

Завдання з дисципліни «Психологія дорослішання та зрілості»
для студентів 4 курсу денної ф.н.
на період з 12.03.2020 р. по 22.05.2020 р.
у зв'язку з призупиненням аудиторних занять

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Термін виконання	Кількість балів ¹	Форма контролю
1	Опрацювання лекційної Теми 4 «Самосвідомість як інтрасуб'єктивна умова розвитку зрілої особистості» (за 13.03) за наданими матеріалами та виконання завдання до Теми 4. Завдання до Теми 4: за таблицею «Види осмислення Я» навести життєві приклади до кожного виду осмислення. Об'єм розробки – до 2 стор.	до 19.03 включно, якщо роботу буде надіслано пізніше, вона буде оцінюватися, виходячи з 1 балу.	2 б.	Виконані завдання надсилаються для оцінювання на електронну адресу викладача, що проводить лекційні заняття, yuagimaeva@karazin.ua у вигляді файлу формату doc. (docx) під назвою «4к.П.доросл.Прізвище студента-група_т.4». Опанування теоретичного матеріалу буде перевірено в рамках поточного контролю після відновлення аудиторних занять
2	Опрацювання лекційної Теми 5 «Смислові утворення особистості, смисл життя» (за 20.03) за наданими матеріалами та виконання завдання до Теми 5. Завдання до Теми 5: скласти конспект з характеристикою смислів труда, страждання, смерті та любові за В.Франклом (за книгою «Человек в поисках смысла»). Об'єм конспекту – до 3 сторінок.	до 26.03 включно, якщо роботу буде надіслано пізніше, вона буде оцінюватися, виходячи з 2 балів.	4 б.	Конспекти надсилаються для оцінювання на електронну адресу викладача, що проводить лекційні заняття, yuagimaeva@karazin.ua у вигляді файлу формату doc. (docx) під назвою «4к.П.доросл.Прізвище студента-група_т.5».
3	Опрацювання лекційної Теми 6 «Проблеми свободи, моралі та совісті та розвиток зрілої особистості» (за 27.03) за наданими матеріалами.	до 02.04		Опанування теоретичного матеріалу буде перевірено в рамках поточного контролю після відновлення аудиторних занять
4	Опрацювання лекційної Теми 7 «Центр самосвідомості – «Я» (за 03.04) за наданими матеріалами.	до 09.04		Опанування теоретичного матеріалу буде перевірено в рамках поточного контролю після відновлення аудиторних занять

5	Виконання практичного завдання (в рамках практичного заняття №2 «Мотивація і мета: техніки ефективного оформлення і посилення» за 13/20.03): обрати мету, що має особисту значущість, і опрацювати її за наданою схемою. Об'єм розробки – до 2 сторінок.	ПС-42 – до 27.03 включно, ПС-41, 43 – до 03.04 включно, якщо роботу буде надіслано пізніше, вона буде оцінюватися, виходячи з 2 балів.	4 б.	Виконані завдання надсилаються для оцінювання на електронну адресу викладача, що проводить практичні заняття в групі: ПС-41, 42 – yuagimaeva@karazin.ua , ПС-43 – zuev_ia@ukr.net у вигляді файлу формату doc. (docx) під назвою «4к.П.доросл.Прізвище студента-група_П.2».
6	Виконання практичного завдання (в рамках практичного заняття №3 «Особистісні ідентичності, їх усвідомлення та переутворення з метою саморегулювання» за 27.03/03.04) ² . Об'єм розробки – до 3 сторінок.	ПС-42 – до 10.04 включно, ПС-41, 43 – до 17.04 включно, якщо роботу буде надано пізніше, вона буде оцінюватися, виходячи з 2 балів.	4 б.	Див. п.5, тільки назва файлу «4к.П.доросл.Прізвище студента-група_П.3».
7	Опрацювання лекційної Теми 8 «Онтогенетичний і культурно-історичний розвиток самосвідомості» (за 10.04) за наданими матеріалами.	до 16.04		Опанування теоретичного матеріалу буде перевірено в рамках поточного контролю після відновлення аудиторних занять.
8	Опрацювання лекційної Теми 9 «Особистісне самовизначення (підтема 9-1), життєвий шлях та життєві стратегії особистості (підтема 9-2» (за 17.04 і 24.04) за наданими матеріалами. Завдання до підтеми 9-1: опрацювати матеріали та зазначені джерела і письмово відповісти на питання ³ . Об'єм відповідей – до 2 сторінок. Завдання до підтеми 9-2: опрацювати зазначені джерела і письмово відповісти на питання ⁴ . Об'єм відповідей – до 4 сторінок.	Підтема 9-1 – до 23.04, підтема 9-2 – до 30.05.	Підтема 9-1 – 6 б., підтема 9-2 – 4 бали	Див. п.2(!), тільки назва файлу «4к.П.доросл.Прізвище студента-група_т.9-1/9-2».

9	Виконання практичного завдання (в рамках практичного заняття №4 «Виявлення життєвих цінностей особистості» за 10.04/17.04) ⁵ .	ПС-42 – до 23.04 включно, ПС-41, 43 – до 30.04 включно.	4 б.	В групах ПС-41,42 – робота на занятті (заняття було проведення в zoom-режимі), відсутні на zoom-занятті виконують завдання самостійно за наданою схемою ⁵ . Виконані завдання надіслати для оцінювання на електронну адресу викладача, що проводить практичні заняття в групі: ПС-41, 42 – yuagimaeva@karazin.ua , у вигляді файлу формату doc. (docx) під назвою «4к.П.доросл.Прізвище студента-група_П.4».
10	Виконання практичного завдання (в рамках практичного заняття №5 «Карнавал» за 24.04/01.05) ⁶ . Заняття було проведене у zoom-режимі.	ПС-42 – до 24.04 включно, ПС-41, 43 – до 01.05 включно.	Робота на занятті–до 6б., завдання для с.р. для тих, хто був відсутній на zoom-занятті – до 4 б.	Робота на занятті. Відсутні на zoom-занятті виконують завдання самостійно за наданою схемою ⁶ . Виконані завдання надсилаються для оцінювання на електронну адресу викладача, що проводить практичні заняття в групі: ПС-41, 42 – yuagimaeva@karazin.ua , ПС-43 – zuev_ia@ukr.net у вигляді файлу формату doc. (docx) під назвою «4к.П.доросл.Прізвище студента-група_П.5».
11	Опрацювання лекційної Теми 10 «Характеристика ранньої зрілості» (підтеми 10-1 «Підсумки дорослішання особистості у перехідному віці. Загальна характеристика ранньої зрілості» (за 01.05) і 10-2 «Основні напрямки розвитку у ранній зрілості» (за 08.05)) за наданими матеріалами.	Підтема 10-1 – до 07.05, підтема 10-2 – до 14.05.	Підтема 10-1 – 2 б.	Опанування теоретичного матеріалу за Темою 10 буде перевірено в рамках поточного або підсумкового контролю

	Завдання до підтеми 10-1: опрацювати матеріали та зазначені джерела і обдумати питання: 1) які основні напрямки дорослішання у перехідному віці, 2) основні особливості та завдання ранньої зрілості. Об'єм відповідей – до 0,5 сторінки. Завдання до підтеми 10-2: 1) за конспектами з курсу «Психологія особистості» повторити матеріал стосовно уявлень Е.Фромма про природу та розвиток здатності любити; 2) опрацювати за підручником Г.С.Абрамової «Возрастная психология» гл.14 ⁷.			
11.	Виконання завдання до практичного заняття №6 «Життєвий шлях особистості» ⁸ (08.05(ПС-42)/15.05 (ПС-41,43))	ПС-42 – до 21.05 включно, ПС-41,43 – до 22.05 включно.	4 б.	Виконані завдання надсилаються для оцінювання на електронну адресу викладача, що проводить практичні заняття в групі: ПС-41, 42 – yuagimaeva@karazin.ua , ПС-43 – zuev_ia@ukr.net у вигляді файлу формату doc. (docx) під назвою «4к.П.доросл.Прізвище студента-група_П.6».
12	Опрацювання лекційної Теми 11 «Характеристика середньої зрілості» (за 15.05 і 22.05) ⁹ за виданнями: Г.С.Абрамова «Возрастная психология», Е.Е.Сапогова «Психология развития человека», О.В.Хухлаева «Психология развития: молодость, зрелость, старость», Г.Крайг «Психология развития».	до 28.05 включно		Опанування теоретичного матеріалу за Темою 11 буде перевірено в рамках поточного або підсумкового контролю.
13	Виконання завдання до практичного заняття №7 ¹⁰ (22.05(ПС-42)/29.05(ПС-41,43))	всі групи - до 25.05 включно	4 бали	див. п.11, назва файлу «4к.П.доросл.Прізвище студента-група_П.7» (можливе проведення заключного обговорення завдання до с.р. у зомп-режимі)

14	Опрацювання лекційної Теми 12 «Характеристика пізньої зрілості» (за 29.05) ¹¹ за виданнями: Г.С.Абрамова «Возрастная психология» гл.15, Е.Е.Сапогова «Психология развития человека», О.В.Хухлаева «Психология развития: молодость, зрелость, старость», Г.Крайг «Психология развития».	до 31.05		Опанування теоретичного матеріалу за Темою 11 буде перевірено в рамках поточного або підсумкового контролю.

¹ – у зв'язку з наданням нових завдань, не передбачених робочою навчальною програмою, кількість балів за контрольну роботу за розділами 1-2 буде знижено.

² – завдання до практичного заняття №3 (за 27.03/03.04).

Зробіть таблицю на чотири стовпчики

I Хто я?	II Хто я?	III Яка/який я?	IV Яка/який я?

1. Спитайте себе «Хто я?» та запишіть відповідь іменником у стовпчик I. Повторіть це стільки разів, скільки зможете (відповіді зручніше нумерувати за порядком).

2. Оберіть людину, з якою ви особисто спілкуєтесь, яка вас добре знає, та думка якої має для вас значення. В своїй уяві зверніться до цієї людини з питанням «Хто я?» та запишіть можливі відповіді цієї людини стосовно вас у стовпчик II.

3. Спитайте себе «Яка/який я?» та запишіть відповідь прийменником у стовпчик III. Повторіть це стільки разів, скільки зможете (відповіді зручніше нумерувати за порядком). Зверніть увагу, з якою думкою, відчуттям або настроєм ви припинили відповідати.

4. Зверніться в уяві до людини, як у п.2, тільки з питанням «Яка/який я?» та запишіть можливі відповіді цієї людини стосовно вас у стовпчик IV.

5. У стовпчику III відмітьте позначкою «+» ті характеристики, які ви в собі схвалюєте, позначкою «-» ті, які вам у собі не подобаються, які ви вважаєте зайвими, позначкою «0» ті, до яких ваше ставлення неоднозначне, які можуть бути як корисними, так і небажаними.

Проаналізуйте отримані списки та дайте відповіді на питання.

1. Що за характеристики зазначені в стовпчиках I і II? Яке їх місце у нашому Я?
2. Чи всі можливі свої характеристики ви назвали? Чому? Яке це має значення для нашої поведінки?
3. Чому одні характеристики опинились на перших позиціях у списку, а інші – наприкінці?
4. Якою мірою співпадає ваш власний перелік з переліком, складеним від імені іншої людини? Що це означає для ваших стосунків та вашого ставлення до себе?
5. Що за характеристики зазначені в стовпчиках III і IV? Яке їх місце у нашому Я?
6. Чи всі можливі свої характеристики ви назвали? Чому? (Якщо характеристик менше 10, список має сенс продовжити.)
7. Чому одні характеристики опинились на перших позиціях у списку, а інші – наприкінці?
8. Що означають для нашої самосвідомості характеристики «+», «-» та «0»? Які з них найбільш корисні? Чому? Як вони співвідносяться у вашому списку та це відбивається на вашій поведінці та самоставленні?
9. Якою мірою співпадає ваш власний перелік з переліком, складеним від імені іншої людини? Якщо б ця людина дійсно вас так характеризувала, з чим би ви погодились? Чому?
10. Чому ми самі виділяємо в інших людях певні характеристики, та чи дійсно вони є носіями цих характеристик?

Зробіть висновки.

³ - питання до лекційної теми 9-1 (за 17.04):

- 1) які уявлення про самовизначення С.Л.Рубінштейна, К.О.Абульханової-Славської, А.В.Петровського, В.Ф.Сафіна, С.П. Крягжде?
- 2) яка характеристика самовизначення та його властивостей за Л.І. Божович?
- 3) як П. Герстманн описує кінцеві та допоміжні цілі?
- 4) які уявлення про самовизначення у М.Р.Гінзбурга
- 5) за статтею М.Р.Гінзбурга «Психологическое содержание личностного самоопределения» (Вопр. психол., 1994, № 3): дати характеристику складових життєвого поля особистості, успішних та неуспішних самовизначення та самореалізації.
- 6) за статтею Снегірьової Т.В. «Личностное самоопределение в старшем школьном возрасте» (Вопр. психол., 1989. № 2. С.27-35): описати її уявлення про самовизначення та емпірично виявлені паттерни самовизначення: назва, як часто зустрічається, характеристика, наслідки. (саме дослідження описувати не треба).

⁴ - питання до лекційної теми 9-2 (за 24.04):

- 1) за книгою Е.Берна «Люди, которые играют в игры» описати структуру, властивості сценаріїв та (дуже коротко) види сценаріїв,
- 2) за статтею М.В. Розина «Психология судьбы: программирование или творчество» (Вопр. психол., 1992. № 1-2): надати характеристику сценаріїв, порівняти з уявленнями Е.Берна та описати (дуже коротко) види сценаріїв .

⁵ - в групах ПС-41,42 практичне заняття №4 було проведення в зоом-режимі, відсутні виконують завдання самостійно за наданою схемою:

1. Намалювати на аркуші свій страх, написати, це страх чого.
2. Відповісти на питання : 1) коли та за яких обставин (подій) з'явився цей страх, 2) що саме відбувається з Вами, коли Ви відчуваєте страх (які Ви бачите образи, які відчуваєте відчуття, де саме, вегетативні симптоми тощо), 3) яким за інтенсивністю Ви вважаєте цей страх (слабким, середнім, сильним тощо), як часто бувають епізоди страху.
3. Описати, як Ви порастесь з переживанням епізоду страху: як саме вчиняєте, як протидієте, вгамовуєте переживання страху.
4. Поміркуйте: яка Вам користь від Вашого страху? Які функції страхи виконують стосовно нашої особистості? Чому те ж саме не можна досягти прямим чином?

- групі ПС-43 практичне заняття за цією темою буде проведене пізніше за домовленості викладача, що проводить практичні заняття, з групою.

⁶ - завдання до практичного заняття №5(за 24.04/01.05).

1. Обрати для себе карнавальну маску - персонажа, який подобається, з якої-небудь відомої казки, мультфільма. Якщо не виходить, то можна обирати з інших літературних чи кіножанрів (фільмів, оповідань, романів тощо). Важливо, щоб цей персонаж подобався.
2. Підготувати в імені цього персонажу самопрезентацію за схемою : як звуть, з якої казки, яка історія, що полюбає робити, які інтереси.
3. Поміркувати, які психологічні феномени представлені в персонажі. Проаналізувати визначене с точки зору прийнятних сторін та обмежень. Яку орієнтацію цей феномен має: побутову , загальножиттєву, професійну тощо.

⁷ – питання до підтеми 10-2: №№67-72 з переліку питань для самопідготовки з робочої навчальної програми.

⁸ – завдання до практичного заняття № 6 (за 08.0/15.05):

1. Представити собі свій життєвий шлях у вигляді лінії. Намалюйте його або опишіть словами. Що для Вас означає його конфігурація?
2. Запишіть події з життя людини , які Ви вважаєте важливими, значущими. Відмітьте буквою «в» ті події, що у Вашому житті вже відбулись, та буквою «м» ті, що мають відбутися у майбутньому. Яке їх співвідношення? Що це означає?
3. Створіть психологічну періодизацію власного життя:

- 1) поділіть Ваше життя на періоди, початок яких відзначається певною суб'єктивно значущою для Вас подією,
 - 2) визначте найбільш впливові/важливі заняття/ види активності/ діяльності («провідні» діяльності), під впливом яких відбувався Ваш розвиток протягом виділених періодів,
 - 3) визначте новоутворення кожного періоду (такі психологічні/ особистісні надбання, які є підсумком Вашого життя протягом кожного періоду, та які відіграли +/- роль у подальших періодах).
4. На основі створеної періодизації напишіть коротку психологічну автобіографію, яка б відбивала найбільш суттєві події, переживання, процеси у Вашому житті та давала можливість зрозуміти, як Ви стали тією людиною, якою Ви є тепер.

⁹ – питання до Теми 11: №№73-76 з переліку питань для самопідготовки з робочої навчальної програми.

¹⁰ – завдання до практичного заняття № 7 (за 22.05/29.05):

1. Візьміть два аркуша паперу формату А4, розташуйте їх в альбомній орієнтації та поділити вертикально навпіл, обов'язково проводячи лінію.
2. Згадайте Вашого найдавнішого предка (бабусю, прадіда тощо), про якого Вам що-небудь відомо (чи Ви цю людину бачили особисто, чи тільки на фото, чи тільки чули, аби пам'ять про неї зберіглася у Вашій родині) та намалюйте цю людину на лівій половині одного аркуша (навіть якщо Ви точно не знаєте, як ця людина виглядала), підпишіть, хто це. На лівій половині другого аркуша напишіть собі від імені цього Вашого предка листа, в якому можете висвітлити, що Вам спадє на думку (можливо, це буде розповідь про якісь події, або якісь міркування, побажання, звернення тощо).
3. Уявіть собі свого найвіддаленішого в часі нащадка та намалюйте його на правій половині того аркуша, де вже намальований предок. На правій половині аркуша (де зліва вже розташований лист від предка) напишіть своєму нащадку від свого імені листа, в якому можете висвітлити, що Вам спадє на думку (можливо, це буде розповідь про якісь події, або якісь міркування, побажання, звернення тощо).
4. Опишіть Ваші відчуття/почуття під час та з приводу виконання цієї роботи. Що нового Ви зрозуміли? Яких можливостей це Вам надає?

¹¹ – **наполегливо** рекомендується почати опрацьовувати матеріали заздалегідь, питання до Теми 12: №№77-80 з переліку питань для самопідготовки з робочої навчальної програми.