отечественной возрастной психологии и психологии развития, обозначающие главный путь онтогенетического развития человека: овладение индивидом достижениями материальной и духовной культуры человека — это:

*Ответ 1.* Присвоение.

*Ответ 2.* Приспособление.

*Ответ 3.* Приобщение.

*Ответ 4.* Ассимиляция.

*Вариант Б.* Автором общепризнанной в нашей стране концепции периодизации психического развития является:

*Ответ 1.* П. Я. Гальперин

*Ответ 2.* Л.С. Выготский, Д. Б. Эльконин, П.Я. Гальперин.

*Ответ 3.* В. Высоцкий

*Ответ 4.* П. П. Блонский.

*Вариант В.* Особые, относительно непродолжительные по времени периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями и относящиеся к нормативным процессам, необходимым для поступательного развития личности, — это:

*Ответ 1.* Возрастные кризисы.

*Ответ 2.* Литические периоды.

*Ответ 3.* Возрасты.

*Ответ 4.* Индивидуальные кризисы.

Номер правильного ответа — ?

*Вариант Г.* Центральное понятие концепции Э. Эриксона, обозначающее эмоционально-когнитивное единство представлений о самом себе, своем месте в мире, в системе межличностных отношений, — это:

*Ответ 1.* Эгоидентичность.

*Ответ 2.* Самосознание.

*Ответ 3.* Самость.

*Ответ 4.* Эгоинтеграция.

#### *Оценочные материалы текущего контроля*

#### **Темы для проведения семинарских занятий в форме сообщений или дискуссий:**

1. Характеристика основных подходов к проблеме возрастной периодизации взрослого человека.
2. Особенности развития личности в молодости (в ранней зрелости).
3. Характеристика нормативного кризиса (около 30 лет), причины его возникновения.
4. Зрелость как вершина жизненного пути.
5. Характеристика нормативного кризиса середины жизни (около 40 лет). Пути преодоления кризиса.
6. Постоянное обновление знаний и умений как основная форма общественной жизни взрослого человека.
7. Особенности развития психики в период средней зрелости.

8. Феномен «акме» и условия его формирования и развития. Акмеология – наука об этапе жизненного расцвета человека.
9. Социально-психологическая характеристика личности в период поздней зрелости.
10. Социально-психологическая подготовка человека к выходу на пенсию.
11. Негативные последствия выхода на пенсию; «шок отставки», снижение социального статуса, престижа.
12. Характеристика пресенильного периода жизненного цикла (перед пенсией).
13. Особенности протекания нормативного кризиса (50 – 55; 55 –60 лет).
14. Какие личностные и когнитивные изменения обуславливает социальная ситуация развития в старости?
15. Осознание старения как причина внутреннего конфликта.
16. Проблемы нормативных возрастных кризисов в позднем возрасте. Кризис «потери идентичности» и пути его преодоления.
17. Изменение временной транспективы личности в пожилом и старческом возрастах.
18. Феномен особой, эмоционально окрашенной обращенности пожилых людей к воспоминаниям прошлого.
19. Структура эмоциональных переживаний людей в пожилом и старческом возрастах.
20. Характеристика основных типов старения (Ф. Гизе, И.С. Кон, Б.Г. Ананьев и др.).
21. Особенности отношения старых людей к смерти.
22. Специфические особенности переживания одиночества в старости и потребность в эмоциональных контактах
23. Возрастные изменения личности в период старения и поздней старости.
24. Роль биологического, психологического и социального факторов в процессе старения.
25. В чем заключаются особенности адаптации пожилых людей к состоянию дряхлости и немощности?
26. Как влияют социально-психологические факторы на возникновение и протекание деменции? Охарактеризовать крайние формы деменции в старости.
27. Какие существуют проблемы в стационарном уходе в стационарном уходе за пожилыми людьми (эйджизм, некомпетентность специалистов и др.)?
28. Существующие методы работы с семьей пожилого человека и методы их социально-психологической поддержки.
29. Проблема психологического витуакта в старости.
30. Проблема долгожительства и факторы долголетия.

### **Вопросы и задания к семинарским занятиям**

#### **Семинар 1.**

##### **Тема: Проблемы возраста и развития в психологии**

##### **Вопросы и задания:**

1. Развитие психики в онтогенезе по мнению отечественных психологов.
2. Путь становления психологии взрослого и старого человека в качестве отрасли, осуществляющей целостный анализ онтогенетического процесса.
3. Критерии, оценивающие структуру психологического, биологического и календарного возрастов в отечественной психологии.

#### **Семинар 2. Различные подходы к проблеме возрастной периодизации жизненного цикла взрослого человека**

##### **Вопросы и задания:**

1. Основные критерии создания различных периодизаций как отечественных, так и зарубежных специалистов.
2. Провести сравнительный анализ отечественных и зарубежных периодизаций.

### **Семинар 3. Структура возрастного кризиса у взрослого человека**

#### **Вопросы и задания:**

1. Социально-психологическое содержание кризиса середины жизни.
2. Основные социально-психологические факторы кризиса середины жизни.
3. Социально-психологические новообразования при завершении кризиса середины жизни.
4. Пути выхода из кризисов средней зрелости.

### **Семинар 4. Феномен «акме» и факторы его определяющие**

#### **Вопросы и задания:**

1. Основное отличие зрелости от других этапов жизненного цикла.
2. Наука о зрелом возрасте, ее содержание и основные проблемы.
3. Факторы, определяющие «акме».

### **Семинар 5. Возрастные изменения в пожилом возрасте**

#### **Вопросы и задания:**

1. Структура эмоциональных переживаний в старости.
2. Факторы, оказывающие влияние на процесс старения человека.
3. Самооценка в пожилом и старческом возрастах.

### **Семинар 6. Социально-психологические проблемы в работе с «группой пожилых и старых людей»**

#### **Вопросы и задания:**

1. Профессиональные и личностные проблемы социальных работников и психологов, работающих с пожилыми людьми.
2. Особенности эйджизма в социально-психологической работе с пожилыми людьми.
3. Роль психолога в разработке и осуществлении стратегии предотвращения жестокости по отношению к пожилым людям.
4. Состояние деменции в позднем возрасте и подготовка к нему в современной культуре.

*Оценочные материалы для промежуточной аттестации (в форме зачета)*

Оценочные материалы для текущего и промежуточного контроля

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Промежуточный	Тема 1.1. Предмет, цели, задачи и основные понятия психологии зрелости и старения	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
2	Текущий	Тема 1.2. Проблемы возрастной периодизации индивидуального развития взрослого человека	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
3	Текущий	Тема 1.3. Акмеология, как наука об этапе жизненного расцвета человека	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
4	Промежуточный	Тема 2.1. Психологические аспекты молодости как начального этапа зрелости и вступления во взрослую жизнь (от 20 до 40 лет)	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
5	Текущий	Тема 2.2. Психологические особенности зрелости и кризисы возраста	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
6	Текущий	Тема 2.3. Психологические характеристики и особенности личностного самоопределения в предпенсионный период (55-60 лет)	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
7	Текущий	Тема 2.4. Психологические особенности пожилых людей в первые годы после выхода на пенсию (65-70 лет)	ПК-1 ИДК ПК.1.1.

8	Промежуточный	Тема 3.1. Предмет, задачи геронтопсихологии, ее место в возрастной психологии	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
9	Текущий	Тема 3.2. Характеристика взрослого человека в период собственно старости (65-75 лет)	ПК-1 ИДК ПК.1.1.
10	Текущий	Тема 3.3. Психологические особенности личности в глубокой старости и долгожительство (от 75 до 90 и далее)	ПК-1 ИДК ПК.1.1.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСТНЫХ ОТВЕТОВ И ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Кейсы: 1) «отлично» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: четкая формулировка проблемы, полное и соответствующее ситуации решение, предполагаемые действия описаны логично и последовательно, даны конкретные комментарии и предложения к решению ситуации; 2) «хорошо» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: понимание сути проблемы, формулирование проблемы в целом соответствует основным требованиям, но имеются незначительные неточности, решение соответствует ситуации, логика и последовательность действий не нарушены; 3) «удовлетворительно» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: проблема сформулирована с ошибками, приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы; 4) «неудовлетворительно» / «не зачтено» выставляется в том случае, если решение не сформулировано, и/или предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

Ролевые игры: 1) качество теоретической и практической подготовки к ролевой игре; 2) владение содержанием концепции, которой посвящена ролевая игра; 3) соблюдение требований конкретной формы ролевой игры (консультационного процесса, конференции психологов или практического семинара для психологов). Кроме того, к оценке работы участников ролевой игры применяются критерии в зависимости от их функций в конкретной ролевой игре. Так работа студентов, выполняющих роль экспертов оценивается по критериям: анализ всей игры и исполнителей конкретных ролей; соблюдение условий ролевой игры участниками и т.д.

Дискуссии: 5 баллов выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссии, полностью раскрывая обсуждаемый вопрос, правильно отвечает на уточняющие вопросы, демонстрируя знания, выходящие за рамки учебного плана, демонстрирует свою авторскую позицию; 4 балла выставляется студенту, если он участвует в дискуссии, в целом смог раскрыть тему и дать правильные ответы на вопросы, иногда демонстрируя авторскую позицию, базовый уровень знаний материала; 3 балла выставляется, если студент принимает участие в обсуждении, но не во всех вопросах, не полностью раскрыл тему и не смог аргументированно дать ответы на вопросы. Не может сформулировать свою авторскую позицию; 2-1 балл выставляется, если студент пассивен, не полностью раскрыл тему и не смог обосновать ответы на вопросы, не высказывает свою точку зрения; 0 баллов выставляется, если студент не принимает участие в работе группы, не раскрыл тему.

Ответ студента на теоретический вопрос: 1) «отлично» выставляется, если ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным аппаратом изученной дисциплины, отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы, приводятся примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно; 2) «хорошо» выставляется, если ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным аппаратом, но в ответе могут присутствовать неточности, отражает знание основной литературы, приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован; 3) «удовлетворительно» выставляется студенту в случае знания понятийно-категориального (терминологического) аппарата, но присутствуют отдельные ошибки и неточности, ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной

литературы, неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер; 4) «неудовлетворительно» выставляется, если ответ характеризуется незнанием материала, либо фрагментарным представлением, содержит множество ошибок, примеры и иллюстрации отсутствуют, ответ логически непоследователен.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

Критерии оценки реферата: 1) «отлично» - соответствие содержания реферата его теме, наличие продуманного плана изложения материала, самостоятельный анализ и обобщение научных работ по теме реферата, структурирование информации, оформление реферата в соответствии с требованиями; 2) «хорошо» - соответствие содержания реферата его теме, наличие плана изложения материала, небольшие недочеты в структурировании информации и оформлении реферата; 3) «удовлетворительно» - в целом соответствие содержания реферата его теме, отсутствие полноты анализа научных источников по теме реферата, наличие недочетов в структурировании материала и оформлении реферата; 4) «неудовлетворительно» - несоответствие содержания реферата его теме, фрагментарность и отсутствие анализа научных источников по теме реферата, существенные недочеты в оформлении реферата.

Критерии оценки эссе. Эссе – самостоятельная творческая работа по определенной теме или вопросу изучаемой дисциплины. Как правило, эссе имеет небольшой объем (2-3 с. печатного текста), пишется в свободной стилистике и оценивается по следующим критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений, аргументированность собственной позиции, логичность, последовательность изложения, владение психологической терминологией. Критерии оценки эссе: 1) «отлично» - соответствие всем критериям, 2) «хорошо» - соответствие критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений и аргументированность собственной позиции; незначительные недочеты в последовательности изложения и используемой терминологии; 3) «удовлетворительно» - соответствие критериям владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, отсутствие аргументированности своей позиции, недочеты в структурировании и в использовании терминологии; 4) «неудовлетворительно» - слабое владение теоретическим материалом, существенные ошибки в его понимании, неграмотное использование психологической терминологии.

Критерии оценки выполнения задания для самостоятельной работы: 1) если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка в баллах ( $max=5$  баллов) в образовательном портале EDUCA напротив соответствующего задания; 2) если студент с грубыми ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится 0 баллов. До экзамена (зачета) студент, получивший отметку 0 баллов, должен внести правки, отмеченные преподавателем и разместить в образовательном портале задание ещё раз.

Критерии оценки тестирования по разделам или темам дисциплин на образовательном портале EDUCA: «отлично» - 86 и более баллов; «хорошо» - 70 и выше баллов; «удовлетворительно» - 60 баллов; «неудовлетворительно» - менее 60 баллов.

### Суммарные критерии оценивания результатов обучения:

Итоговый семестровый рейтинг ( $S_{итог}$ )	Академическая оценка
60-69 баллов	«удовлетворительно»
70...85 баллов	«хорошо»
86...100 баллов	«отлично»

**Разработчики:**

(подпись)

доцент

(занимаемая должность)

Уварова М.Ю.

(инициалы, фамилия)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология по профилю подготовки «Психология» .

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогической и возрастной психологии «22» марта 2024 г. Протокол № 6

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Кедрярова Е. А.

*Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*