

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Пермская государственная сельскохозяйственная академия  
имени академика Д.Н. Прянишникова»

**В.В. Неклюдова**

## **ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*Учебно-методическое пособие*

Пермь  
ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА  
2013

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Пермская государственная сельскохозяйственная академия  
имени академика Д.Н. Прянишникова»

**В.В. Неклюдова**

## **ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*Учебно-методическое пособие*

Пермь  
ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА  
2013

УДК 159.922.6  
ББК 88я7  
Н-476

**Рецензенты:**

*Васенина Т.И.* - канд. пед. наук, доцент кафедры менеджмента (ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА);

*Загорская Л.В.* - канд. психол. наук, доцент кафедры истории, социологии и права (ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА).

**Н-476 Неклюдова, В.В.** Возрастная психология: учебно-метод. пособие / В.В. Неклюдова; ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА. – Пермь: Изд-во ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, 2013. – 23 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения, изучающих дисциплину «Психология» (раздел «Возрастная психология») для подготовки к практическим и семинарским занятиям

Пособие содержит основные понятия, методические указания по подготовке к семинарскому занятию, приложение.

Издание подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения.

УДК 159.922.6  
ББК 88я7

Печатается по решению методической комиссии факультета землеустройства и кадастра (протокол № 6 от 16.05. 2013 г.).

© ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, 2013

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.....	4
План семинарского занятия.....	5
Литература.....	5
Вопрос <i>Возраст человека: понятие, критерии,</i> 1: <i>определение.....</i>	7
Вопросы и задания.....	9
Вопрос <i>Взаимоотношения людей разного возраста:</i> 2: <i>проблемы и пути решения.....</i>	13
Вопросы и задания.....	14
Приложение «Методика оценки способов реагирования в конфликте К. Томаса».....	18
Список использованной литературы .....	23

## ВВЕДЕНИЕ

Общие задачи изучения возрастной психологии:

1) представить онтогенетический путь человека как социального индивида и личности, выявить общие закономерности развития, жизни, деятельности и угасания человека в плане его психической деятельности;

2) показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и в экстремальных условиях.

Данное учебно-методическое пособие содержит краткий теоретический курс по возрастной психологии, с учетом требований государственного стандарта по дисциплине «Психология», методические рекомендации по подготовке к семинарскому занятию.

Пособие предполагает знакомство студентов с трудами отечественных психологов, способствует овладению студентами методами научного анализа.

Усвоенные знания по возрастной психологии будут содействовать последующему успешному изучению дисциплины «Педагогика» и др.

Выпускник вуза должен уметь самостоятельно анализировать и объяснять психические явления, с которыми ежедневно встречается на учебе, работе, в семье и обществе. В этом ему поможет освоение дисциплины «Психология», которая входит в состав федерального компонента общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и относится к базовой части гуманитарно-социального и экономического цикла.

Издание может быть использовано преподавателями психологических дисциплин при проведении занятий, организации самостоятельной работы студентов.

## План семинарского занятия по теме: «Возрастная психология»

1. Возраст человека: понятие, критерии, определение.
2. Взаимоотношения людей разного возраста: проблемы и пути решения.

### Литература:

#### а) Основная:

1. Агафонова, Е.Б. Психология развития и возрастная психология: хрестоматия. – Владивосток: изд-во ВГУЭС, 2008. – 188 с.

2. Волков, Б.С. Детская психология: от рождения до школы / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – СПб.: Питер, 2009. – 240 с.

3. Марцинковская, Т.Д. Психология развития: учебник / Т.Д. Марцинковская, Т.М. Марюгина, Т.Г. Стефаненко, [и др.], под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Академия, 2008. – 528 с.

4. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2006. – 608 с.

5. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. – М.: Высшее образование; МГППУ, 2006. – 460 с.

6. Смирнова, Е.О. Детская психология: учебник. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 366 с.

#### б) Дополнительная:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М.: АСТ: Апрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 251 с.

2. Ермолаева, М.В. Содержательные характеристики внутреннего пространства в старости // Материалы 5-ой Российской конференции по экологической психологии. – М.: ПИ РАО, 2008. – С. 105-107.

3. Ермолаева, М.В. Проблемный ребенок: особенности поведения и общения // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2009. – № 1. – С. 88-98.

4. Ермолаева, М.В. Проблема личностного самоопределения в старости // Психология зрелости и старения. – 2009. – № 4.

5. Загорюев, А.Л. Возрастные особенности формирования профессиональной направленности личности. Профессиональная направленность личности в условиях инновационных преобразований общества. – Екатеринбург: ЕФ ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2011. – С. 50-57.

6. Можгинский, Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. – М.: Когито-Центр, 2008. – 181 с.

7. Нехорошева, И.В. Диагностика предрасположенности молодежи к девиантному поведению / И.В. Нехорошева, В.Н. Зубов // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 28.

8. Осницкий, А.К. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления / А.К. Осницкий, Н.В. Бякова, С.В. Истомина // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 1.

9. Якобсон, С.Г. Становление ранних форм самосознания детей / С.Г. Якобсон, Л.Р. Адилова // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 12.

#### Интернет-ресурсы

1. Ряснанская, Г.И. Что такое кризис 30-лет. [Электронный ресурс] [http://www.litpsy.ru/vozrastnaya-psixologiya/ryasnanskaya\\_g\\_p\\_что-такое-кризис-30-лет/](http://www.litpsy.ru/vozrastnaya-psixologiya/ryasnanskaya_g_p_что-такое-кризис-30-лет/) [дата обращения 01.02.2013]

2. Шарп, Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. [Электронный ресурс] <http://www.sintone.ru/librari/books/content/4699.htm/> [дата обращения 01.02.2013]

#### Вопрос 1. ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА: понятие, критерии, определение

В своей повседневной жизни мы не раз слышали различные высказывания: «Тебе 10 лет, а ведешь себя как трехлетний», «Это твой муж? А, кажется, что он твой ребенок», «Ты уже большая девочка, ты должна делать...», «Тебе 40 лет, а всё как мальчишка», «Меня родители не понимают, мы из разных поколений», «Какие мечты? Вам пора уже думать о вечном...».

Анализируя эти фразы, мы понимаем, что люди воспринимают окружающих соответственно их возрасту, оценивая их психическое развитие и поведение. Определение понятия «Возраст» можно найти в различных словарях:

- ВОЗРАСТ - период в физическом и психическом развитии человека, ограниченный относительно хронологическими границами. Каждый возраст характеризуется специфическими для него закономерностями формирования организма и личности, включая особенности строения и функционирования различных органов и систем организма, а также познавательных и эмоциональных качеств, типов и мотивов поведения<sup>1</sup>.

- ВОЗРАСТ (в психологии) - категория, служащая для обозначения временных характеристик индивидуального развития. В отличие от хронологического возраста, выражающего длительность существования индивида с момента его рождения, понятие психологического возраста обозначает определенную, качественно своеобразную ступень онтогенетического развития, обусловливаемую закономерностями формирования организма, условиями жизни, обучения и воспитания и имеющую конкретно-историческое происхождение<sup>2</sup>.

- ВОЗРАСТ выделяют биологический, социальный и психологический, определяемый соотношением определенной суммы биологических, социологических и психологических

<sup>1</sup> Российский гуманитарный энциклопедический словарь. – Режим доступа: <http://slovari.yandex.ru> [дата обращения 01.02.2013]

<sup>2</sup> Краткий психологический словарь / под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского; ред.-сост. Л. А. Карпенко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – С. 328.

параметров индивида с некоторым нормативным (среднестатистическим) симптомокомплексом.

В психологии используется условный возраст, определяемый методом периодизации. Периодизация позволяет не только разбить жизненный путь индивида на отрезки, но и придать возрасту содержательное значение. Для каждого возраста определяются нормативы развития (психофизического, мыслительного, эмоционального, личностного и т. д.), социальная ситуация развития» (Л.С. Выготский<sup>3</sup>), психологические новообразования» и пр.<sup>4</sup>

Вышеуказанная возрастная периодизация представляет собой условное разделение жизни человека на периоды:

1. Детство:
  - младенчество (от 0 до 12-14 мес.);
  - ранний возраст (1 до 3 лет);
  - дошкольный возраст (3 до 6-7 лет);
  - младший школьный возраст (от 6-7 до 10-11 лет).
2. Отрочество или подростковый возраст (от 11-12 до 15-16 лет).
3. Юность (от 15-16 до 21-22 лет).
4. Взросление (23-30 лет).
5. Переходный возраст (30-35 лет).
6. Зрелость (36-50 лет).
7. Пожилой возраст (51-65 лет).
8. Старость (старше 65 лет).

В соответствии с рассматриваемыми возрастами выделяют следующие разделы возрастной психологии:

- детская психология;
- подростковая психология;
- юношеская психология;
- психология взрослого человека;
- геронтопсихология.

<sup>3</sup> Выготский Лев Семенович (1896-1934) – российский психолог, основатель известной в России и за рубежом отечественной школы в психологии; разрабатывал проблемы общей психологии, возрастной психологии (периодизация возрастного развития, психология подростка), педагогической психологии, дефектологии, культурно-исторической психологии, психологии искусства.

<sup>4</sup> Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зиганко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 70-71.

В течение жизни, при переходе от одного возрастного этапа к другому (чаще в детстве, чем во взрослости) выделяют критические, стабильные и сензитивные периоды.

«Критические» периоды: 0, 1, 3, 7, 13 лет.

Во время критических периодов ребенок за очень короткий срок меняется весь в целом, в основных чертах личности. Это революционное, бурное, стремительное течение событий как по темпу, так и по смыслу совершающихся перемен.

Стабильные периоды. Во время стабильных периодов ребенок накапливает количественные изменения, а не качественные, как во время критических. Эти изменения накапливаются медленно и незаметно.

Последовательность развития определяется чередованием стабильных и критических периодов.

Сензитивные периоды. Каждый ребенок сензитивен к определенным воздействиям, к освоению реальности и развитию способностей в различные периоды. Сензитивные периоды связаны с ведущей деятельностью и актуализацией в каждом возрасте тех или иных базальных потребностей»<sup>5</sup>.

#### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

1. Чем характеризуется паспортный, биологический и психологический возраст?

2. Определите возраст человека в каждом из представленных ниже описаний. По каким признакам Вы это сделали?

I. *Когда мать вошла к нему в комнату, Он замер и осмотрел ее пронзительным взглядом, затем заулыбался, радостно размахивая ручками и ножками, прогнул спинку. Он внимательно рассмотрел ее лицо, прислушался к голосу и издал только им понятное приветствие. «Да, это – она!» Он старается копировать мамины жесты и мимику. Других взрослых он четко отличает, особенно – чужих.*

II. *Отрывок из сказочной повести А. Линдгрен:*

«...Их знакомство произошло в один из тех неудачных дней, когда быть Им не доставляло никакой радости, хотя обычно быть Им чудесно. Ведь Он – любимец всей семьи, и каждый

<sup>5</sup> Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений. - 10-е изд., перераб. и доп. — М.: Академия. 2006. - с. 7.

балует его, как только может. Но в тот день все шло шиворот-навыворот. Мама ругала его за то, что он опять разорвал штаны, Бетан крикнула ему: «Вытри нос!», а папа рассердился, потому что Он поздно пришел из школы.

- По улицам слоняешься! – сказал папа.

«По улицам слоняешься!» Но ведь папа не знал, что по дороге домой Ему повстречался щенок. Милый, прекрасный щенок, который обнюхал Его и приветливо завилял хвостом, словно хотел стать его щенком.

Если бы это зависело от Него, то желание щенка осуществилось бы тут же. Но беда заключалась в том, что мама и папа ни за что не хотели держать в доме собаку. А, кроме того, из-за угла вдруг появилась какая-то тетка и закричала: «Рики! Рики! Сюда!» - и тогда Ему стало совершенно ясно, что этот щенок уже никогда не станет его щенком.

- Похоже, что так всю жизнь и проживешь без собаки, - с горечью сказал Он, когда все обернулось против него. – Вот у тебя, мама, есть папа... А у меня – у меня никого нет!

- Дорогой, ведь у тебя есть мы! – сказала мама.

- Не знаю... - с еще большей горечью произнес Он, потому что ему вдруг показалось, что у него действительно никого и ничего нет на свете.

Впрочем, у него была своя комната, и он туда отправился...»<sup>6</sup>

III. *Отрывок из романа Е. Гришковца «Рубашка»:*

«...Когда я вновь встретил ее, там, на открытии косметического салона... Она увидела меня первой. Я разговаривал с кем-то, а потом перевел взгляд в сторону и увидел ее улыбку. Она уже смотрела на меня и улыбалась. А потом... мы просто поздоровались, вспомнили летнюю встречу. В смысле, просто сказали что-то друг другу о той встрече. Говорили еще о чем-то. Потом меня отвлекли, и она отошла к кому-то. Но я все время под разными предлогами подходил к ней или тем людям, которые с ней разговаривали. Я внимательно осмотрелся, но не обнаружил того мужчину, который был с ней летом. Если его нет, значит нужно было выяснить, с кем она пришла. Не может быть, чтобы она была одна.

<sup>6</sup> Линдгрен, А. Малыш и Карлсон / пер. с швед. – Режим доступа: [www.lib.ru/malysh.txt](http://www.lib.ru/malysh.txt) [дата обращения 01.02.2013]

Отчетливо помню, что мне удалось как бы непринужденно и даже обоснованно, ну, как бы не просто так, спросить у нее номер телефона. Она сразу же дала мне свою визитную карточку, протянула ее мне, потом извинилась, достала ручку и написала на обратной стороне номер мобильного телефона. Я сделал то же самое... И сразу стал ждать ее звонка...»<sup>7</sup>

IV. *Отрывок из рассказа А.П. Чехова «Дама с собачкой»:*

«...Он думал о том, что вот он идет на свидание, и ни одна живая душа не знает об этом и, вероятно, никогда не будет знать. У него были две жизни: одна явная, которую видели и знали все, кому это нужно было, полная условной правды и условного обмана, похожая совершенно на жизнь его знакомых и друзей, и другая – протекавшая тайно. И по какому-то странному стечению обстоятельств, быть может случайному, все, что было для него важно, интересно, необходимо, в чем он был искренен и не обманывал себя, что составляло зерно его жизни, происходило тайно от других, все же, что было его ложью, его оболочкой, в которую он спрятался, чтобы скрыть правду, как, например, его служба в банке, споры в клубе, его «низшая раса», хождение с женой на юбилей, - все это было явно. И по себе он судил о других, не верил тому, что видел, и всегда предполагал, что у каждого человека под покровом тайны, как под покровом ночи, происходит его настоящая, самая интересная жизнь...»

Голова его уже начинала седеть. И ему показалось странным, что он так постарел за последние годы, так подурнел... Анна Сергеевна и он любили друг друга, как очень близкие, родные люди, как муж и жена, как нежные друзья;

<sup>7</sup> Гришковец, Е. Рубашка: роман. – М.: Махаон, 2008. – С. 26-27.

им казалось, что сама судьба предназначила их друг для друга, и было непонятно, для чего он женат, а она замужем...».<sup>8</sup>

3. Заполните таблицу, используя учебники «Возрастная психология», указанные в списке литературы:

Характеристики периода	Новорожденность	Младенчество	Ранний возраст	Дошкольный возраст	Школьный возраст	Подростковый возраст	Юношеский возраст	Зрелость	Поздний возраст
Возраст									
Ведущий вид деятельности									
Новообразования									
Кризис									

## Вопрос 2. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА: проблемы и пути решения

Каждый человек, являясь существом не только биологическим, но и социальным, контактирует с другими людьми: ровесниками, родителями, родственниками, знакомыми и незнакомыми. Мы взаимодействуем на протяжении всей своей жизни: в семье, с друзьями, одноклассниками, сокурсниками, коллегами по работе, участниками дорожного движения, спонтанно созданной толпы людей и т.д., и т.п. С одними людьми мы рады встрече, ждем ее с нетерпением, с другими – без какой-либо реакции, а с третьими ...

Существует физиологическое обоснование «недопонимания» в разных возрастных группах: так называемая инволюция нервной системы в направлении к слабому типу (инертности нервной системы) наблюдается у людей в возрасте старше 61-70 лет, а у детей ранних возрастов (до 5-6 лет) связана с еще не сформировавшимися механизмами условного торможения<sup>9</sup>.

На собственном опыте многие убеждаются, что переспорить, убедить в своей правоте вопреки их собственной убежденности («упрямству») маленького ребенка или старика практически невозможно. Тип нервной системы является определяющим для вида темперамента, характера и, следовательно, стиля поведения человека.

Но, в силу своей социальной сущности, мы вынуждены строить взаимоотношения с людьми разного возраста. Получается ли данное действие у всех – это вопрос.

Первый социальный институт, в который попадает человек, это *семья* (за исключением, детей-сирот). Семья – первый психологический тренажер личности. Существуют разные типы семей и разные стили воспитания. «Все мы родом из детства» – все мы «опробовали» на себе какой-то стиль. Разные семьи: с высокой рефлексией и ответственностью, отчужденные, авторитарные, с попустительским отношением, гиперопекающие – оказывают разное влияние на развитие ха-

<sup>8</sup> Чехов, А.П. Рассказы. Вишневы сад. – Пермь: Кн. изд-во, 1985. – С. 301-315.

<sup>9</sup> Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – С. 177-179.



рактера ребенка: от эгоизма и конфликтности до пассивности и инфантильности по своим социальным реакциям.

В зависимости от возраста, человек по-разному относится к себе и другим. Например, подросток через внутренние конфликты с самим собой и с другими обретает чувство взрослости (или чувство возрастной неполноценности). У юноши возникает проблема выбора жизненных ценностей по отношению к себе («Кто Я?», «Кем Я должен быть?»), к другим людям, к моральным ценностям. В период молодости (ранняя зрелость) на первый план выходит подлинная взаимность в любовном партнером. Зрелая личность делает выбор между генеративностью (производительностью, творчеством) и стагнацией (застоем), которая грозит погруженностью в себя, отвержением. Человек в старости выбирает между эгоинтеграцией (целостью) и отчаянием (безысходностью).

Следующий в жизни человека социальный институт – *школа*: отношения с одноклассниками и другими школьниками, учителями, администрацией.

В младшей школе ребенку важен учебно-образовательный процесс, для подростка на первое место выступает общение, особенно с противоположным полом, что приводит к развитию рефлексии и способности к идентификации; в старшей школе для юношей и девушек встает вопрос профессионального выбора, вследствие чего они возвращаются к учебе.

Радости и обиды, взаимоотношения в семье, во дворе и школе остаются в памяти на всю жизнь, могут транслироваться (или отрицаться) во взрослой жизни при создании собственной семьи и воспитании собственных детей, формируют личность, характер и стили поведения в различных ситуациях с другими людьми, включая профессиональную деятельность и отношение к жизни.

#### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

##### Задание I.

Прочитайте вопросы и дайте аргументированные ответы.

Вопросы:

1. Найдите в учебнике определение межличностного конфликта.

2. Вспомните любой конфликт, в котором Вы были одной из сторон.
3. Как Вы вышли из данного конфликта?
4. С помощью теста К.Томаса (Приложение 1) определите характерный для Вас тип реагирования в конфликтной ситуации.
5. Считаете ли Вы возможным для себя использование других способов реагирования в конфликтной ситуации?

##### Задание II.

Прочитайте учебник «Возрастная психология» и следующие отрывки из произведений и определите тип взаимоотношений героев.

#### I. Отрывок из романа «Поющие в терновнике» К. Маккалоу

«Ничто не дрогнуло в лице сестры Агаты, только рот стал совсем как сжатая до отказа пружина, да кончик трости немного опустился.

- Это еще что? – отрывисто спросила она Боба, словно переднею появилось какое-то неведомое и до крайности отвратительное насекомое.

- Извините, сестра Агата, это моя сестренка Мэггенн.

- Так объяснишь ей на будущее, Роберт, что есть вещи, о которых воспитанные люди, настоящие леди и джентльмены, никогда не упоминают. Никогда, ни при каких обстоятельствах мы не называем предметы нашей нижней одежды, в приличных семьях детям это правило внушают с колыбели. Протяните руки, вы все.

- Но ведь это из-за меня! – горестно воскликнула Мэгги и протянула руки ладонями вверх – она тысячу раз видела дома, как это изображали братья.

- Молчать! – прошипела, обернувшись к ней, сестра Агата. – Мне совершенно неинтересно, кто из вас виноват. Опоздали все, значит, все заслуживают наказания. Шесть ударов, – с холодным удовлетворением произнесла она приговор.

В ужасе смотрела Мэгги, как Боб протянул недрогнувшие руки и трость так быстро, что не уследить глазами, опять и опять со свистом опускается на раскрытые ладони, на самую чувствительную мякоть. После первого же удара на ла-

дони вспыхнула багровая полоса, следующий удар пришелся под самыми пальцами, там еще больнее, и третий – по кончикам пальцев, тут кожа самая тонкая и нежная, разве что на губах тоньше. Сестра Агата целилась метко. Еще три удара достались другой руке, потом сестра Агата занялась следующим по очереди – Джеком. Боб сильно побледнел, но ни разу не охнул, не шевельнулся, так же вытерпели наказание и Джек, и даже тихий, хрупкий Стюарт.

Потом трость поднялась над ладонями Мэгги – и она невольно закрыла глаза, чтоб не видеть, как опустится это орудие пытки. Но боль была как взрыв, будто огнем прожгло ладонь до самых костей, осталось выше, дошло до плеча, и тут обрушился новый удар, а третий, по кончикам пальцев, нестерпимой мукой пронзил до самого сердца. Мэгги изо всей силы прикусила нижнюю губу, от стыда и гордости она не могла заплакать, от гнева, от возмущения такой явной несправедливостью не смела открыть глаза и посмотреть на монахиню; урок был усвоен прочно, хотя суть его была отнюдь не в том, чему хотела обучить сестра Агата». <sup>10</sup>.

## II. Отрывок из романа Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание»

«...Раскольников вышел в решительном смущении. Смущение это всё более и более увеличивалось. Сходя по лестнице, он несколько раз даже останавливался, как будто чем-то внезапно пораженный. И наконец, уже на улице, он воскликнул:

«О боже! как это всё отвратительно! И неужели, неужели я... нет, это вздор, это нелепость! - прибавил он решительно. - И неужели такой ужас мог прийти мне в голову? На какую грязь способно, однако, мое сердце! Главное: грязно, пакостно, гадко, гадко!.. И я, целый месяц...».

Но он не мог выразить ни словами, ни восклицаниями своего волнения. Чувство бесконечного отвращения, начинавшее давить и мутить его сердце еще в то время, как он только шел к старухе, достигло теперь такого размера и так

<sup>10</sup> Маккалоу, К. Поющие в терновнике: роман. – Режим доступа: <http://www.sokoly.ru/vbforum/showthread.php> [дата обращения 01.02.2013]

ярко выяснилось, что он не знал, куда деться от тоски своей. Он шел по тротуару как пьяный, не замечая прохожих и сталкиваясь с ними, и опомнился уже в следующей улице. Оглядевшись, он заметил, что стоит подле распивочной, в которую вход был с тротуара по лестнице вниз, в подвальный этаж. Из дверей, как раз в эту минуту, выходили двое пьяных и, друг друга поддерживая и ругая, взбирались на улицу. Долго не думая, Раскольников тотчас же спустился вниз. Никогда до сих пор не входил он в распивочные, но теперь голова его кружилась, и к тому же палящая жажда томила его. Ему захотелось выпить холодного пива, тем более что внезапную слабость свою он относил и к тому, что был голоден. Он уселся в темном и грязном углу, за липким столиком, спросил пива и с жадностью выпил первый стакан. Тотчас же всё отлегло, и мысли его прояснили. «Всё это вздор, - сказал он с надеждой, - и нечем тут было смущаться! Просто физическое расстройство! Один какой-нибудь стакан пива, кусок сухаря, - и вот, в один миг, крепнет ум, яснее мысль, твердеют намерения! Тьфу, какое всё это ничтожество!...». Но, несмотря на этот презрительный плевок, он глядел уже весело, как будто внезапно освободясь от какого-то ужасного бремени, и дружелюбно окинул глазами присутствующих. Но даже и в эту минуту он отдаленно предчувствовал, что вся эта восприимчивость к лучшему была тоже болезненная...

... - Письмо! ко мне! от кого?

- От кого, не знаю. Три копейки почтальону своих отдала. Отдашь, что ли?

- Так неси же, ради бога, неси! - закричал весь в волнении Раскольников, - господи!

Через минуту явилось письмо. Так и есть: от матери, из Р - й губернии. Он даже побледнел, принимая его. Давно уже не получал он писем; но теперь и еще что-то другое вдруг сжало ему сердце.

- Настасья, уйди, ради бога; вот твои три копейки, только, ради бога, скорей уйди!

Письмо дрожало в руках его; он не хотел распечатывать при ней: ему хотелось остаться наедине с этим письмом. Когда Настасья вышла, он быстро поднес его к губам и поцеловал; потом долго еще вглядывался в почерк адреса, в зна-

комый и милый ему мелкий и косенький почерк его матери, учившей его когда-то читать и писать. Он медлил; он даже как будто боялся чего-то. Наконец распечатал: письмо было большое, плотное, в два лота; два большие почтовые листа были мелко-намелко исписаны...».<sup>11</sup>

Задание III: Заполните таблицу, используя учебник «Возрастная психология»:

№ п/п	Стиль воспитания в семье	Краткая характеристика стиля	Описание личности ребенка

Методика оценки способов реагирования в конфликте  
К. Томаса<sup>12</sup>

Инструкция:

В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

<sup>11</sup> Достоевский, Ф.М. Преступление и наказание: роман. – Режим доступа: [http://www.loveread.ec/read\\_book.php](http://www.loveread.ec/read_book.php) [дата обращения 01.02.2013]

<sup>12</sup> Томас Кеннет (род. 1938) – американский исследователь и психолог, один из известных специалистов в области конфликтологии; в 1974 г. разработал методику диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

#### Обработка результатов:

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

#### Ключ опросника:

Соперничество 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а

Сотрудничество 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б

Компромисс 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а

Избегание 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б

Приспособление 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а

#### Интерпретация результатов

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Соперничество: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.

Уклонение (избегание): характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество: участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

## Список литературы

### Основная литература

1. Агафонова, Е.Б. Психология развития и возрастная психология: хрестоматия. – Владивосток: изд-во ВГУЭС, 2008. – 188 с.
2. Волков, Б.С. Детская психология: от рождения до школы / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – СПб.: Питер, 2009. – 240 с.
3. Марцинковская, Т.Д. Психология развития: учебник / Т.Д. Марцинковская, Т.М. Марютина, Т.Г. Стефаненко, [и др.], под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Академия, 2008. – 528 с.
4. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2006. – 608 с.
5. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. – М.: Высшее образование; МГППУ, 2006. – 460 с.
6. Смирнова, Е.О. Детская психология: учебник. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 366 с.

### Дополнительная литература

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М.: АСТ: Апрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 251 с.
2. Ермолаева, М.В. Содержательные характеристики внутреннего пространства в старости // Материалы 5-ой Российской конференции по экологической психологии. – М.: ПИ РАО, 2008. – С. 105 – 107.
3. Ермолаева, М.В. Проблемный ребенок: особенности поведения и общения // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2009. - № 1. – С. 88-98.
4. Ермолаева, М.В. Проблема личностного самоопределения в старости // Психология зрелости и старения. – 2009. - № 4.
5. Загорюев, А.Л. Возрастные особенности формирования профессиональной направленности личности. Профессиональная направленность личности в условиях инновационных преобразований общества. – Екатеринбург: ЕФ ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2011. – С. 50-57.
6. Можгинский, Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. – М.: Когито-Центр, 2008. – 181 с.
7. Нехорошева, И.В. Диагностика предрасположенности молодежи к девиантному поведению / И.В. Нехорошева, В.Н. Зубов // Вопросы психологии. – 2009. - № 5. – С. 28.
8. Осницкий, А.К. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления / А.К. Осницкий, Н.В. Бякова, С.В. Истомина // Вопросы психологии. – 2009. - № 1. – С. 1.
9. Якобсон, С.Г. Становление ранних форм самосознания детей / С.Г. Якобсон, Л.Р. Адилова // Вопросы психологии. – 2009. - № 1. – С. 12.

### Интернет-ресурсы

1. Ряснанская, Г.П. Что такое кризис 30-лет. – Режим доступа: <http://www.litpsy.ru/vozrastnaya-psixologiya/ryasnanskaya-g-p-cto-takoe-krizis-30-let/> [дата обращения 01.02.2013]
2. Шарп, Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. – Режим доступа: <http://www.sintone.ru/librari/books/content/4699.htm> [дата обращения 01.02.2013]

Учебное издание

**Неклюдова Виктория Валентиновна**

**Возрастная психология**

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 10.07. 2013. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
Усл. печ. л. 1,44. Тираж 50 экз. Заказ № 116

ИПЦ «Прокростъ»

Пермской государственной сельскохозяйственной академии  
имени академика Д.Н. Прянишникова,  
614990, Россия, г. Пермь, ул. Петропавловская, 23  
тел. 210-35-34