

Волинський національний університет імені Івана Франка
факультет психології
Кафедра педагогічної та вікової психології

Ярослав Гошовський

ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ:
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Луцьк 2025

УДК УДК 159.922.6(072)

ББК 88.374

Г75

Ярослав Гошовський. «Вікова психологія» : методичні рекомендації до лабораторних занять(рекомендовано Вченою радою протокол №2 від 15 жовтня 2025р.). Луцьк, 2025. 67с.

Рецензенти:

Журавльова О.В. - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та клінічної психології

Методичні рекомендації до лабораторних занять з ОК «Вікова психологія» містять теоретичні та практичні завдання, питання для самоперевірки, а також тестові завдання, що сприяють глибокому аналізу та осмисленню психічного розвитку на різних етапах онтогенезу. Особливу увагу приділено інструментарію для психологічної діагностики дітей, що дозволяє здобувачам сформувані практичні навички оцінки розвитку особистості.

Методичні рекомендації розроблені для здобувачів вищої освіти освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальностями «Психологія» та «Практична психологія». Вони спрямовані на забезпечення теоретико-методологічної та практичної підготовки студентів у сфері дослідження психічного розвитку особистості. Водночас матеріали можуть бути корисними для практичних психологів і науковців, які займаються комплексним аналізом закономірностей становлення та функціонування особистості впродовж усього життєвого циклу.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Лабораторне заняття № 1,2. Вікова психологія як практична галузь знань	7
Лабораторне заняття № 3,4. Особливості психологічного обстеження осіб різного віку.....	13
Лабораторне заняття № 5. Вікова періодизація психічного розвитку людини.....	15
Лабораторне заняття № 6. Психофізіологічний розвиток дитини у пренатальному періоді та в періоді новонародженого	18
Лабораторне заняття № 7. Психологія раннього дитинства.....	22
Лабораторне заняття № 8,9. Психологія дошкільника (пізнього дитинства) (3-6).....	25
Лабораторне заняття № 10,11. Психологія молодшого школяра.....	27
Лабораторне заняття № 12,13. Психологія підлітка (10–15 років)....	33
Лабораторне заняття № 14,15. Психологія старшокласника.....	37
Лабораторне заняття №16. Психологія ранньої дорослості (21–40 років).....	40
Лабораторне заняття № 17. Психологія середньої дорослості (40–60 років).....	43
Додатки.....	46

Пояснювальна записка

Методичні рекомендації до лабораторних занять з освітнього компонента «Вікова психологія» розроблені відповідно до силябусу та сучасних освітніх стандартів підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр» на факультеті психології. Вони також можуть бути корисними для практичних психологів, педагогів, науковців та всіх, кого цікавлять закономірності розвитку особистості на різних етапах життєвого циклу.

Лабораторні заняття спрямовані на формування у здобувачів системи професійних умінь і практичних навичок, необхідних для застосування теоретичних знань у різних сферах психологічної діяльності. Зокрема, акцент робиться на розвитку здатності до комплексного аналізу та оцінки психічного розвитку дітей, підлітків, молоді та осіб зрілого та літнього віку, а також на виробленні компетентностей, необхідних для проведення психодіагностичних і корекційних процедур.

Методичні рекомендації передбачають опанування здобувачами:

1. Методів та прийомів комплексного дослідження дітей різних вікових категорій, що включає психологічну діагностику когнітивної, емоційно-вольової, соціальної та особистісної сфер розвитку.
2. Комплексної програми оцінки готовності дитини до навчання у школі, що дозволяє визначити рівень сформованості пізнавальних функцій, емоційної та мотиваційної готовності до навчального процесу.
3. Діагностики пізнавальної сфери молодшого школяра, що забезпечує визначення особливостей розвитку мислення, уваги, пам'яті та мовлення.
4. Дослідження психічного розвитку підлітків та юнацької вікової групи, з урахуванням вікових криз, формування самосвідомості, особистісної та соціальної адаптації.

5. Оцінки психічного стану та когнітивних можливостей дорослих і осіб літнього віку, що дозволяє виявляти закономірності старіння психіки та зміни когнітивної сфери, а також планувати заходи щодо збереження психічного здоров'я.

Завдяки поєднанню теоретичного матеріалу з практичними завданнями та тестовими вправами, методичні рекомендації забезпечують активізацію як особистісного, так і професійного потенціалу майбутнього фахівця. Вони сприяють розвитку аналітичного мислення, уміння працювати з психодіагностичними інструментами, а також формуванню компетентностей у проведенні комплексних психологічних досліджень.

Таким чином, запропонований методичний матеріал виконує не лише освітню функцію, а й сприяє професійному становленню здобувачів, підвищенню їхньої готовності до практичної діяльності та поглибленому розумінню закономірностей психічного розвитку людини на всіх вікових етапах.

У процесі вивчення ОК здобувачі освіти повинні набути таких Soft Skills компетенцій:

1. Комунікативні навички (вміти чітко, логічно та структуровано висловлювати власні думки усно й письмово, демонструвати здатність слухати, розуміти та інтерпретувати інформацію від співрозмовника)
2. Критичне та аналітичне мислення (вміти збирати, аналізувати й оцінювати інформацію для прийняття обґрунтованих рішень, ідентифікувати проблеми, шукати альтернативні шляхи їх вирішення)
3. Креативність та інноваційність (шукати нестандартні рішення та експериментувати з методами роботи, розвивати здатність адаптуватися до змін і швидко знаходити ефективні стратегії дій)

Підготовка до лабораторних занять

Підготовчий етап до лабораторних занять передбачає системне планування, організацію та проведення досліджень із подальшим їхнім науково обґрунтованим опрацюванням.

Рекомендований порядок підготовки та виконання завдання:

1. Ознайомлення з вимогами: уважно вивчіть інструкції та методичні вказівки до виконання лабораторного завдання, визначте цілі та очікувані результати дослідження.

2. Планування виконання: визначте обсяг завдання та його зміст, спираючись на план заняття; підготуйте необхідні матеріали, інструменти та методики, які забезпечують коректне виконання завдання.

3. Етапне виконання: реалізуйте завдання послідовно, дотримуючись розробленого плану. У разі виникнення труднощів або невизначеностей слід консультиватися з викладачем для уточнення методичних аспектів.

4. Оформлення результатів: за підсумками виконаної роботи підготуйте звіт, структурований відповідно до вимог плану лабораторного заняття, із зазначенням отриманих даних, аналізу результатів та обґрунтованих висновків.

Такий підхід забезпечує системність, точність та наукову обґрунтованість виконання лабораторних досліджень, сприяє розвитку аналітичного мислення та формуванню практичних компетентностей здобувачів.

Лабораторне заняття № 1,2. Вікова психологія як практична галузь знань (4 год.)

Мета заняття: розвинути навички аналізу психічного, когнітивного, соціально-емоційного та поведінкового розвитку людини на різних вікових етапах, сформувати здатність до практичного застосування знань вікової психології для оцінки, діагностики та підтримки розвитку особистості в навчальній, соціальній та професійній сфері, проводити базові дослідницькі та спостережні завдання для виявлення вікових особливостей психіки людини.

Теоретичні питання

1. Яким є предмет вікової психології та які основні наукові завдання вона вирішує в сучасному контексті психолого-педагогічних досліджень?
2. У чому полягає методологічне підґрунтя вікової психології та як реалізуються її ключові принципи (детермінізму, єдності психіки й діяльності, розвитку, суб'єктної активності)?
3. Які етапи становлення та еволюції вікової психології можна виокремити в історико-науковому аспекті, і як вони вплинули на сучасний стан дисципліни?
4. Яке значення має вікова психологія для розвитку теоретичних концепцій і практичних підходів у навчально-виховному процесі?

Хід заняття

Практичні завдання

1. Завдання на розвиток мислення: «Яка роль вікової психології у майбутньому самовизначенні вчителя».
2. Складіть програму власного самопізнання та самовиховання, визначте цілі і способи їх досягнення.

3. Охарактеризуйте власну особистість, використовуючи психологічні характеристики : Я –це.....і, це зумовлено тим, що....(25 фраз).

4. Дослідження емоційної сфери методом самостереження в умовах вікової динаміки

Стимульний набір: серія фотографій або зображень однієї й тієї ж особи в різні вікові періоди (можна використовувати фотографії членів родини за згодою).

Карта психічної реальності (шаблон): модальності — когнітивна (думки, уявлення), афективна (почуття, емоції), мотиваційна (потреби, прагнення), поведінкова (дії, звички), соматично-афективна (тілесні прояви), соціальна (роль, взаємодія).

Процедура

1. Ознайомлення зі стимулом. Ретельно подивіться на кожне зображення по черзі. Для кожного зображення робіть окремий запис.

2. Монологічне висловлювання. Для кожного зображення складіть інтроспективний монолог від імені людини в цьому віці (у першій особі або у формі спостереження). У монологі вкажіть вік персонажа та охарактеризуйте його психічну реальність, користуючись картою психічної реальності (заповніть позиції модальностей).

3. Фіксація змін. Після складання монологів порівняйте записи між віковими періодами й позначте, які зміни в яких модальностях (напр., афективна: зростання тривожності; когнітивна: збільшення абстрактного мислення) є найбільш значущими для вікового профілю.

4. Інтерпретація. Інтерпретуйте отримані дані через призму понять стабільних (характерні риси, константи) та нестабільних (стани, фазові коливання) якостей психічної реальності. Аргументуйте, чому певну ознаку слід віднести до стабільної або нестабільної.

5. Самозвіт — думки та почуття. Для кожного зображення запишіть:

- всі думки, що виникли (вільний текст, цитати);

- о всю емоційну реакцію (іменування почуття + інтенсивність за шкалою 1–5);

- о чи викликало зображення спогад або асоціацію — коротко опишіть.

6. Аналіз співвідношення думок і почуттів відносно Я-концепції. Проаналізуйте, наскільки думки (когнітивний компонент) та почуття (афективний компонент) узгоджуються з вашою поточною Я-концепцією (самооцінкою, системою цінностей). Можна використати просту шкалу конгруентності: 0 — відсутність узгодженості, 1 — часткова, 2 — повна.

Оцініть ціннісні орієнтації та мотивацію представників різних вікових груп. Провести анкетування (своїх однокласників) на теми навчання, кар'єри, сім'ї, хобі. Визначте пріоритети та мотиваційні фактори, складіть таблицю:

Вікова група	Ціль/Мотивація	Тип мотивації (внутрішня/зовнішня)	Коментарі
--------------	----------------	------------------------------------	-----------

4. Місце методу експерименту у практичній роботі вчителя.

Інструкція. Ви - класний керівник. У навчальній чверті ви почали помічати, що в учнів вашого класу погіршується успішність та ставлення до навчання з багатьох предметів. Це підтвердили і підсумкові оцінки за чверть. Виникла потреба вивчити зазначене явище з метою його усунення.

У зв'язку з цим вам пропонується завдання:

- 1) сформулювати проблему;
- 2) поставити завдання дослідження;
- 3) розробити методики, включивши не менше як 2-3, адекватних мети завданням дослідження;
- 4) спланувати проведення дослідження і оцінити його значення.

Схема звіту:

Проблема	Завдання дослідження	Методики	Планування і оцінка

6. Процес самопостереження. Самопостереження є одним із методів глибинного пізнання особистості, що дозволяє відстежити власний розвиток у часовій перспективі та виявити ключові чинники формування ідентичності. З метою усвідомлення змісту певних життєвих етапів, особливостей вікової ідентифікації та емоційного досвіду пропонується виконати вправу, яка передбачає укладання хронологічної таблиці життєвого шляху.

Для більшої наочності можна використати особисті фотографії, що відображають різні періоди розвитку, та супроводити їх характеристикою.

Рекомендовані питання для рефлексії:

1. У якій родині ви з'явилися на світ (її склад, атмосфера, традиції)?
2. Як ви переживали своє дитинство: які були успіхи, труднощі, емоційні враження?
3. Якими були взаємини між членами вашої родини?
4. Які спогади з ранніх років зберегли для вас особливе значення?
5. Що вам подобалося і що викликало труднощі у шкільному житті?
6. Якою була динаміка стосунків з батьками у різні періоди?
7. Хто був вашими друзями, як розвивалася їхня доля з часом?
8. Які інтереси та уявлення про майбутнє визначали ваш розвиток?
9. Що змінилося з дорослішанням: як здійснювався вибір професії, яким був ваш дозвіллевий простір?

10. Що є для вас найбільш значущим і цінним? Які життєві цілі та плани ви ставите перед собою?

11. Описуючи власний шлях, звертайте увагу на емоційні стани, переживання та способи їх подолання. Поміркуйте, хто чи що допомагало вам у складних ситуаціях.

Заповніть індивідуальну хронологічну таблицю, де відобразіть основні етапи вашого життя, особисті досягнення, труднощі та емоційні переживання, що супроводжували ці періоди.

Основні дати	події	переживання
--------------	-------	-------------

Форми звіту

1. Характеристика власної особистості
2. Програма самопізнання, самовиховання, самоосвіти.
3. Опис узагальненого образу сучасного учня.

Питання для самоперевірки

1. Яким є зміст поняття «предмет вікової психології»? Як саме ця галузь психологічної науки взаємодіє з іншими дисциплінами (педагогікою, соціологією, медициною, філософією тощо)?
2. Які ключові завдання ставить перед собою вікова психологія? Охарактеризуйте її основні розділи та напрями дослідження.
3. Які фундаментальні теорії вікової та педагогічної психології ви можете назвати? Висвітліть їхню сутність та значення для сучасної науки й практики.
4. Які принципи лежать в основі організації та проведення наукових досліджень у галузі вікової й педагогічної психології?

5. У чому полягає роль знань із вікової психології для підготовки фахівців різних сфер – учителя, практичного психолога, менеджера та інших професій?
6. Як знання з вікової психології сприяють усвідомленому програмуванню власного розвитку, організації процесів самопізнання, самовиховання та самоосвіти?
7. Яким чином знання вікової психології допомагають людині підготуватися до сімейного життя? Яке значення вони мають для гармонізації та регуляції сімейних стосунків?

Список рекомендованих джерел

1. Гуцало Е.У Психологія вікового розвитку особистості. *Курс лекцій*. Кіровоград : ТОВ „Імекс ЛДТ”, 2010. 216 с.
2. Заброцький М. М. Вікова психологія: *посібник*. Київ : МАУП, 1998. 92 с.
3. Заброцький М. М. Основи вікової психології: *навчальний посібник*. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. 112 с.
4. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : *навчальний посібник*. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.
5. Кацавець Р.С. Вікова психологія: *навчальний посібник*. Київ: Алерта, 2019. 112 с.
6. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : *курс лекцій*. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
7. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія. Київ : Каравела, 2009.
8. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. Київ : НПЦ Перспектива, 1998.
9. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі. Київ : Форум, 2002. Т.1. 319 с.; Т.2. 335 с.

10. Павелків Р. В. Вікова психологія : *підручник*. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

11. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія. Київ : Академвидав, 2008.

12. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістовні модулі, інформаційне забезпечення) : *навчально-методичний посібник*. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

Лабораторне заняття № 3,4

Особливості психологічного обстеження осіб різного віку

(4 год.)

Мета заняття: виробити практичні навички добору психодіагностичних методик до кожного віку; навчити здійснювати аналіз отриманих результатів з урахуванням вікових та індивідуально-типологічних особливостей.

Теоретичні питання

1. Принципи психологічного обстеження осіб різного віку. Які вікові особливості впливають на вибір методик і інтерпретацію результатів.

2. Стандарти розвитку когнітивних, емоційних та особистісних функцій у різні періоди життя та особливості психодіагностики залежно від віку обстежуваних.

3. навички використання психодіагностичних інструментів для різних вікових груп, враховуючи їхні психофізіологічні та соціальні особливості.

4. Психодіагностичні висновки з урахуванням вікових характеристик, розвитку психічних функцій та індивідуальних особливостей обстежуваної особи.

Хід заняття

Практичні завдання

1. Вибрати методики дослідження з урахуванням вікових особливостей (оцінки когнітивної та емоційної сфер). Аналіз вікової придатності методик, можна запропонувати здобувачам освіти вибирають самостійно методики або запропонувати чітко визначені (тест Векслера, методика «Будинок–дерево–людина», шкала тривожності Спілбергера, методика Дембо–Рубінштейн, тест «Матриці Равена»). Необхідно визначити, для яких вікових груп вони оптимально підходять і чому. Охарактеризувати основні шкали і їх призначення.

2. Здобувачі у парах проводять спрощене обстеження (на вибір : тест «10 слів» Лурії – для оцінки пам'яті; методика «Рукавички» – для дітей; шкала самооцінки Розенберга – для юнацтва і дорослих). Фіксують результати та роблять короткий висновок.

3. На основі опису умовної ситуації («дитина 7 років із труднощами навчання», «підліток з високою тривожністю», «особа похилого віку з когнітивними скаргами») складають психологічний висновок з врахуванням вікових особливостей.

Питання для самоперевірки

1. Які особливості та обмеження має психодіагностичний підхід у дослідженні дітей дошкільного віку, зважаючи на рівень розвитку їхньої мовленнєвої, ігрової та емоційно-вольової сфери?
2. У чому полягають відмінності методичних підходів та інтерпретації результатів при обстеженні підліткового та юнацького віку?
3. Які когнітивні, емоційні та особистісні функції найчастіше стають предметом психодіагностики у зрілому віці та чому саме вони є найбільш показовими для аналізу?
4. Які психологічні та психофізіологічні особливості необхідно враховувати під час дослідження людей старшого віку?

5. Чому при доборі психодіагностичних методик важливо враховувати наявність сенситивних періодів і як це впливає на достовірність отриманих результатів?

Список рекомендованих джерел

1. Кондратенко І. М. *Вікова психологія: навчальний посібник*. Львів, 2021.
2. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : курс лекцій. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
3. Чепелєва Н. В. *Психодіагностика розвитку особистості*. К., 2022.

Лабораторне заняття № 5

Вікова періодизація психічного розвитку людини

(2год.)

Мета заняття: сформувати вміння аналізувати вікові особливості розвитку особистості на різних етапах життя, розвинути навички практичного застосування періодизацій у психологічних дослідженнях, консультуванні та педагогічній практиці.

Теоретичні питання

1. Основні наукові концепції вікової періодизації (Д. Б. Ельконін, Л. С. Виготський, Ж. Піаже, Е. Еріксон, Д. Бромлей, сучасні підходи).
2. Критерії періодизації життєвого шляху людини (біологічні, психологічні, соціальні).
3. Окреслити схеми періодизацій, сильні і слабкі сторони.

Хід заняття

Практичні завдання.

1. Скласти таблицю, відобразити вікові періоди за двома-трьома авторами, визначити:

- основні психічні новоутворення;
- провідну діяльність;
- можливі кризи та ризики.

2. Здійснити аналіз (наприклад, «дитина 7 років йде в школу», «підліток переживає конфлікт з батьками», «людина 40 років змінює професію»).

1. Визначити віковий період, завдання розвитку, які стоять перед особистістю, труднощі чи можливі кризи.

Скласти рекомендації по роботі з окресленими категоріями

3. Вибрати певний вік (наприклад, юність) і обговорити, як його трактують представники різних теорій.

4. Провести спостереження (на вибір) за віковими особливостями дітей (дитина 6–7 років, підліток 14–15 років, дорослий 35–45 років) (у реальному житті або за відеозаписом).

Визначте провідну діяльність, рівень соціальної взаємодії, прояви криз або конфліктів, інтереси та мотиви поведінки. Зробіть короткий висновок: чим відрізняються вікові періоди.

5. Розробіть коротке опитувальник (5–7 запитань) для представників різних вікових груп.

1.«Які головні життєві завдання ви вважаєте актуальними зараз?»

2.«Що для вас є найскладнішим на цьому етапі життя?»

6. Виберіть одну життєву історію (можна вигадану або реальну, із попередньою згодою людини). Проаналізуйте її за схемою: Вікові періоди, які проходила особистість, психологічні новоутворення та провідна діяльність, кризи або конфліктні моменти.

Підготуйте короткий звіт із таблицею «Вік – Психологічні особливості – Проблеми – Рекомендації».

7. Визначте 2–3 аспекти розвитку (емоційна регуляція, соціальні ролі, мотивація). Опитайте одногрупників або членів родини. Проаналізуйте закономірності та співвіднесіть із моделями Ельконіна, Еріксона та сучасними підходами. Обговоріть у групі: чи відповідають теоретичні стадії реальному життю

Форма звітності

1. Таблиця вікових періодів (за Ельконіним, Еріксоном тощо) з новоутвореннями, провідною діяльністю, кризами та ризиками.
2. Аналіз ситуації розвитку (дитина 7 років, підліток у конфлікті, дорослий 40 років). *Форма звіту: письмовий аналіз і рекомендації.*
3. Порівняння трактувань певного віку (наприклад, юність у різних теоріях). – *Форма звіту: коротке есе/порівняльна таблиця.*
4. Спостереження за представником віку (6–7 р., 14–15 р., 35–45 р.). – *Форма звіту: опис спостережень і висновок.*
5. Опитувальник для різних вікових груп (5–7 запитань). *Форма звіту: анкета + узагальнені відповіді.*
6. Життєва історія (аналіз вікових періодів, криз, новоутворень). *Форма звіту: таблиця «Вік – Особливості – Проблеми – Рекомендації».*
7. Аналіз аспектів розвитку (емоційна регуляція, соціальні ролі, мотивація) з опитуванням одногрупників/родини. *Форма звіту: короткий звіт + порівняння з теоріями.*

Питання для самоперевірки

1. Які ключові етапи розвитку особистості? Яка провідна діяльність на кожному з них?

2. Як Л. С. Виготський пояснює розвиток через зону найближчого розвитку? Яка роль соціальної взаємодії?

3. Які стадії когнітивного розвитку описав Ж. Піаже? У чому полягає сутність "сенсомоторної стадії"?

4. Які основні психосоціальні кризи в житті людини виділив Е. Еріксон? Які наслідки їх подолання?

5. Що є основою вікової періодизації Д. Бромлея? Яка роль "життя-життєвого шляху"?

6. Які сучасні концепції доповнюють класичні? Наведіть приклади.

Список рекомендованих джерел

1. Вікова психологія: *навчальний посібник*. / Савчин М.В., Василенко Л.П.. 6-те видання, перероблене, доповнене 2024.

2. Вікова психологія. *Навчальний посібник* / О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасека. К. 2020.

3. Вікова психологія: конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190с.

4. Гребенюк, Л. П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Освіта України, 2022. 312 с.

Лабораторне заняття № 6.

Психофізіологічний розвиток дитини у пренатальному періоді та в періоді новонародженого (2год.)

Мета заняття: ознайомити здобувачів із закономірностями психофізіологічного розвитку дитини до народження та у перші тижні життя; сформувані знання про основні етапи розвитку органів, нервової системи, сенсорних та психічних функцій; розвинути навички аналізу та оцінки фізіологічного та поведінкового стану новонародженого.

Теоретичні питання

1. Основні етапи пренатального розвитку людини, і які ключові процеси відбуваються на кожному з них (зародковий, ембріональний, фетальний)?
2. Як формуються нервова, сенсорна та опорно-рухова системи плода, і які критичні періоди їх розвитку слід враховувати?
3. Які психофізіологічні реакції характерні для новонародженого, включно з рефlekсами, сенсорними реакціями та проявами емоцій?
4. Які методи та інструменти використовуються для оцінки фізіологічного та психічного розвитку новонароджених, і які аспекти вони дозволяють діагностувати?

Хід заняття

Практичні завдання

1. Скласти таблицю розвитку основних систем організму на етапах: зародковий, ембріональний, фетальний. Вказати критичні періоди, коли найбільш високий ризик порушень розвитку.

2. Використовуючи відеоматеріали або можливість практики, зафіксувати:

прояви основних рефлексів;

реакції на сенсорні стимули;

цикли сну та активності.

Оцінити розвиток згідно з віковими нормами.

3. Провести опитування молодих батьків щодо поведінки та реакцій новонароджених у перший місяць життя. Порівняти отримані дані з теоретичними характеристиками. Визначити, які фактори (фізіологічні, соціальні) впливають на розвиток психофізіологічних функцій.

4. Створіть хронологічну таблицю розвитку плода (зародковий, ембріональний, фетальний періоди).

Для кожного періоду зазначте розвиток головних органів і систем; виникнення рухової активності; формування сенсорних функцій (зір, слух, дотик, смак).

1. Визначте критичні періоди для розвитку нервової системи та сенсорних органів.

2. Складіть короткий звіт із графіком «Розвиток сенсорних функцій плода по тижнях».

5. Використовуючи відеоматеріали або практику на базі центру реабілітації для дітей з порушеннями ЦНС зафіксуйте присутність і силу основних рефлексів: смоктальний, пошуковий, хапальний, тонічний шийний. Визначте, як ці рефлекси пов'язані з адаптацією новонародженого до постнатального життя.

1. Складіть таблицю «Рефлекс – Вік прояву – Фізіологічна функція – Критичні фактори».

6. Проведіть спостереження за реакціями дитини на різні стимули:
дотик (легке поглажування кисті, стопи);
звук (голос матері, дзвінки звуки);
світло (контрастні предмети, лампа).

1. Зафіксуйте швидкість та силу реакцій, наявність ознак дискомфорту чи задоволення.

2. Проаналізуйте: які сенсорні системи більш чутливі на даному етапі розвитку?

7. Підготуйте коротку анкету (5–7 запитань) для батьків новонароджених:

1. «Які рефлекси та рухові реакції помічали у дитини?»
2. «Як дитина реагує на звук, дотик, світло?»
3. «Які основні прояви задоволення чи дискомфорту ви помічаєте?»

Обробіть дані статистично (наприклад, частота проявів, середній час реакції). Порівняйте отримані дані з нормами розвитку, описаними в літературі.

8. Виберіть життєву історію (реальну або вигадану) дитини: від пренатального періоду до першого місяця життя.

1. Опишіть ключові етапи розвитку: рухову активність, сенсорні реакції, рефлексії, адаптаційні стратегії.

2. Проаналізуйте можливі ризики та фактори, що впливають на психофізіологічний розвиток.

3. Підготуйте короткий звіт із висновками та рекомендаціями для підтримки розвитку новонародженого.

Форма звіту

1. Таблиці з хронологією розвитку та спостереженнями.
2. Графіки та діаграми сенсорної активності.
3. Короткий аналітичний текст із висновками та порівнянням із теорією.

Питання для самоконтролю

1. Які основні етапи пренатального розвитку і які системи формуються на кожному з них?

2. Коли виникають перші рухові та сенсорні реакції плода?

3. Які рефлексії новонародженого є основними для оцінки фізіологічного розвитку?

4. Як оцінюється психофізіологічний стан новонародженого за допомогою апгар-скали?

5. Які фактори можуть впливати на відхилення у психофізіологічному розвитку в пренатальному та ранньому постнатальному періоді?

Список рекомендованих джерел

1. Вікова психологія. *Навчальний посібник* / О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасєка. К. 2020.

2. Вікова психологія: конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190с.
3. Гребенюк, Л. П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Освіта України, 2022. 312 с.

Лабораторне заняття № 7.
Психологія раннього дитинства
(2год.)

Мета заняття: сформувати знання про ключові психічні функції та поведінкові прояви раннього дитинства; розвинути практичні навички спостереження, аналізу та дослідження розвитку дитини.

Теоретичні питання

1. Аналіз фізичного, психомоторного, когнітивного та емоційно-соціального розвитку дитини.
2. Охарактеризувати основні етапи раннього дитинства: новонароджений, перший рік життя, другий-третій рік життя.
3. Вивчити розвиток сенсорних, пізнавальних та мовленнєвих функцій.
4. Ознайомитися з методами спостереження та оцінки розвитку ранньої дитячої психіки.

Хід заняття

Практичні заняття

1. Спостереження за розвитком новонародженого
 1. Виберіть відео- або живого новонародженого (за можливості).
 2. Фіксуйте наявність основних рефлексів та сенсорних реакцій.
 3. Запишіть прояви емоцій (плач, посмішка, реакції на голос матері).
 4. Побудуйте таблицю: «Рефлекс/сенсорна реакція – Вік – Частота/сила прояву».

2. Аналіз поведінки дитини 1–3 років

1. Проведіть спостереження під час гри або спілкування з дорослим.

2. Зафіксуйте словниковий запас та використання мовленнєвих конструкцій; взаємодію з іншими дітьми або дорослими; прояви самоконтролю та емоцій.

3. Порівняйте дані з віковими нормами та теоретичними описами розвитку.

3. Опитування батьків

Підготуйте коротку анкету (5–7 запитань) на такі теми:

1. «Як дитина реагує на нові ситуації?»

2. «Які емоції найбільш виражені?»

3. «Чи проявляє ініціативу у грі або навчанні?»

4. Опрацюйте результати і порівняйте з теоретичними нормами розвитку.

4. Дослідницький кейс

1. Виберіть конкретну дитину (згідно з етичними нормами або відеоматеріал).

2. Опишіть психічний, емоційний та соціальний розвиток на певному віковому етапі.

3. Визначте сильні сторони розвитку та потенційні труднощі.

4. Підготуйте звіт з таблицею та рекомендаціями для підтримки розвитку дитини.

5. Спостереження емоційно-соціального розвитку

1. Спостерігати реакції на присутність матері, батька, незнайомих людей.

2. Визначити прояви радості, страху, смутку, задоволення.

3. Виявити ознаки формування прихильності та соціальних навичок.

4. Скласти таблицю:

Ситуація	Емоційна реакція	Соціальна взаємодія	Коментарі
----------	------------------	---------------------	-----------

Форма звіту

1. Таблиці з описом спостережень (рефлекси, сенсорні реакції, мовлення, соціальні прояви).
2. Схеми розвитку когнітивних і емоційних функцій.
3. Аналітичний текст із висновками та рекомендаціями.

Питання для самоконтролю

1. Які основні психічні та емоційні функції формуються у ранньому дитинстві?
2. Як проявляються сенсорні та моторні навички у перший рік життя?
3. Що таке прихильність і як вона впливає на соціально-емоційний розвиток?
4. Які методи дозволяють оцінити психічний розвиток дитини раннього віку?
5. Які фактори можуть уповільнювати або стимулювати розвиток когнітивних і мовленнєвих функцій?

Список рекомендованих джерел

1. Бочелюк, В. Й., & Бочелюк, Н. В. Вікова психологія та психодіагностика. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
2. Вікова психологія: *навчальний посібник*. / Савчин М.В., Василенко Л.П.. 6-те видання, перероблене, доповнене 2024.
3. Вікова психологія. *Навчальний посібник* / О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасєка. К. 2020.

Лабораторне заняття № 8,9

Психологія дошкільника (пізнього дитинства) (3-6)

(4год.)

Мета: розвинути навички спостереження, аналізу поведінки та психічних проявів дошкільників; ознайомити з методами оцінки психічного розвитку та соціалізації дітей дошкільного віку.

Теоретичні питання

1. Особливості фізичного, емоційного, когнітивного та соціального розвитку дітей 3–6 років.
2. Роль гри, навчання та взаємодії з однолітками та дорослими у розвитку дошкільника.
3. Методи спостереження та дослідження пізнавальної, мовленнєвої та емоційно-соціальної сфери.
4. Практичні навички аналізу та інтерпретації психічного розвитку.

Хід заняття

1. Спостереження за грою

1. Спостерігайте дитину під час гри (індивідуальної або колективної).

Зафіксуйте тип гри (рольова, конструктивна, сюжетна); рівень самостійності та ініціативи; взаємодію з однолітками та дорослими.

2. Складіть таблицю:

Тип гри	Діяльність дитини	Соціальна взаємодія	Коментарі

2. Дослідження когнітивних функцій

1. Використовуйте прості завдання на запам'ятовування, класифікацію предметів, складання послідовностей.

2. Визначте: швидкість виконання, точність, здатність до узагальнення.

3. Складіть таблицю:

Завдання	Результат	Рівень розвитку	Коментарі

3. Аналіз мовленнєвого розвитку

Проведіть спостереження за діалогом дитини з однолітками або дорослими. Зафіксуйте словниковий запас; правильність побудови речень; здатність до пояснення та розповіді.

1. Складіть таблицю:

Комунікативна ситуація	Вживані слова/конструкції	Показники розвитку	Коментарі

4. Дослідження емоційно-соціального розвитку

1. Спостерігайте поведінку дитини під час конфліктних або нових ситуацій. Зафіксуйте прояви радості, страху, смутку; вміння контролювати емоції; реакції на правила та дорослого.

2. Складіть таблицю:

Ситуація	Емоційна реакція	Соціальна взаємодія	Коментарі

5. Кейс-аналіз

1. Виберіть конкретну дитину або відеокейс.
2. Проаналізуйте розвиток усіх сфер: когнітивної, мовленнєвої, соціально-емоційної.
3. Визначте сильні сторони та потенційні труднощі.
4. Підготуйте аналітичний звіт із рекомендаціями для підтримки розвитку.

Питання для самоконтролю

1. Які психічні функції є провідними у дошкільному віці?
2. Чому гра є провідною діяльністю у пізньому дитинстві?
3. Як проявляються когнітивні та мовленнєві навички у 3–6 років?
4. Які методи дозволяють оцінити емоційно-соціальний розвиток дошкільника?
5. Як оцінити рівень самостійності та ініціативності дитини?

Список рекомендованих джерел

1. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: *навчальний посібник*. 2024.
2. Вікова психологія: *навчальний посібник* / О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасєка. К. 2020.
3. Piaget J. *The Psychology of the Child*. London, 2016.

Лабораторне заняття № 10,11

Психологія молодшого школяра

(4год.)

Мета: сформувати навички спостереження та дослідження поведінки, мислення, уваги та соціальної взаємодії молодших школярів; ознайомити з методами психологічного оцінювання розвитку дитини на ранніх етапах навчання.

Теоретичні питання

1. Особливості розумового розвитку молодшого школяра.
2. Розвиток особистості в молодшому шкільному віці (характер, темперамент)
3. Новоутворення молодшого шкільного віку. Готовність дитини до навчання в середній школі.

4. Соціальні та емоційні прояви: самоконтроль, взаємодія з однолітками, моральні уявлення.

5. Методи оцінки навчальної мотивації, пізнавальної активності та поведінки в колективі.

6. Особливості поведінки та навчальної діяльності

Хід заняття

Практичні завдання

1. Дослідження мотивів навчальної діяльності учнів молодших класів. Метою дослідження є виявлення мотивів, що спонукають учнів молодших класів до навчання. Для проведення дослідження здобувачі розподіляються на три підгрупи по 8–9 осіб. Кожна підгрупа опитує учнів конкретного класу: перша – першого, друга – другого, третя – третього класу.

Кожен здобувач проводить опитування методом випадкової вибірки, охоплюючи не менше п'яти учнів відповідного класу. Перед основним питанням проводиться коротка бесіда, у якій пояснюється, що кожного учня мотивує певна причина навчання, і що важливо з'ясувати, заради чого та в ім'я чого він вчиться. Після цього учневі ставиться одне запитання:

«Для чого ти вчишся у школі?»

Відповіді фіксуються письмово та піддаються подальшому аналізу з метою визначення типу висловленого мотиву.

На основі результатів класифікації виділяють такі категорії мотивів навчальної діяльності:

- Пізнавальні мотиви – навчання викликає цікавість, прагнення дізнаватися нове.
- Соціальні мотиви – виконання обов'язків учня, підтримка репутації класу, підготовка до майбутньої професійної та соціальної діяльності.

- Професійні мотиви – орієнтація на майбутню професію (лікар, педагог, інженер, моряку тощо).
- Мотиви соціального престижу – прагнення до високих результатів, авторитету серед однолітків, лідерства у класі чи школі.
- Комунікативні мотиви – бажання взаємодіяти з однолітками та вчителями, брати участь у олімпіадах, здобувати позитивні відгуки батьків.
- Мотиви самовиховання – навчання як засіб особистісного розвитку, підвищення впевненості та самовдосконалення.
- Утилітарні мотиви – прагнення до оцінок, винагороди або матеріальних стимулів.
- Мотиви тривоги – уникнення негативних наслідків (низьких оцінок, покарання, втрати поваги однолітків).
- Інші мотиви – ті, що не підпадають під попередні категорії.

Отримані кількісні дані фіксуються у таблиці, що дозволяє обчислити процентне співвідношення кожного виду мотиву відносно загальної кількості відповідей. На основі цих даних будується графік, який наочно відображає переважаючі мотиви навчальної діяльності учнів кожного класу, що дає змогу зробити висновки щодо їх мотиваційної структури.

Клас, школа	Кількість у % відповідей, що вказують на мотиви	Загальна кількість відповідей і %
-------------	---	-----------------------------------

	пізна валь ні	соц іаль ні	проф есійн і	соц іаль ног о пре сти жу	ком уні кат ивн і	самов ихова ння	утил ітарн і	три вог и	інші	
1-й кл.										
										100%
2-й кл.										
										100%
3-й кл.										
										100%

На основі таблиці і графіків з'ясовують переважаючі мотиви в ієрархії виявлених і роблять психолого-педагогічні висновки про:

1) динаміку й особливості вікового розвитку мотивів навчальної діяльності учнів

2) можливі впливи на учнів з метою внесення відповідної корекції в цей процес.

2. Спостереження за навчальною діяльністю. Спостерігати дитину під час навчальної діяльності (урок, самостійне завдання). Зафіксувати рівень концентрації уваги; здатність до самостійного виконання завдань; реакцію на складність завдання та підтримку вчителя.

1. Скласти таблицю:

Тип завдання	Увага	Самостійність	Коментарі
--------------	-------	---------------	-----------

2. Дослідження когнітивних функцій

1. Використати прості завдання на класифікацію, логічні операції, розв'язання проблем. Розробити завдання для дослідження

2. Зафіксувати: швидкість та точність виконання, рівень розуміння завдання.

3. Скласти таблицю:

Завдання	Результат	Рівень розвитку	Коментарі
----------	-----------	-----------------	-----------

3. Аналіз соціально-емоційного розвитку

1. Спостерігати дитину під час групової гри або навчальної діяльності.

○ Зафіксувати реакції на правила та обмеження; вияв емоційного контролю; взаємодію з однолітками.

2. Скласти таблицю: Ситуація - Емоційна реакція - Соціальна взаємодія - Коментарі

4. Дослідження навчальної мотивації

1. Провести коротке опитування або інтерв'ю з дитиною (наприклад, «Що тобі подобається на уроці?», «Що тебе мотивує вчитись?»). Скласти план опитування.

2. Зафіксувати прояви внутрішньої та зовнішньої мотивації.

3. Скласти таблицю:

Завдання	Мотивація (внутрішня/зовнішня)	Коментарі
----------	-----------------------------------	-----------

Питання для самоконтролю

1. Які психічні функції є провідними у молодшому шкільному віці?

2. Як проявляється розвиток мислення та пам'яті у 6–10 років?

3. Які методи дозволяють оцінити навчальну мотивацію та пізнавальну активність?

4. Як оцінити рівень соціальної компетентності та емоційної регуляції школяра?

5. Чому важливо інтегрувати спостереження за всіма сферами розвитку при оцінці дитини?

Список рекомендованих джерел

1. Гуцало Е.У Психологія вікового розвитку особистості. Курс лекцій Кіровоград : ТОВ „Імекс ЛДТ”, 2010. 216 с.
2. Заброцький М. М. Вікова психологія. Київ : МАУП, 1998. 92 с.
3. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. 112 с.
4. Збірник журнальних статей для опрацювання студентами з курсу «Вікова психологія». Упорядник Гошовська Д.Т. Дрогобич, 2008. 321 с.
5. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.

Лабораторне заняття № 12,13

Психологія підлітка (10–15 років)

Мета: сформувати навички спостереження, аналізу та дослідження особливостей підліткової психіки; розвинути вміння інтегрувати отримані дані та робити науково обґрунтовані висновки щодо розвитку підлітків.

Теоретичні питання

1. Особливості когнітивного, емоційного та соціального розвитку підлітка (10–15 років).

2. Проблеми самовизначення, особистісної та соціальної ідентичності.

3. Механізми міжособистісної взаємодії та формування групової ідентичності.

4. Когнітивний розвиток (початок формальних операцій (Піаже), розвиток мовлення

5. Формування самосвідомості, самоконтролю та емоційної регуляції.

6. Поведінкові особливості (пошук власного стилю поведінки та самовираження, схильність до експериментування та ризикованої поведінки, висока емоційна чутливість, коливання настрою, конфліктність.

Хід заняття

Практичні завдання

1. Скласти анкету для вивчення інтересів сучасних підлітків.

2.. Розкрити причини виникнення конфліктів між вчителем і учнями, обґрунтувати шляхи їх попередження (розв'язання).

3. У пропонованому тексті безсистемно подано психічні особливості молодших школярів і підлітків. Проаналізуйте текст і проведіть класифікацію психічних особливостей на:

1) властиві молодшим школярам;

2) властиві підліткам. Результати зафіксуйте в таблиці:

<i>Психічні особливості дітей</i>	
<i>молодших школярів</i>	<i>підлітків</i>

1) Формується відповідальне ставлення до учіння;

2) Загострюється почуття дорослості.

3) Зменшується кількість вад мовлення.

4) Нерідко трапляються випадки пустування і беешкетування.

- 5) Зростають мотиви обов'язку.
- 6) Спостерігається підвищення життєдіяльності організму.
- 7) Сприйняття емоційне і мало диференційоване.
- 8) Зростає бажання завоювати авторитет і визнання товаришів.
- 9) Починається процес статевого дозрівання,
- 10) Характерною рисою є безпосередність і товариськість
- 11) Помітно розвивається почуття дружби.
- 12) Мислення поступово набуває цілеспрямованості, гнучкості й мобільності.
- 13) Інтенсивно формуються риси характеру.
- 14) Зростають довільна увага й сприйняття, логічна пам'ять і абстрактне мислення.
- 15) Важко тривалий час утримувати у свідомості одну і ту саму мету.
- 16) Процеси збудження переважають над процесами гальмування.
- 17) Посилюється ріст і збільшується маса тіла.
- 18) Зростають самосвідомість і самостійність.
- 19) Уява має тенденцію до переходу від простого комбінування уявлень до комбінування логічного.
- 20) Учитель має найбільший авторитет.
- 21) ідеали набувають стійкості.
- 22) Серед недоліків поведінки - примхливість, упертість, надмірна сором'язливість і неухважність.
- 23) Зміцнюється прагнення до самовиховання.
- 24) Посилюється прагнення до колективу ровесників.
- 25) Почуття за формою розвиваються в напрямі до більшої врівноваженості.
- 26) Психічні процеси набувають характеру довільності, тобто піддаються контролю й самоконтролю.

27) *Спостерігаються немотивовані зміни настрою й захисні реакції дратівливості.*

28) *Збільшується кількість активних інтересів.*

29) *Учні починають керувати своєю увагою і поведінкою.*

30) *Відбувається відкриття свого "я".*

У тексті подано по 15 вказівок на психічні особливості школярів розглянутих вікових періодів, що дає змогу у % визначити якість виконання завдання.

4. Ознайомлення з дослідями Л. Кольберга на вивчення особливостей моральних суджень особистості.

1. Заповнити таблицю «Рівні та стадії морального розвитку дітей (за Л. Кольбергом)»:

<i>Рівень тривалість</i>	<i>(назва, тривалість)</i>	<i>Стадія тривалість</i>	<i>(назва, тривалість)</i>	<i>Типові приклади поведінки</i>

2. Провести дослідження особливостей моральних суджень молодшого школяра, підлітка та юнака.

5. Дослідження емоційної сфери

1. Проведіть спостереження за поведінкою підлітка під час конфліктів, складних завдань або соціальних взаємодій.

○ Зафіксуйте прояви емоцій (гнів, радість, смуток); здатність контролювати реакції; способи подолання стресу.

2. Складіть таблицю: Ситуація - Емоційна реакція - Регуляція - Коментарі

6. Дослідження соціальної взаємодії

1. Проведіть спостереження за підлітком під час колективних ігор або навчальних завдань. Фіксуйте рівень співпраці; конфліктність та способи вирішення конфліктів; позицію у групі (лідер, учасник, ізолюваний). Складіть таблицю:

Ситуація	Соціальна поведінка	Роль у групі	Коментарі
----------	---------------------	--------------	-----------

7. Дослідження самосприйняття та ідентичності

1. Проведіть коротке інтерв'ю або анкетування: «Яким ти себе вважаєш?», «Що для тебе важливо?», «Хто твій кумир?».

1. Проаналізуйте відповіді на предмет: усвідомлення себе як індивіда; орієнтація на цінності та соціальні ролі; конфлікти між власними бажаннями та очікуваннями оточення. Складіть таблицю

8. Скласти рекомендації щодо підтримки психічного та соціального розвитку підлітка (10–15 років)

Форма звіту

1. Карта дослідження.

2. Протокол дослідження особливостей моральних суджень підлітка. Зробити висновки.

3. Рекомендації

Питання для самоконтролю

1. Які психічні функції провідні у підлітковому віці?

2. Як проявляється розвиток абстрактного мислення та самоконтролю?

3. Які методи дозволяють оцінити соціальну адаптацію підлітка?

4. Як проявляється формування особистісної ідентичності?

5. Чому інтеграція даних про когнітивну, емоційну та соціальну сферу є важливою для оцінки розвитку підлітка?

Список рекомендованих джерел

1. Вікова та педагогічна психологія за ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та ін.. Київ : Каравела, 2007. 400 с.

2. Гуцало Е.У Психологія вікового розвитку особистості: курс лекцій. Кіровоград : ТОВ „Імекс ЛДТ”, 2010. 216 с.

4. Заброцький М. М. Вікова психологія. Київ : МАУП, 1998. 92 с.
5. Заброцький М. М. Основи вікової психології: *навчальний посібник*. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. 112 с.

Лабораторне заняття № 14,15
Психологія старшокласника (юнацтва)
(4год.)

Мета: розвинути навички спостереження, дослідження та аналізу особливостей юнацької психіки; сформувати здатність до комплексної оцінки розвитку особистості та розробки рекомендацій для підтримки старшокласників.

Теоретичні питання

1. Особливості когнітивного розвитку та навчальної діяльності старшокласників.
2. Соціальні, емоційні та моральні аспекти поведінки.
3. Становлення особистісної та соціальної ідентичності.
4. Формування власних цінностей, переконань та моральних орієнтирів.
5. Здатність до етичних міркувань і критичного оцінювання дій оточення.
6. Усвідомлення соціальної відповідальності.

Хід заняття

1. Спостереження за когнітивним розвитком. Проведіть завдання на логіку, аналіз гіпотетичних ситуацій, рішення проблем.

1. Фіксуйте: швидкість та правильність виконання, рівень аргументації та самостійності.

2. Складіть таблицю:

Завдання - Вік старшокласника - Результат - аналіз

2. Дослідження емоційної регуляції

1. Проведіть спостереження під час конфліктних або напружених ситуацій.

2. Зафіксуйте: тип реакцій, ефективність саморегуляції, способи зниження стресу.

3. Складіть таблицю:

Ситуація	Емоційна реакція	Способи регуляції	аналіз

3. Дослідження мотивації навчання. Здобувачі освіти поділяються на підгрупи. Кожна підгрупа проводить анкетування 5–10 старшокласників методом випадкової вибірки;

Основне питання: «Для чого ти вчишся у школі?»; Запис відповідей для подальшого аналізу; Класифікація мотивів: пізнавальні, соціальні, професійні, утилітарні, самовиховання, тривожні та інші.

Оцінка емоційних та поведінкових особливостей Використання опитувальників для визначення тривожності, рівня самоповаги, емоційної стабільності;

Обробка отриманих даних у таблиці, розрахунок процентного співвідношення основних типів реакцій;

Побудова графіків для наочного відображення результатів.

Етап 3: Інтерпретація результатів. Визначення характерних психологічних особливостей старшокласників; Висновки щодо мотивів навчальної діяльності та емоційної сфери; Обговорення факторів, що впливають на поведінку та навчальні досягнення підлітків.

4. Дослідження соціальної взаємодії

1. Спостерігайте старшокласника під час колективних заходів.
2. Зафіксуйте: рівень співпраці, лідерські якості, конфліктність.
3. Складіть таблицю:

Ситуація	Соціальна поведінка	Роль у групі	Коментарі
----------	---------------------	--------------	-----------

1. Проведіть коротке інтерв'ю або анкетування: «Яким я бачу себе», «Що для мене важливо», «Які цінності визначальні».
2. Зафіксуйте: рівень усвідомлення себе, ціннісні орієнтації, конфлікти внутрішніх мотивів.
3. Складіть таблицю: Питання - Відповідь - Коментарі -
Спостереження психолога

Питання для самоконтролю

1. Які психічні функції провідні у юнацтві?
2. Як проявляється абстрактне та критичне мислення старшокласників?
3. Які методи дозволяють оцінити соціальну адаптацію та емоційну регуляцію?
4. Як формуються особистісна ідентичність і ціннісні орієнтації?
5. Чому важливо інтегрувати когнітивні, соціально-емоційні та ціннісні показники при оцінці розвитку старшокласника?

Список рекомендованих джерел

1. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. 112 с.
2. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.

Лабораторне заняття №16

Психологія ранньої дорослості (21–40 років)

Мета: ознайомити здобувачів із психічним, соціально-емоційним та професійним розвитком ранніх дорослих; розвинути навички психологічного спостереження, аналізу та дослідження особистості дорослого; сформувати здатність до інтегрованої оцінки психологічного розвитку та формування рекомендацій для підтримки особистісного та професійного зростання.

Теоретичні питання

1. Особливості когнітивного, емоційного та соціального розвитку ранніх дорослих.
2. Особливості міжособистісних стосунків, емоційної регуляції та соціальної компетентності.
3. Когнітивний розвиток (критичне мислення, здатність до складного планування, вирішення життєвих та професійних задач).
4. Формування стійкої особистісної ідентичності.

Хід заняття

Практичні завдання

1. Дослідження когнітивного розвитку
 1. Проведіть завдання на планування, вирішення життєвих та професійних проблем.
 2. Зафіксуйте: швидкість, правильність, стратегічність, самостійність.
 3. Складіть таблицю:

Завдання	Вік	Результат	Стиль вирішення

2. Дослідження емоційної регуляції

Проведіть спостереження або опитайте дорослих у стресових/конфліктних ситуаціях. Зафіксуйте: тип реакцій, ефективність регуляції, використання ресурсів підтримки. Складіть таблицю: | Ситуація - Емоційна реакція - Способи регуляції - Коментарі |

3. Дослідження соціальної компетентності

Спостерігайте дорослого у професійних, сімейних або соціальних ситуаціях. Зафіксуйте: співпрацю, комунікацію, лідерські якості, конфліктність.

4. Дослідження професійної та життєвої мотивації

Складіть анкету та проведіть опитування або інтерв'ю: «Які цілі на найближчі 5 років?», «Що важливо для професійного та особистого розвитку?».

1. Зафіксуйте внутрішню та зовнішню мотивацію. Зробіть висновок

5. Проаналізуйте когнітивну, соціально-емоційну, професійну та життєву сферу.
 1. Визначте сильні сторони та потенційні труднощі розвитку.
 2. Складіть аналітичний звіт із рекомендаціями щодо підтримки розвитку дорослого.
5. Підготуйте рекомендації для психологів та дорослих щодо підтримки ранньої дорослості (21–40 років) у вигляді наочної таблиці з порадами для кожної сфери розвитку.

Питання для самоконтролю

1. Які психічні функції провідні у ранній дорослості?
2. Як проявляються критичне мислення та планування життєвих стратегій?

3. Які методи дозволяють оцінити соціальну компетентність та емоційну регуляцію?

4. Як формуються ціннісні орієнтації та мотивація до професійного та особистого розвитку?

5. Чому важливо інтегрувати когнітивні, соціально-емоційні та професійні аспекти при оцінці дорослого?

Список рекомендованих джерел

1. Вікова психологія: конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190с.

2. Гребенюк, Л. П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Освіта України, 2022. 312 с.

3. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості: *навчальний посібник*. Київ: Алерта, 2024. 152 с.

4. Максименко, С. Д. Психологія розвитку людини: віковий аспект. Київ: Видавничий дім «Слово», 2021. 336 с.

Лабораторне заняття № 17

Психологія середньої дорослості (40–60 років)

(2год.)

Мета: розвинути навички психологічного спостереження та комплексного аналізу особистості дорослого; сформувати здатність розробляти рекомендації для підтримки адаптації та самореалізації дорослих у професійній та сімейній сферах.

Теоретичні питання

1. Особливості когнітивного розвитку
2. Соціально-емоційний розвиток
3. Професійна та сімейна адаптація. Самореалізація на роботі та у соціальній діяльності.

Хід заняття

Практичні завдання

1. Дослідження когнітивного розвитку. Проведіть завдання на аналіз життєвих ситуацій, стратегічне планування та прийняття рішень.

1. Зафіксуйте: швидкість, обґрунтованість рішень, використання досвіду.

2. Складіть таблицю:

Завдання	Вік	Результат	Стиль вирішення

2. Дослідження емоційної стабільності. Провести спостереження за дорослими (рідними) у складних або конфліктних ситуаціях.

1. Зафіксуйте тип реакцій, рівень саморегуляції та способи подолання стресу.

2. Складіть таблицю:

Ситуація	Емоційна реакція	Способи регуляції	Коментарі

3. Дослідження соціальної компетентності

Проведіть спостереження (на вибір) можна за викладачами. Спостерігайте дорослого під час професійної, сімейної або соціальної діяльності.

1. Зафіксуйте рівень співпраці, комунікації, наставництва, лідерства.

2. Складіть таблицю:

Ситуація	Соціальна поведінка	Роль	Коментарі

4. Дослідження професійної та життєвої мотивації

Складіть анкету та проведіть інтерв'ю або анкетування: «Які цілі важливі зараз?», «Що визначає життєвий успіх?».

1. Зафіксуйте внутрішню та зовнішню мотивацію.

2. Складіть таблицю:

Питання	Відповідь	Тип мотивації	Коментарі
---------	-----------	---------------	-----------

5. Виберіть конкретного дорослого або відео кейс.

1. Проаналізуйте когнітивну, емоційну, соціальну та професійну сфери.

2. Визначте сильні сторони та труднощі розвитку.

3. Складіть аналітичний звіт із рекомендаціями для підтримки розвитку дорослого.

4. Підготуйте науково-практичні рекомендації для підтримки розвитку дорослих середньої вікової категорії (40–60 років)

Питання для самоконтролю

1. Які психічні функції провідні у середній дорослості?

2. Як проявляються емоційна стабільність і практична мудрість?

3. Які методи дозволяють оцінити соціальну та професійну компетентність?

4. Як формуються ціннісні орієнтації та життєві пріоритети?

5. Чому важливо інтегрувати когнітивні, соціально-емоційні та професійні аспекти при оцінці дорослого?

Список рекомендованих джерел

1. Пісоцький В. П., Горянська А.М. Теоретичні питання вікової психології : *навчальний посібник* для закладів вищої освіти; 2-е вид., випр. і доповн. 2023. 232 с.

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058077.pdf>

2. Hoshovskyi, J., Mudrak , I., Hoshovska D., Shmarova, N., Kordunova, N., & Kulchytska, A. (2023). Economic Deprivation as a Neuropsychological Aspect of the Formation of Frustration in Potential Migrants. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(2), 285-302. <https://doi.org/10.18662/brain/14.2/455>

Додатки

Додаток А

Варіанти індивідуальних завдань

Варіант №1

1. Які методологічні підвалини визначають вікову психологію як окрему галузь сучасної психологічної науки?
2. Як у філософії та психології трактується категорія «розвиток» і чим вона принципово відрізняється від понять «зміна» та «зростання»?
3. У чому полягають концептуальні відмінності біогенетичного й соціогенетичного підходів до пояснення психічного розвитку?
4. Як умови та психологічні особливості зачаття впливають на пренатальний розвиток? У чому сутність феномену «зачаткового настановлення»?
5. Які закономірні зміни відбуваються у фізичному та нервово-психічному розвитку в ранньому дитинстві?
6. Як трансформується соціальна ситуація розвитку на етапі дошкільного дитинства?
7. У чому проявляється психологічний зміст і симптоматика кризи семи років?
8. Які чинники обумовлюють складність і кризовість підліткового віку?
9. Як змінюється структура провідної діяльності старшокласників і яке її значення у формуванні особистості?
10. Які труднощі пов'язані з побудовою періодизації психічного розвитку дорослості? Дайте характеристику основних її стадій.

Варіант №2

1. Які аспекти психічного розвитку становлять предмет вивчення вікової психології?
2. Які форми розвитку психіки можна виділити з урахуванням біологічних і соціокультурних детермінант?

3. У чому полягає сутність біогенетичного закону Геккеля–Мюллера та його вплив на становлення психологічних концепцій розвитку?
4. Які наслідки мають конструктивні й деструктивні мотиви зачаття для протікання вагітності та формування системи «мати – дитина»?
5. У чому полягає специфіка соціальної ситуації розвитку раннього дитинства?
6. Як анатомо-фізіологічні характеристики дошкільника впливають на формування його пізнавальної активності?
7. З якого віку найбільш доцільно починати систематичне навчання у школі з позицій сучасної психології розвитку?
8. Які психологічні труднощі є найбільш типовими для підліткового віку?
9. На яких підставах рання юність визначається як перехідний вік?
10. У чому полягають основні особливості розвитку особистості в період дорослості?

Варіант №3

1. Які явища й процеси становлять об'єкт дослідження вікової психології?
2. У яких сферах життєдіяльності особистості відбувається психічний розвиток і як вони взаємопов'язані?
3. Які основні положення та значення має теорія рекапітуляції Ст. Холла?
4. Чим відрізняються психологічні наслідки запланованого і випадкового зачаття?
5. Яку роль відіграє оволодіння ходьбою в когнітивному та фізичному розвитку дитини?
6. Чому сюжетно-рольова гра визнається провідною діяльністю дошкільного віку?
7. Чому молодший шкільний вік розглядають як «вершину дитинства»?
8. Які фізіологічні й психологічні зміни супроводжують пубертатний період підлітка? Як вони впливають на становлення гендерної ідентичності?

9. У чому полягає специфіка соціальної ситуації розвитку в ранній юності?
10. Які закономірності та фактори визначають віковий розвиток дорослої людини?

Варіант №4

1. Які групи соціально-психологічних явищ є предметом вивчення вікової психології?
2. Назвіть ключові фактори психічного розвитку людини та розкрийте їхню роль у становленні особистості.
3. У чому полягає специфіка періодизації психічного розвитку К. Гетчинсона, побудованої на основі ідей рекапітуляції?
4. Які етапи (фази) пренатального розвитку виокремлюють сучасні дослідження?
5. Яка діяльність є провідною у ранньому дитинстві й які її психологічні наслідки?
6. Яким чином гра зумовлює формування новоутворень у психіці дошкільника?
7. Які психофізіологічні зміни відбуваються в організмі молодших школярів і яке їх значення для навчання?
8. Як змінюється соціальна ситуація розвитку підлітка та які її наслідки?
9. У чому специфіка пізнавальних процесів ранньої юності?
10. Який зміст має криза «зустрічі з дорослістю»?

Варіант №5

1. Які ключові проблеми становлять предмет аналізу вікової психології?
2. Як біологічні чинники впливають на психічний розвиток дитини?
3. У чому полягає сутність теорій «tabula rasa» («чистої дошки»)?
4. Які загальні тенденції характеризують пренатальний розвиток?
5. Як відбувається оволодіння предметною діяльністю дитини та яку роль у цьому відіграє дорослий?

6. Яке психологічне значення має ігрова діяльність дошкільника? Які сюжети переважають у дитячих іграх цього віку?
7. Як трансформується соціальна ситуація розвитку під час переходу до школи?
8. Які вікові завдання розвитку властиві підлітковому періоду?
9. Які особливості фізичного розвитку характерні для ранньої юності?
10. Як проявляється гетерохронність розвитку пізнавальних процесів у дорослому віці?

Варіант №6

1. Які наукові передумови сприяли становленню вікової психології як самостійної галузі психології?
2. Як спадковість і середовище взаємодіють у процесі розвитку особистості? Наведіть приклади.
3. Чим відрізняється пояснення джерел розвитку дитини у класичному біхевіоризмі та теорії соціального навчання?
4. Які факти свідчать про початок психічного життя дитини ще у пренатальному періоді?
5. Назвіть основні напрями розвитку предметних дій у ранньому дитинстві.
6. Які види іграшок використовують дошкільники та який їхній вплив на психічний розвиток?
7. Які фактори визначають адаптацію дитини до дошкільного навчання? Яку роль у цьому процесі відіграють сім'я та заклад освіти?
8. Які етапи можна виокремити у перебігу підліткової кризи?
9. Як формується емоційно-вольова сфера у ранній юності?
10. Які анатомо-фізіологічні характеристики визначають особливості розвитку дорослої людини?

Варіант №7

1. Які спеціалізовані галузі виокремлюють у структурі вікової психології?
2. Яку роль відіграє соціальне середовище у формуванні особистості дитини?
3. Як Б. Скіннер пояснював вплив заохочення та покарання на поведінку дитини?
4. Які психологічні аспекти підготовки сім'ї до народження дитини є визначальними?
5. У чому специфіка ігрової діяльності раннього дитинства? Які відмінності ігор дітей другого та третього року життя?
6. Як відбувається розвиток зображувальної діяльності дошкільника та яке її значення для психічного розвитку?
7. За якими критеріями оцінюють адаптованість дитини до шкільного навчання та які рівні адаптації виокремлюють?
8. У чому полягає провідна діяльність підліткового віку?
9. Які психологічні передумови розвитку здібностей у ранній юності?
10. Які особливості соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності в період ранньої і середньої дорослості?

Варіант №8

1. Методи дослідження у віковій психології.
2. Основні закономірності психічного розвитку.
3. Теорія когнітивного розвитку Ж. Піаже.
4. Вплив соматичного здоров'я матері на розвиток плоду.
5. Оволодіння дитиною предметними діями у ранньому дитинстві.
6. Психологічна характеристика гри у дошкільному віці.
7. Формування навчальної діяльності у молодших школярів.
8. Соціально-психологічні проблеми підліткового віку.
9. Розвиток самосвідомості в юнацькому віці.
10. Психологічні особливості пізньої дорослості.

Варіант №9

1. Основні напрямки сучасних досліджень у віковій психології.
2. Співвідношення біологічних і соціальних факторів у психічному розвитку.
3. Теорія стадій морального розвитку Л. Кольберга.
4. Вплив уявлень матері про дитину на пренатальний розвиток.
5. Формування сенсомоторного інтелекту у ранньому дитинстві.
6. Розвиток мовлення дошкільника.
7. Особливості мотиваційної сфери молодших школярів.
8. Криза ідентичності у підлітковому віці.
9. Провідні види діяльності у юності.
10. Психологічні особливості старості.

Варіант №10

1. Структура вікової психології як науки.
2. Психічний розвиток як єдність прогресу і регресу.
3. Теорія стадій психосексуального розвитку З. Фрейда.
4. Вплив стресів вагітної жінки на психіку плоду.
5. Криза трьох років та її прояви.
6. Розвиток уяви у дошкільному віці.
7. Психологічні умови успішності навчання у молодших школярів.
8. Формування самоповаги у підлітковому віці.
9. Соціальні ролі юнацького віку.
10. Психологічні особливості періоду зрілості.

Варіант №11

1. Принципи вікової психології.
2. Співвідношення індивідуального та вікового розвитку.
3. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі.
4. Вплив ранніх пренатальних травм на психічний розвиток.

5. Формування предметних маніпуляцій у немовляти.
6. Розвиток самостійності у дошкільному віці.
7. Соціальна ситуація розвитку молодшого школяра.
8. Емоційна нестабільність у підлітковому віці.
9. Розвиток самовизначення в юності.
10. Старіння як психологічний феномен.

Варіант №12

1. Категорії «вікове» і «індивідуальне» у психології.
2. Психічний розвиток як процес інтеріоризації.
3. Теорія навчання й розвитку Ж. Піаже та Л. С. Виготського: порівняння.
4. Психологічний вплив музики та мови на плід.
5. Розвиток емоційної сфери у ранньому дитинстві.
6. Сюжетно-рольова гра як чинник соціалізації дошкільника.
7. Криза 7 років: психологічні механізми.
8. Формування ціннісних орієнтацій у підлітків.
9. Професійне самовизначення юнацького віку.
10. Психологічні аспекти пізньої дорослості.

Варіант №13

1. Сучасні концепції вікової психології.
2. Психічний розвиток як єдність навчання і виховання.
3. Теорія стадій розвитку особистості К. Роджерса.
4. Вплив харчування матері на розвиток плоду.
5. Криза 1 року: особливості спілкування дитини з дорослими.
6. Формування довільності у дошкільному віці.
7. Особливості розвитку мислення молодшого школяра.
8. Формування ідентичності у підлітковому віці.
9. Психологічна характеристика ранньої юності.
10. Особливості переживання старості.

Варіант №14

1. Значення вікової психології для педагогіки і практичної психології.
2. Закономірності вікового розвитку психіки.
3. Теорія психосоціальних завдань Д. Гавіггерста.
4. Вплив батьківських очікувань на внутрішньоутробний розвиток дитини.
5. Розвиток предметних дій у ранньому дитинстві.
6. Генезис моральної свідомості у дошкільному віці.
7. Формування навчальної діяльності молодшого школяра.
8. Проблеми спілкування підлітків з дорослими.
9. Розвиток самосвідомості у юності.
10. Психологія старіння та геронтогенез.

Варіант №15

1. Основні методологічні підходи у віковій психології.
2. Детермінанти психічного розвитку.
3. Теорія провідної діяльності та її значення.
4. Вплив тривоги матері на формування психіки плоду.
5. Криза трьох років: становлення самостійності.
6. Особливості розвитку гри у дошкільному віці.
7. Розвиток уваги у молодшому шкільному віці.
8. Емоційна сфера підлітка.
9. Пізнавальна діяльність у юності.
10. Психологічні особливості середньої дорослості.

Методика "Тест двадцяти суджень"

(Хто я такий?)

Мета: визначити соціальну підсистему "образу Я", в якій відображені сприймання, оцінка та переживання підлітком самого себе — носія певних соціальних відносин (або встановити так звану "соціальну ідентичність", за Ф.Патакі) .

Хід проведення. Учням пропонують за 15 хвилин написати двадцять суджень — відповідей на запитання: "Хто я такий" (лише визначення). Далі слід оцінити суб'єктивну важливість кожного з суджень за п'ятибальною шкалою. Треба також позначити ті судження, які учні вважають небажаними для себе.

Наприкінці тестування підліткам пропонують проілюструвати свої відповіді: пригадати конкретні ситуації, описати їх.

Обробка даних.

Судження поділяють на вісім груп:

- 1) судження-найменування (ім'я, вік, етнічна належність тощо);
- 2) соціально-рольові судження;
- 3) оцінні судження;
- 4) форми активності й схильності;
- 5) "фізичне Я";
- 6) компетентність — самовизначення;
- 7) особистісні характеристики;
- 8) інші судження.

На підставі виконання другого і третього завдань можна визначити індекс самоприйняття, що показує, яку частину висловлених суджень підліток вважає негативною, небажаною. Для цього слід підрахувати судження, позначені як небажані.

Індекс самоприйняття може бути в межах від 0 до 1, тобто

$0 < \text{індекс самоприйняття} < 1$,

де 0 — негативні судження відсутні,

1 — усі судження оцінюються як негативні.

Виконання останнього завдання можна проаналізувати за такими параметрами:

- міра обґрунтованості суджень (кількість наведених прикладів);
- відповідність прикладу особистісним характеристикам;
- число посилань на конкретних людей і невизначені посилання ("кажуть", "усі" тощо);
- наявність значущих особливостей і референтних груп (з якими підліток порівнює себе як з еталоном і на норми, думки, цінності та оцінки яких орієнтується у своїй поведінці й самооцінці).

Методика "Шкала самосвідомості"

Мета: вивчення способів функціонування самосвідомості, усвідомлення себе, своїх міжособистісних взаємин, виявлення соціальної тривожності.

Хід проведення. Підліткам пропонують уважно прочитати список суджень, що стосуються різних аспектів поведінки та всіляких переживань. Використовуючи шкалу від 0 до 4, підліткові слід оцінити, якою мірою кожне із суджень збігається з його переживаннями та поведінкою.

0 — означає, що дане судження зовсім не збігається з описом переживань і поведінки;

4 — свідчить, що судження цілком правильно описує поведінку і переживання підлітка.

Читаючи підряд судження, учні мають обводити кружечком відповідну цифру.

№	Судження	Шкала				
		Зовсім не збігається		Повністю збігається		
1.	Завжди намагаюся зрозуміти себе	0	1	2	3	4
2.	Звертаю особливу увагу на форму і зміст своїх вчинків та дій	0	1	2	3	4
3.	Я не доскіпливий (не створюю собі проблем) стосовно свого "Я"	0	1	2	3	4
4.	Лише з часом мені вдається подолати свою нерішучість у нових ситуаціях	0	1	2	3	4
5.	Часто думаю про себе	0	1	2	3	4

6.	Мене хвилює те, яким я видаюся іншим	0	1	2	3	4
7.	Мої мрії часто стосуються моєї особистості	0	1	2	3	4
8.	Мені важко працювати, коли хтось спостерігає за мною	0	1	2	3	4
9.	Ніколи не аналізую себе	0	1	2	3	4
10.	Легко бентежусь	0	1		3	4
11.	Часто думаю про те, який я маю вигляд		1	2	3	4
12.	Не відчуваю труднощів під час розмови з незнайомими	0	1		3	4
13.	Загалом я звертаю увагу на свої внутрішні переживання	0	1	2	3	4
14.	Звичайно мене хвилює, чи справлю я добре враження	0	1	2	3	4
15.	Постійно аналізую мотиви своїх Вчинків	0	1	2	3	4
16.	Відчуваю занепокоєння, коли буваю серед великої кількості людей	0	1	2	3	4
17.	Погляд у дзеркало — одна з дій, що передує виходу з дому	0	1	2	3	4
18.	Іноді в мене буває відчуття, що я спостерігаю за собою збоку	0	1	2	3	4

19.	Переймаюсь тим, що інші думають про мене	0	1	2	3	4
20.	Усвідомлюю зміни свого настрою	0	1	2	3	4
21.	Звичайно я думаю про те, який маю вигляд	0	1	2	3	4
22.	Розв'язуючи проблему, іноді задумуюсь над тим, яким чином я розмірковую	0	1	2	3	4
23.	Хвилююся, коли перебуваю серед великої кількості людей	0	1	2	3	4

Обробка даних.

Код опитувальника: цілісне самоусвідомлення — запитання 1, 3, 5, 7, **9**, 13, 15, 18, 20, 22;

самоусвідомлення в міжособистісних взаєминах — запитання 2, 6, 8, 11, 14, 17, 19, 21;

соціальна тривожність — запитання 4, 10, 12, 16; 23.

Запитання 3, 9, 12 є зворотними.

Учитель має додати всі відмічені учнем цифри, які позначають певний аспект самосвідомості, щоб дістати загальну суму його балів. Потім сума балів кожного учня порівнюється з середніми показниками по групі (класу).

Тест "Автопортрет"

Мета: вивчення особливостей самосвідомості, самоствавлення, самооцінки особистості.

Хід проведення. Учням пропонують на аркуші паперу (ручкою чи олівцем) намалювати свій портрет. Час не обмежується.

Обробка даних.

Відомо, що автопортрет — це зображення людини, створене нею самою. Для психодіагностичних цілей важливо, якою мірою автопортрет як зображення його творця вичерпує свою модель і обмежується нею, а також за якими типологічними ознаками його можна відрізнити від інших зображень людей.

Автори тесту пропонують для аналізу такі показники:

1. Зображення лише обличчя.
2. Зображення у вигляді погруддя.
3. Зображення на повний зріст.
4. Зображення у вигляді профіля.
5. Зображення в анфас.
6. Схематичне зображення (вважається, що до такого типу зображення тяжіють особи інтелектуального складу, яким важливо дістати загальне уявлення про явище).
7. Реалістичне зображення (як правило, так малюють особи, яким притаманні педантичність, схильність до деталізації).
8. Метафоричне зображення (таке зображення виконують, звичайно, особи художнього складу — з розвиненою фантазією, творчими здібностями).
9. Автопортрет в інтер'єрі (вважається, що такі малюнки властиві особам зі схильністю до сюжетних описів, а також із спрямованістю на зовнішнє предметне оточення).
10. Більш як одне зображення — 2, 3 тощо.
11. Автопортрет на фоні пейзажу.
12. Автопортрет в емоційному стані (до таких малюнків схильні особи з

підвищеною емоційністю і рефлексією власного стану. До того ж емоція, що переживається, часто буває протилежною зображуваній).

13. Автопортрет у формі літературного персонажа.

14. Автопортрет, виконаний у вигляді рухомого зображення (такий тип малюнка характерний для осіб з виразними рухами, що захоплюються танцями, спортом тощо).

15. Розмір зображення.

16. Міра подібності до оригіналу за шкалою — 1, 2, 3.

17. Міра натискування, товщина лінії - 1, 2, 3.

18. Наявність штрихування — 1, 2, 3 (звичайно, за графічними методиками, штрихування є показником тривожності).

19. Емоційна виразність зображення — 1, 2, 3.

20. Міра довершеності у змалюванні обличчя (наявність очей, носа, рота, брів, вії тощо).

Одержаний у результаті тестування матеріал можна також упорядкувати за схемою Ріда, в якій співвідносяться малюнки з типологією індивідів за К.-Г.Юнгом :

— перелічувальний малюнок (зображення кількох автопортретів при інструкції намалювати один) — мислительний екстраверт;

— органічний малюнок (зображення на фоні живої природи, серед рослин, тварин) — мислительний інтроверт;

— гаптичний малюнок (зображення себе у певному стані, приміром у стані хвороби) — сенсорний інтроверт;

— емпатичний малюнок (зображення себе в емоційній атмосфері, створюваній ззовні) — сенсорний екстраверт;

— декоративний малюнок (зображення портрета в явно прикрашеному вигляді: у гарній рамочці, з наявністю квітів та іншого декору) — емоційний екстраверт;

— імажинарний малюнок (зображення себе у вигляді якогось персонажа, взятого з літературно-художнього твору чи створеного власною уявою) —:

емоційний інтроверт;

— ритмічний малюнок (зображення, де підкреслюється рух) — інтуїтивний екстраверт;

— структурний малюнок (зображення себе, "як є", тобто у природному вигляді: голова, руки, ноги тощо) — інтуїтивний інтроверт.

Використання вчителем, шкільним психологом наведених вище методик сприятиме підвищенню ефективності виховної роботи з учнями підліткового віку.

**Шкала для вимірювання рівня самоповаги
(за М. Розенбергом)**

Мета: виявити глобальне ставлення особистості до себе.

Хід проведення. Досліджувані мають уважно прочитати опитувальник, що складається з десяти суджень. На кожне з них пропонується чотири градації відповідей, поданих у таблиці.

Відповіді	Судження (в балах)	
	Прямі	Зворотні
Повністю згоден	4	1
Згоден	3	2
Не згоден	2	3
Зовсім не згоден	1	4

Судження

1. Я відчуваю, що я гідна людина - принаймні не меншою мірою, ніж інші.
2. Я схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що я маю й хороші якості.
4. Я здатний робити дещо не гірше, ніж інші.
5. Гадаю, мені немає чим особливо пишатися.
6. Я добре ставлюсь до себе.
7. Загалом, я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Я іноді ясно відчуваю свою непотрібність.
10. Часом думаю, що я в усьому поганий.

Обробка даних.

Код опитувальника: прямі запитання - 1, 3, 4, 6, 8;

 зворотні запитання - 2, 5, 7, 9, 10.

Максимально можлива сума - 40 балів, мінімальна - 10 балів.

Глобальне ставлення особистості до себе виявляється у тривожності, депресивності, психосоматичних захворюваннях (чим воно нижче, тим більше останнє), а також в активності під час спілкування, прагненні до лідерства, почутті міжособистісної безпеки (чим вищий показник глобального самоствавлення, тим сильніші інші почуття).

Методика САН (самопочуття, активність, настрої)

Інструкція: Перед тобою шкала протилежних якостей. Оціни, будь ласка, свій стан протягом дня (з ранку до моменту перевірки), вибравши бал, який найбільшою мірою відображає співвідношення між двома протилежними якостями:

1. Добре самопочуття	5	4	3	2	1	погане самопочуття
2. Сильний	5	4	3	2	1	слабкий
3. Активний	5	4	3	2	1	пасивний
4. Рухливий	5	4	3	2	1	малорухливий
5. Веселий	5	4	3	2	1	сумний
6. Гарний настрої	5	4	3	2	1	поганий настрої
7. Працездатний	5	4	3	2	1	непрацездатний
8. Повний сил	5	4	3	2	1	знесилений
9. Швидкий	5	4	3	2	1	повільний
10. Діяльний	5	4	3	2	1	бездіяльний
11. Щасливий	5	4	3	2	1	нещасний
12. Життєрадісний	5	4	3	2	1	похмурий
13. Напружений	5	4	3	2	1	розслаблений
14. Здоровий	5	4	3	2	1	хворий
15. Захоплений	5	4	3	2	1	байдужий
16. Схвильований	5	4	3	2	1	спокійний
17. Піднесений	5	4	3	2	1	похнюплений
18. Радісний	5	4	3	2	1	зажурений
19. Відпочилий	5	4	3	2	1	стомлений
20. Свіжий	5	4	3	2	1	виснажений
21. Збуджений	5	4	3	2	1	сонливий
22. Бажання діяти	5	4	3	2	1	бажання відпочити
23. Безтурботний	5	4	3	2	1	заклопотаний

24. Оптимістичний	5	4	3	2	1	песимістичний
25. Витривалий	5	4	3	2	1	кволий
26. Бадьорий	5	4	3	2	1	млявий
27. Міркую без напруження	5	4	3	2	1	міркувати можу лише через силу
28. Уважний	5	4	3	2	1	неуважний
29. Сповнений надій	5	4	3	2	1	розчарований
30. Задоволений	5	4	3	2	1	незадоволений

Оцінка результатів. Показник самопочуття визначається за середнім балом на основі номерів шкали:

самопочуття — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

активності — 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;

настрою — 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

(за Д. Расселом, М. Фергюсоном)

Мета: Встановити рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Інструкція: Потрібно оцінити кожне твердження з погляду частоти їхнього прояву стосовно Вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: "часто", "іноді", "зрідка", "ніколи". Вибраний варіант відзначне "+".

Твердження

часто іноді зрідка ніколи

1. Я не щасливий, займаючись стількома справами наодинці
2. Я немаю з ким поговорити
3. Мені нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю нібито ніхто по-справжньому не розуміє мене
6. Я застаю себе за очікуванням, що люди зателефонують чи напишуть мені
7. Немає нікого, до кого я б міг звернутися
8. Я зараз більше ні з ким не близький
9. Ті, хто довкола мене, не поділяють мої інтереси й ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не спроможний розслаблюватися і спілкуватися з навколишніми
12. Я відчуваю себе зовсім самотнім
13. Мої соціальні зв'язки і взаємини є поверхневими
14. Я помираю за компанією
15. Насправді ніхто як слід незнає мене
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших
17. Я нещасний, будучи таким знехтуваним
18. Мені важко знаходити друзів

19. Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими

20. Люди довкола мене, але не зі мною.

Обробка результатів: Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей “часто” множиться на три, “інколи”- на два, “зрідка” –на один і “ніколи” – на нуль. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Рівень самотності:

Високий - від 40 до 60 балів

Середній - від 20 до 40 балів

Низький - від 0 до 20 балів