

Практичне завдання № 6

І частина: заповнити таблицю "Психологічна характеристика розвитку особистості в ранній, середній і пізній дорослості"

Мета завдання: проаналізувати основні аспекти психологічного розвитку особистості на різних етапах дорослості, зокрема в ранній, середній та пізній дорослості. Це дозволить систематизувати знання про вікові особливості розвитку особистості, врахувати ключові завдання кожного етапу, соціальні й емоційні аспекти, а також виклики, які постають перед людиною впродовж життя.

Формат таблиці:

Таблиця повинна містити такі стовпці:

1. **Етап дорослості**
 - Рання дорослість (20–40 років)
 - Середня дорослість (40–65 років)
 - Пізня дорослість (65 років і більше)
2. **Ключові завдання розвитку**
 - Основні цілі й завдання для кожного вікового періоду (професійна самореалізація, створення сім'ї, збереження здоров'я тощо).
3. **Особливості соціального розвитку**
 - Взаємини з іншими людьми (сім'я, друзі, колеги).
 - Соціальні ролі та очікування.
4. **Емоційні та психологічні особливості**
 - Емоційна стабільність, рівень тривожності, самооцінка.
5. **Типові виклики та кризи**
 - Життєві труднощі, які можуть виникати в цьому віці (криза середнього віку, втрата близьких, пошук сенсу життя).
6. **Підходи до подолання криз**
 - Стратегії адаптації, психологічна підтримка, практичні поради.

Інструкція для виконання завдання:

1. **Проаналізуйте літературу:** Зверніться до теорій розвитку особистості, таких як теорія Еріка Еріксона, Д. Левінсона, або інших авторів, які вивчали етапи дорослішання.
2. **Розподіліть інформацію** за віковими групами: Для кожного вікового періоду заповніть всі стовпці таблиці.
3. **Підтримуйте баланс між теорією та практикою:** Уникайте занадто теоретичних формулювань, використовуйте приклади для ілюстрації основних положень.
4. **Враховуйте культурний контекст:** Зверніть увагу на специфіку соціальних і психологічних аспектів, характерних для вашого середовища.
5. **Додайте висновки:** Наприкінці таблиці сформулюйте загальні висновки про розвиток особистості на етапах дорослості, акцентуючи увагу на важливості гармонійного розвитку.

II частина: "Аналіз життєвих ситуацій: Виклики і стратегії адаптації на етапах дорослості"

Інструкція для виконання завдання:

- 1. Оберіть по учаснику для кожного періоду:**
 - Рання дорослість (20–40 років).
 - Середня дорослість (40–65 років).
 - Пізня дорослість (65 років і більше).
- 2. Отримайте або підготуйте кейси:** Виберіть або складіть 2–3 реалістичні життєві ситуації, характерні для відповідного періоду (наприклад, вибір професії, криза середнього віку, адаптація до пенсійного віку).
- 3. Виконайте аналіз кейсів за наступними запитаннями:**
 - Які психологічні завдання стоять перед особистістю в цій ситуації?
 - Які емоції, думки або поведінкові реакції можуть виникати?
 - Які ресурси (внутрішні та зовнішні) можна залучити для вирішення ситуації?
 - Які стратегії адаптації будуть найефективнішими?
- 4. Запишіть результати в таблицю:**
 - Опишіть короткий зміст ситуації.
 - Вкажіть основні виклики.
 - Запропонуйте можливі шляхи подолання.

Приклад життєвих ситуацій для аналізу:

- 1. Рання дорослість:**
 - Ситуація: Молода людина закінчила університет, але не може знайти роботу за спеціальністю.
 - Виклики: Пошук свого місця у світі, сумніви у власних здібностях, фінансова незалежність.
- 2. Середня дорослість:**
 - Ситуація: Чоловік переживає кризу середнього віку, сумніваючись у своїх досягненнях.
 - Виклики: Усвідомлення обмеженості часу, пошук нового сенсу.
- 3. Пізня дорослість:**
 - Ситуація: Жінка після виходу на пенсію почувається самотньою, бо її діти живуть далеко.
 - Виклики: Соціальна ізоляція, переосмислення ролі в житті.

Форма для запису результатів

Етап дорослості Короткий опис ситуації Виклики Стратегії адаптації

Рання дорослість

Середня дорослість

Пізня дорослість