

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:19:01  
Уникальный программный ключ:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.09.01 ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛЫХ

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профили программы	«Практическая психология и педагогика»
Автор(ы)	к. психол.н., доцент кафедры ППО Л. А. Рыбакова

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии дошкольного и начального образования. Протокол от 17 февраля 2023 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией ФППО. Протокол от 21 февраля 2023 г. № 3

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022.

© Л.А. Рыбакова, 2022.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** — формирование и развитие компетенций, направленных на понимание основных закономерностей и феноменов психического развития взрослых и их использование в профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование теоретических знаний об основных закономерностях развития во взрослых возрастах;
- ознакомление студентов со спецификой познавательного, социального и личностного развития взрослых;
- формирование умений анализировать поведенческие и личностные проблемы взрослых, связанные с возрастными и психологическими особенностями их развития;
- формирование умений разрабатывать психологические рекомендации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья взрослых субъектов образовательного процесса.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Психология развития входит в базовую часть образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Практическая психология и педагогика».

Дисциплина реализуется на факультете психолого-педагогического образования кафедрой педагогики и психологии дошкольного и начального образования. Изучение данной дисциплины является основой для психолого-педагогических дисциплин, для прохождения студентами педагогической практики, а также для подготовки к государственной итоговой аттестации.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

<b>Наименование категории (группы) универсальных компетенций</b>	<b>Код и наименование универсальной компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции</b>
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК 7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося
		ОПК 7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума
		ОПК 7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.
	ПК-6. Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на	ПК 6.1. Знает: основы обеспечения психологической безопасности обучающихся в образовательном процессе; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	в соответствии с возрастными особенностями их развития; технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды
		ПК 6.2. Умеет: использовать приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; разрабатывать психологические рекомендации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся
		ПК 6.3. Готов: планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения	
	очная	заочная
	Кол-во часов	Кол-во часов
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>64</b>	<b>20</b>
Лекции	22	6
Практические занятия	42	14
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>53</b>	<b>115</b>
<b>Подготовка к экзамену, сдача экзамена</b>	<b>27</b>	<b>9</b>

##### 4.2. Учебно-тематический план

###### Очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
1. Психологические особенности юношеского возраста	18	4	6	8	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
2. Психологические особенности возраста молодости	18	4	6	8	Экспресс-опрос. учебная дискуссия
3. Характеристика кризиса	22	4	8	10	Экспресс-опрос,

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
30 лет					заслушивание сообщений
4. Психологические особенности возраста средней зрелости	22	4	8	10	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
5. Психологические особенности возраста поздней зрелости	20	4	6	10	Экспресс-опрос
6. Особенности взаимодействия со взрослыми в образовательном процессе	17	2	8	7	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Подготовка и сдача экзамена	<b>27</b>			<b>27</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>80</b>	

#### Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
1. Психологические особенности юношеского возраста	23	1	2	20	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
2. Психологические особенности возраста молодости	23	1	2	20	Экспресс-опрос. учебная дискуссия
3. Характеристика кризиса 30 лет	23	1	8	20	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
4. Психологические особенности возраста средней зрелости	23	1	2	20	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
5. Психологические особенности возраста поздней зрелости	23	1	2	20	Экспресс-опрос
6. Особенности взаимодействия со взрослыми в образовательном процессе	20	1	4	15	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Подготовка и сдача экзамена	<b>9</b>			<b>9</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>124</b>	

### 4.3. Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Психологические особенности юношеского возраста**

Характеристика социальной ситуации юношеского возраста. Задачи развития в юношеском возрасте. Учебно-профессиональная деятельность – ведущая деятельность юношеского возраста. Характеристика кризиса 17 лет. Адаптация к новой жизненной ситуации. Основные задачи юношеского возраста. Профессиональное самоопределение. Обучение в ВУЗе. Поиски работы. Армия. Представление о будущем как особенность возраста. Влияние представления о будущем на самореализацию. Способы построения временной перспективы. Центральное новообразование юношества: формирование мировоззрения. Этапы формирования смысло-жизненных ориентаций. Динамика ценностей юношеского возраста в разные эпохи. Дружба как психологический феномен. Мировоззрение как центральное новообразование юношеского возраста. Ценности и идеалы современных юношей и девушек.

#### **Тема 2. Психологические особенности возраста молодости**

Хронологические границы возраста молодости. Три аспекта развития: профессиональный, семейный, аспект развития системы представлений человека о самом себе. Задачи развития: формирование стиля жизни, уточнение и реализация профессиональных планов, создание семьи и начало родительства. Задачи развития в молодости (R. Navighurst): выбор супруга (и); подготовка к супружеской жизни; создание семьи; воспитание детей; ведение домашнего хозяйства; начало профессиональной деятельности; принятие гражданской ответственности; нахождение соответствующей (близкой по образу жизни) социальной группы. Центральные новообразования периода молодости: семейные отношения и профессиональная компетентность. Освоение родительской роли как задача личностного развития. Психологические ловушки при освоении роли отца (по Г. С. Абрамовой).

#### **Тема 3. Характеристика кризиса 30 лет**

Содержание и сущность кризиса 30 лет. Физиологические изменения у мужчин и женщин. Изменения в самосознании: «переоценка ценностей» и «пересмотр собственной личности». Проблема смысла жизни в исследованиях В. Франкла. Смысл жизни как психологическая категория. Пути положительного выхода из психосоциального кризиса.

#### **Тема 4. Психологические особенности возраста средней зрелости**

Условные границы средней зрелости: 30–60 (65) лет. Основное противоречие возраста – продуктивность против стагнации. Генеративность – основная характеристика возраста. Задачи развития в период средней зрелости. Центральное возрастное новообразование периода зрелости. Социально-экономические условия как фактор индивидуального развития человека. Характеристика кризиса 40 лет. Трудности переживания внутренних конфликтов, изменения жизненных стереотипов и установок на будущее. Переоценка значимости других людей, обстоятельств и условий осуществления индивидуальной судьбы. Личностная рефлексия, анализ достижений и ошибок прошлого, оценка возможностей самореализации в оставшийся отрезок времени. Достижения физической, социальной, психологической зрелости. Понятие «психологическая зрелость». Задачи профессиональной продуктивности. Периоды творческого расцвета представителей разных профессиональных сфер. Становления человека в качестве субъекта общения, познания и деятельности. Период «акмэ».

#### **Тема 5. Психологические особенности возраста поздней зрелости**

Социальная ситуация развития возраста поздней зрелости. Характеристика психосоциальной стадии развития поздней зрелости по (Э. Эриксону). Прогрессивный и негативный варианты развития. Задачи поздней зрелости: приспособление к убыванию физических сил и ухудшению здоровья; привыкание к более скромному материальному положению и уединенному образу жизни; адаптация к смерти супруга и близких людей; установление отношений с людьми своего возраста; выполнение социальных и

гражданских обязательств; обеспечение удовлетворительных жизненных условий; выработка отношения к смерти. Ведущая деятельности и новообразования личности в период поздней зрелости Задачи геронтологии. Проблема профилактики заболеваний в пожилом возрасте. Психофизиологические механизмы старения. Специфика женского и мужского старения. Психологические изменения у пожилых людей. Обучение пожилых людей способам поведения, удлиняющим процесс активной жизни. Современные исследования мудрости как психологического феномена. Характеристика мудрого человека. Главная особенность зрелых возрастов.

#### **Тема 6. Особенности взаимодействия со взрослыми в образовательном процессе**

Особенности взаимодействия педагога с коллегами разных возрастов. Особенности взаимодействия с родителями обучающихся разного возраста. Особенности взаимодействия с пожилыми людьми. Содержание психотерапевтической помощи пожилым людям. Психологические рекомендации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Методы эффективного взаимодействия с пожилыми людьми.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Обучение по дисциплине «Возрастная психология взрослых» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. В качестве методических средств используются как традиционные формы обучения (лекции, сообщения), так и методы современных технологий обучения: психологические задачи, ролевые игры, методы анализа конкретных ситуаций, диагностические методики. Работа на семинарских и практических занятиях предполагает использование и усвоение теоретического материала в ходе выполнения практических заданий по темам курса, а также переосмысление жизненного опыта в результате анализа результатов экспериментальных исследований. Самостоятельная работа студентов включает исследовательскую работу как индивидуальную, так и в группах, что обеспечивает ее проблемно-ориентированный характер.

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **6.1. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине представляет собой: изучение отдельных вопросов темы; подготовку к обсуждению и обсуждение вопросов на практических занятиях. Формами самостоятельной работы студентов являются: сообщения, диагностические исследования, конспектирование научной литературы, практические работы, создание презентаций.

#### **Тематика практических занятий (очная форма обучения)**

#### **Практическое занятие по теме 1. Психологические особенности юношеского возраста (4 часа)**

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Сущность понятия «эго-идентичность». Варианты развития.
2. Современная проблематика исследований психологии юношества.
3. Методы диагностики профессиональной направленности в юношеском возрасте.

4. Тренинг развития временной перспективы
5. Роль мечты и идеалов в юношеском возрасте
6. Написание эссе «Мое отношение к себе, к миру и другим людям».
7. Психологический анализ примеров поступков юношей и девушек из художественной, публицистической литературы с точки зрения проявления психологических особенностей и закономерностей юношеского возраста.

**Практическое занятие по теме 2. Психологические особенности возраста молодости (4 часа)**

**Вопросы для обсуждения**

1. Характеристика социальных качеств периода молодости в периодизации Э. Эриксона.
2. Психологические исследования возрастных особенностей периода молодости.
3. Трудности периода молодости: феномен «транзита».
4. Опыт освоения материнской роли в книге Л. А. Никитиной.
5. Оценка психологического возраста личности по методике Е. И. Головаха, А. А. Кроник.
6. Решение психологических задач.

**Практическое занятие по теме 3. Характеристика кризиса 30 лет (2 часа)**

**Вопросы для обсуждения**

1. Понятие «психологическая зрелость».
2. Содержание кризиса 30 лет.
3. Примеры переживания кризиса молодости.
4. Пути положительного выхода из психосоциального кризиса.

**Практическое занятие по теме 4. Психологические особенности возраста средней зрелости (4 часа)**

**Вопросы для обсуждения**

1. Характеристика нормативных психологических кризисов: 40–45 лет, 50–55 лет.
2. Характеристика социально-экономических условий развития личности в разные исторические периоды (исследование).
3. Особенности интеллектуального развития взрослых (работы Б. Г. Ананьева, Е. И. Степановой).

**Практическое занятие по теме 5. Психологические особенности возраста поздней зрелости (4 часа)**

**Вопросы для обсуждения**

1. Анализ жизненных историй, связанных с людьми пожилого возраста.
2. Подготовка презентации о выдающихся людях пожилого возраста.

**Практическое занятие по теме 6. Особенности взаимодействия со взрослыми в образовательном процессе (4 часа)**

**Вопросы для обсуждения**

1. Ролевая игра «Методы эффективного взаимодействия педагога с родителями обучающихся».
2. Ролевая игра «Методы эффективного взаимодействия педагога с коллегами разных возрастов».
3. Ролевая игра «Методы эффективного взаимодействия с пожилыми людьми».

**1.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации**

**Текущий контроль** качества усвоения учебного материала студентами *очной формы обучения* реализуется с помощью накопительной балльно-рейтинговой системы, организованной в виде экспресс-опросов и учебно-исследовательской активности. Содержание письменных экспресс-опросов представлено в разных формах заданий:

проанализировать ситуацию, обосновать пример, выбрать вариант ответа, решить психологическую задачу.

Учебно-исследовательская активность по дисциплине оценивается по следующим видам деятельности: индивидуальное устное сообщение, решение практических задач, развернутый ответ на вопрос при устном опросе, реферирование научно-исследовательской статьи, презентация, участие в научно-практической конференции.

**Промежуточная аттестация по данной дисциплине** проводится в форме экзамена. Содержание представлено двумя теоретическими вопросами. На экзамене студент должен дать устный ответ на два вопроса, изложенные в билете.

#### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Задачи развития молодости.
2. Психологические особенности периода молодости.
3. Принятие социальной ответственности в возрасте молодости.
4. Начало профессиональной деятельности.
5. Вступление в брак как задача возраста молодости.
6. Формирование образа и стиля жизни в периоде молодости.
7. Особенности кризиса 30 летнего возраста. Пути выхода.
8. Критерии «зрелой взрослости».
9. Психологические особенности периода зрелости.
10. Ведущая деятельность зрелого возраста.
11. Особенности кризиса 40 летнего возраста. Пути выхода.
12. Условия творческой активности и профессиональной деятельности в зрелом возрасте.
13. Формирование потребности в наставничестве.
14. Изменение иерархии мотивов в зрелом возрасте.
15. Особенности социальной активности в зрелом возрасте.
16. Продуктивность и стагнация в зрелом возрасте.
17. Причины нормативного кризиса 50-55 лет.
18. Задачи развития позднего возраста.
19. Психологические особенности периода позднего возраста.
20. Биологические и социальные факторы старения.
21. Возрастные изменения восприятия, внимания, памяти, мышления в период старения и возможности их компенсации.
22. Центральное личностное новообразование пожилого возраста.
23. Особенности общения и межличностных отношений в старости.
24. Компенсаторные механизмы в период старения.
25. Особенности социально-психологической адаптации в возрасте.
26. Особенности взаимодействия педагога с коллегами разных возрастов.
27. Особенности взаимодействия с родителями обучающихся разного возраста.
28. Особенности взаимодействия с пожилыми людьми.
29. Содержание психологической помощи пожилым людям.
30. Мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Основная литература:**

1. Обухова Л. Ф. Психология развития. Исследование ребенка от рождения до школы : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 275 с.

2. Рыбакова Л. А. Возрастная психология: учебно-методическое пособие. – Нижний Тагил: НТГСПИ (филиал) ФГАОУ ВО «РГППУ», 2019. – 104 с.

**Дополнительная литература:**

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 811 с.

2. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Под общ.ред. Л. А. Головей. – 2-е изд. испр., Москва : Юрайт, 2019. – 413 с.

**Информационные системы и платформы:**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная аудитория № 205Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (26 посадочных мест);
- комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
- технические средства обучения: ноутбук, телевизор;
- вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий, тематические иллюстрации, плакаты;
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект специализированной мебели (156 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 12 шт.);

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Кабинет информатики (компьютерный класс, ауд. № 201Аа). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект учебной мебели для обучающихся (11 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 11 шт.);

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: кабинет 123А