

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума Ученого совета ННГУ
протокол от
«20» апреля 2021 г. № 1

Рабочая программа дисциплины

Психология зрелых возрастов

(наименование дисциплины)

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Психология развития

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

Очная, очно-заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Арзамас
2021 год

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума ученого совета ННГУ
(протокол от 14.12 2021 г. № 4)

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
НА 2022-2023 уч.г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины и приложение
к ней (фонд оценочных средств дисциплины) одобрены без изменений**

Решение кафедры
общей и практической психологии
(протокол от 12.11.2021 №18)
заведующий кафедрой к.псих.н., доцент И.С. Беганцова

Решение методической комиссии Арзамасского филиала ННГУ
(протокол от 05.12.2021 №4)
председатель методической комиссии к.п.н., доцент Т.А. Полякова

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.12 «Психология зрелых возрастов» относится к дисциплинам вариативной части учебного плана ОП направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Психология развития.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения на 4 курсе в 7 семестре и очно-заочной формы обучения на 4 курсе в 8 семестре.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (Код/ Формулировка)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	Наименование оценочного средства
ОК-4 способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности	<i>З1 (ОК-4) Знать</i> основы правовых отношений в различных сферах жизнедеятельности <i>У1 (ОК-4) Уметь</i> использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности <i>В1 (ОК-4) Владеть</i> способностями использования основ правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности	Учебно-исследовательские реферативные работы Устный опрос Тестирование
ОК-5 способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия	<i>З1 (ОК-5) Знать</i> коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия <i>У1 (ОК-5) Уметь</i> использовать коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия <i>В1 (ОК-5) Владеть</i> способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия	Учебно-исследовательские реферативные работы Тестирование
ОК-9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<i>З1 (ОК-9) Знать</i> приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций <i>У1 (ОК-9) Уметь</i> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций <i>В1 (ОК-9) Владеть</i> навыками использования приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Устный опрос Практические задания проблемного характера
ПК-4 способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	<i>З1(ПК-4) Знать</i> проблемы возраста и возрастной периодизации психического развития; основные закономерности психического развития человека в онтогенезе; кризисы развития личности на разных возрастных этапах <i>У1(ПК-4) Уметь</i> анализировать проблемы возраста, особенности личностного развития на каждом возрастном этапе; анализировать особенности половозрастного развития личности в условиях депривации и особых условиях. <i>В1(ПК-4) Владеть</i> приемами анализа развития личности на разных возрастных этапах, а также в условиях депривации и особых условиях.	Учебно-исследовательские реферативные работы Практические задания проблемного характера Тестирование Устный опрос

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

3.1. Структура дисциплины

период зрелости.														
Тема 8. Профессио- нальная деятельность в период взрослости. Профессионализация и развитие личности.	8	8	2		2	2							4	6
Тема 9. Теории разви- тия человека на позд- них этапах онтогенеза.	10	8	2	2	2								6	6
Экзамен	38	38							2	2	36	36		
ИТОГО	108	108	16	8	16	8			2	2	36	36	38	54

Тема 1. Юность в контексте жизненного пути. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в юности. Интеллектуальное и личностное развитие в юности. Кризис юности.

Тема 2. Молодость как социально-историческая и психологическая категория. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в молодости. Интеллектуальное и личностное развитие в молодости. Нормативный кризис 30 лет.

Тема 3. Общепсихологическая характеристика зрелости. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в зрелости. Личностное развитие в зрелости.

Тема 4. Особенности развития когнитивной сферы взрослого человека. Кризис середины жизни. Качественные различия в развитии когнитивной сферы личности. Кризис середины жизни, переопределение ценностей. Роль когнитивного развития человека в проживании кризиса среднего возраста. Диагностика когнитивной сферы взрослого человека.

Тема 5. Эмоциональное и волевое развитие в период ранней и средней взрослости. Развитие эмоций в период ранней и средней взрослости. Психологическая диагностика уровня развития эмоциональной сферы людей зрелого возраста, самосознания, психомоторики.

Тема 6. Мотивационные установки взрослого человека. Мотивационные установки и выбор жизненной стратегии взрослого человека. Мотивационные детерминанты. Потребности в самоуважении и самореализации. Диагностические методики, направленные на изучения мотивационно-потребностной сферы в зрелом возрасте, способностей, характера, темперамента.

Тема 7. Семейно-брачные отношения. Мотивы вступления в брак в ранней взрослости и зрелом возрасте. Ролевые ожидания супругов и распределение ролей в семье. Чувство удовлетворенности браком и семейными отношениями. Диагностика функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций людей зрелого возраста.

Тема 8. Профессиональная деятельность в период взрослости. Профессионализация и развитие личности. Мотивы выбора профессии и траектория профессионального развития. Личностно-профессиональное развитие. Уровни развития профессионализма. Профессионализм личности как качественная характеристика субъекта труда. Проблема повторного выбора профессии. Обучение в зрелом возрасте.

Тема 9. Теории развития человека на поздних этапах онтогенеза. Проблема психологического старения в работе Фрэнсиса Галтона. Теория Э. Эриксона: стадии развития личности. Теория субкультуры для пожилого возраста. Теория отчуждения, символический интеракционизм. Биологические теории старения. Мотивация продолжения трудовой деятельности. Адаптация к пенсионному периоду жизни. Особенности семейная жизнь в пожилом возрасте. Переживание горя в пожилом возрасте: психологическое сопровождение. Организация психологической помощи одиноким людям пожилого возраста.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется **электронный управляемый курс «Психология зрелых возрастов»**, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=10425>, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психология зрелых возрастов» осуществляется в следующих видах:

- изучение основной и дополнительной литературы,
- подготовка учебно-исследовательских реферативных работ,
- выполнение практических заданий проблемного характера,
- подготовка к экзамену.

Рекомендации для работы с основной и дополнительной литературой

Работа с литературой должна сопровождаться записями в формах (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, важные издания по курсу, вышедшие в свет после публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

Аналитическая обработка текстов (аннотирование, реферирование, сбор данных для использования в профессиональной деятельности методов научного исследования)

Рекомендуемая схема оценки содержания публикаций других авторов и публикации научно-исследовательских результатов собственных исследований

№	Характеристика ошибки	Есть ошибка	Нет ошибки
<i>Ошибки в характеристиках работы</i>			
1.	Предмет исследования не соответствует названию работы		
2.	Задачи не согласуются с названиями глав		
3.	Задачи не согласуются с выводами		
4.	Не согласованы предмет и объект исследования		
5.	Не согласованы цель и гипотеза исследования		
6.	Во введении методологические характеристики исследования представлены не в полном объеме		
7.	В описании методов исследования не представлены сведения, объясняющие, для чего использован метод		
<i>Ошибки в оформлении текста работы</i>			
1.	Не соблюдаются требования к расположению текста на странице (62-64 знака в строке, 29-30 строк на странице)		
2.	Заголовки располагаются не по центру		
3.	В конце заголовка ставится точка		
4.	Между заголовком и текстом нет пробела в 3 интервала		
5.	Глава начинается не с новой страницы		
6.	Заголовок расположен в конце одной страницы, а текст на		

	другой		
7.	Рубрицируются цифрами параграфы объемом менее 5 страниц		
8.	Нарушены правила использования жирности и вида шрифта		
9.	Между названием главы и названием параграфа нет текста		
10.	Не соблюдается стандартный абзацный отступ (1,25 см)		
11.	Нет единообразия в оформлении перечислений (то с использованием абзацного отступа, то без использования)		
Ошибки в ссылках на авторов			
1.	Инициалы стоят после фамилии		
2.	Ссылки на авторов даны не в хронологическом порядке		
3.	Инициалы автора расположены на одной строке, а фамилия на другой		
4.	Отсутствует год выпуска литературного источника (дана только фамилия автора)		
5.	При использовании цитаты не указан номер страницы источника, на котором эта цитата расположена		
Ошибки в оформлении иллюстраций			
1.	Таблица или рисунок не имеют названия		
2.	Название иллюстрации выполнено с переносом		
3.	В конце названия стоит точка		
4.	Перед цифрой, обозначающей номер таблицы, стоит знак номера		
5.	После номера таблицы стоит точка		
6.	В названии рисунка используются слова, дублирующие изображение, например, «График», «Диаграмма» и т.п.		
7.	В тексте нет ссылки на таблицу или рисунок		
8.	Ссылка на таблицу или рисунок стоит в тексте после таблицы или рисунка		
9.	Название таблицы выполнено не по центру		
10.	Не соблюдается сквозная нумерация рисунков и таблиц		
11.	При переносе таблицы на другую страницу нет ссылки «продолжение таблицы» или дублирования заголовков столбцов и строк		
12.	Количество иллюстраций превышает принятую пропорцию не более 1 иллюстрации на 7 страниц текста		
Ошибки в библиографии			
1.	Неправильное оформление литературного источника (не по ГОСТ Р 7.05-2008)		
2.	Не все источники, представленные в библиографии, имеют место в тексте		
3.	Не все ссылки авторов описаны в библиографии		
4.	Источник не имеет прямого отношения к теме исследования		
5.	Библиография старая		
6.	Библиография составлена не по алфавиту		
7.	В описании источника не указаны страницы		

Рекомендации для написания учебно-исследовательской реферативной работы

Учебно-исследовательская реферативная работа – изложение в письменном виде содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Цель написания учебно-исследовательской ре-

феративной работы – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таким работам. Это самостоятельная работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание работы должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Примерный алгоритм действий при написании учебно-исследовательской реферативной работы:

1. Подберите и изучите основные источники по теме (не менее 8-10 различных источников).
2. Составьте библиографию.
3. Разработайте план исходя из имеющейся информации.
4. Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.
5. Отредактируйте текст с использованием компьютерных технологий.
6. Подготовьте публичное выступление по материалам учебно-исследовательской реферативной работы, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.

Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата или доклада предъявляемым требованиям.

Алгоритм выполнения практического задания проблемного характера

1. Уяснить в деталях психологическую ситуацию (что произошло, как это событие влияет или может повлиять на взгляды, позицию ребенка, его поведение и т.д.).
2. Вычленить психологическую проблему: реально существующее или назревающее противоречие в индивидуально-личностном становлении ребенка, к которому ведет ситуация.
3. Определить психологическую цель, т.е. изменение ребенка, которого необходимо достичь в процессе решения задачи.
4. Определить несколько вариантов достижения цели.
5. Выбрать и обосновать оптимальный вариант решения задачи.
6. Определить критерии, по которым можно судить о достигнутых результатах, методы оценки результата.
7. Реализовать продуманный план действий.
8. Провести рефлексивный анализ результатов решения психологической задачи.

Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу

адреса доступа к документам http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf
<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ от 13.05.2021 №241-ОД);

Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);

Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 25.01.2018 №41-ОД);

Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);

Регламент проведения компьютерного тестирования студентов с использованием системы «Прометей» (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Регламент проведения межсессионной аттестации студентов (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Положение о курсовой работе (Приказ от 11.02.2019 №АФ-3)

Типовое положение о реферате (Приложение к приказу от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Типовое положение о контрольной работе студентов заочной формы обучения (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД).

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

		емой образовательной программы
--	--	--------------------------------

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными не существенными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

"отлично" – работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"хорошо" – работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"удовлетворительно" – работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

Критерии оценки результатов тестирования

"отлично" – 80-100% правильных ответов.

"хорошо" – 60-89% правильных ответов.

"удовлетворительно" – 40-59% правильных ответов.

"неудовлетворительно" – менее 40% правильных ответов.

Критерии устного ответа студента

Оценка «отлично» выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

Критерии оценки практических заданий проблемного характера

отлично - обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение оперативно сориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных, даже неожиданных ситуациях, адекватно используя методы и технологии профессиональной деятельности; умение учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся при выборе адекватных способов ее решения; умение изучать психические свойства и состояния человека в норме и патологии, умение ставить профессиональные задачи в области научно-исследовательской и практической деятельности; умение предвидеть и анализировать результаты психологического воздействия.

хорошо - обучающийся (группа студентов) мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных ситуациях, используя методы и технологии профессиональной деятельности с мелкими недочетами; умение учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, допуская неточности при выборе способов решения; испытывал незначительные затруднения в постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности; мог ошибиться в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия.

удовлетворительно - обучающийся (группа студентов) демонстрировал низкую мотивацию и готовность выполнять поставленные задачи, испытывал существенные затруднения в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; с трудом умел ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал серьезные ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач в различных ситуациях, использовании методов и технологий профессиональной деятельности; допускал ошибки, учитывая возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся при выборе способов решения ситуации; испытывал затруднения в постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности; допускал ошибки в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия.

неудовлетворительно - учебная активность и мотивация обучающегося (группы студентов) слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует, при решении задачи не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки в выборе

и аргументации выбранных способов решения ситуации; не может ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал грубые ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач использовании методов и технологий профессиональной деятельности; не умеет учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся при выборе способов решения ситуации; не смог осуществить постановку профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности; не может прогнозировать и анализировать результаты психологического воздействия.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции

Вопросы для устного опроса для оценки сформированности ОК-4, ОК-9

1. Чем характеризуется юность как стадия жизненного пути?
2. Учебно-профессиональная деятельность как ведущий вид деятельности старшеклассника.
3. Какие когнитивные изменения происходят в юности?
4. Как проходит процесс становления самосознания в юношестве?
5. Какие складываются взаимоотношения с окружающими в юношеском возрасте?
6. Как влияют общение и обособление на формирование личности юноши?
7. Общая характеристика юношества как стадии развития.
8. Особенности психосексуального созревания.
9. Соотношение уровня самооценки и социального статуса в группе сверстников.
10. Динамика отношений с родителями в юности.
11. Какие существуют подходы к классификации возрастов?
12. Как влияет обучение на интеллектуальное развитие взрослых?
13. Что такое самореализация человека?
14. Какие психологические особенности характерны для ранней зрелости?
15. Какие изменения в психологии человека происходят в периоде средней зрелости?
16. Общая характеристика юношества как стадии развития.
17. Особенности психосексуального созревания.

Вопросы для устного опроса для оценки сформированности ОК-4, ПК-4

1. Соотношение уровня самооценки и социального статуса в группе сверстников.
2. Динамика отношений с родителями в юности.
3. Ведущие институты и агенты социализации взрослого человека.
4. Психосоциальные особенности зрелости.
5. Особенности развития когнитивной сферы взрослого человека. Кризис середины жизни.
6. Эмоциональное развитие в период ранней и средней зрелости.
7. Мотивационные установки взрослого человека.
8. Семейно-брачные отношения в период зрелости.
9. Профессиональная деятельность в период зрелости.
10. Профессионализация и развитие личности.
11. Функционирование людей с ограниченными возможностями, в том числе с различными заболеваниями.
12. Характеристика зрелой личности.
13. Проблема создания условий для активной, полноценной жизни в пожилом и преклонном возрасте, необходимости подготовки человека к наступлению старости.
14. Возрастные изменения психических функций в пожилом и старческом возрасте: восприятия, внимания, памяти, мышления, интеллекта.

15. Нарушения высших психических функций в пожилом и старческом возрасте.
16. Особенности эмоционально-волевой сферы пожилых людей.
17. Особенности потребностно-мотивационной сферы пожилых людей.
18. Характерологические особенности и старение.
19. Влияние образа жизни на процесс старения.
20. Организация психологической помощи одиноким людям пожилого возраста.

Типовые темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности ПК-4, ОК-4

1. Психологическое сопровождение в период возрастных кризисов взрослости.
2. Сравнительный анализ нормативных кризисов мужчин и женщин.
3. Проблема нормы в поздней взрослости.
4. Эмоциональные переживания в период поздней взрослости.
5. Субъективно переживаемый возраст человека (специфика возрастного самосознания).
6. Современные тенденции социального и психического старения.
7. Когнитивный стиль личности у взрослых с зависимым поведением.
8. Психологические механизмы формирования зависимого поведения в дисфункциональных семьях.
9. Представленность кризисов развития в автобиографической памяти взрослых.
10. Связь профессионального самоопределения молодого человека с особенностями семейной системы опанта.

Типовые темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности ПК-4, ОК-5

1. Исследование профессиональных искажений личности.
2. Самооценка умственных способностей у пожилых людей.
3. Специфика межличностных отношений у взрослых людей с высоким уровнем креативности.
4. Особенности общения современной молодежи.
5. Роль эмоционального фактора в решении моральных дилемм взрослого человека.
6. Психосоматическое развитие взрослого человека.
7. Невротизация в онтогенезе: этиология и психотерапия.
8. Семейное консультирование как формирование и преодоление кризисов развития взрослого человека.
9. Психическое развитие человека в юности.
15. Нравственное развитие: ценности и мировоззрение в юности.
16. Отношения со сверстниками: дружба и любовь в юношеском возрасте.
17. Условия и механизмы, проводящие к девиациям лиц юношеского возраста.
19. Основные направления развития человека в период взрослости.
20. Психологическая характеристика периода старости.

Типовые тестовые задания для оценки сформированности ОК-4, ПК-4

Выберите правильный ответ

1. Стадия развития личности, по Э. Эриксону, охватывающая возраст от 65 лет до смерти, называется зрелостью:
А) ранней; В) поздней; С) итоговой; Д) средней.

2. Положительное качество, связанное с нормальным выходом личности из кризиса интимность - изоляция, называется:

А) мудростью; В) заботой; С) дружбой; Д) любовью.

3. Отрицательные типы, по И.С. Кону, возрастного развития в старости включают следующие моменты: 1) агрессия и недовольство; 2) избежание контактов; 3) ощущение неудачи; 4) одиночество:

А) 1, 2, 3, 4; В) 1, 4; С) 1, 3; Д) 2, 3.

4. Наука, изучающая особенности протекания заболеваний в старческом возрасте, называется:

А) гериатрией; В) геронтопсихологией; С) акмеологией; Д) геронтологией.

5. Интервал времени между средним возрастом родителей и детей определяют как:

А) поколение; В) дистанцию; С) когорту; Д) смену.

6. Комплекс изменений в организме, происходящий в течение времени и наиболее заметный в преклонном возрасте - это:

А) дезадаптация; В) изоляция; С) старость; Д) старение.

7. Положительным решением возрастного кризиса на стадии средней зрелости, по Э. Эриксону, является:

А) интимность; В) эго-интеграция; С) эго-идентичность; Д) продуктивность.

8. Ярko выраженная в период перехода зрелой личности к этапу старения склонность человека к обобщенному восприятию явлений своей жизни способствует: 1) переоценке жизненного пути; 2) восприятию жизни как непрерывного процесса; 3) установлению новых социальных контактов; 4) состоянию фрустрации; 5) развитию рефлексии

А) 1, 2, 5; В) 2; С) 5, 4, 3; Д) 1, 2.

9. Динамика умственных возможностей обусловлена возрастом:

А) демографическим; В) календарным; С) психологическим; Д) функциональным.

Типовые тестовые задания для оценки сформированности ОК-5

10. В эмоциональной сфере личности зрелого человека происходят следующие изменения: 1) выработка новых моделей переживания сложных жизненных ситуаций; 2) появление черствости и эмоциональной холодности; 3) появление эмоциональной стабильности:

А) 2, 3; В) 1, 2, 3; С) 1, 3; Д) 2.

11. Осознание человеком ответственности и стремление к ней, называют ... зрелости:

А) фактором; В) моделью; С) степенью; Д) признаком.

12. Средство психологической адаптации к условиям окружающей среды называется психической адаптационной:

А) энергией; В) изоляцией; С) стратегией; Д) моделью.

13. Состояние внутренних систем организма и психическое здоровье личности отражает возраст:

А) психологический; В) биологический; С) демографический; Д) функциональный.

14. Процент людей данного календарного возраста по отношению к остальному населению региона называют возрастом:

А) психологическим; В) биологическим; С) функциональным; Д) демографическим.

15. «Кризис середины жизни» заключается в том, что человек: 1) ощущает расхождение между мечтами и реальностью; 2) ощущает возрастные изменения в организме; 3) теряет внешнюю привлекательность; 4) ощущает как мало в жизни сделано:

А) 1, 2, 3; В) 1,4; С) 1, 2, 3, 4; Д) 2, 3.

16. Установите соответствие

1. Период зрелости

2. Пожилой возраст

3. Старость

4. Долгожительство

А) 75-90 лет

Б) 23-25 до 55-65 лет

В) более 90 лет и дольше

Г) 65-75 лет

17. Установите соответствие

1. Инсульт

2. Инфаркт

3. Климакс

4. Обморок

А) это патологическое состояние, которое характеризуется появлением очагов некроза, возникающих по причине нарушения кровообращения

Б) период в жизни биологической особи, характеризующийся инволюцией, угасанием функции половой системы, происходящим в связи с возрастными изменениями

В) острое нарушение мозгового кровообращения, характеризующееся внезапным появлением очаговой и/или общемозговой неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов или приводит к смерти больного в более короткий промежуток времени вследствие цереброваскулярной патологии

Г) приступ кратковременной утраты сознания, обусловленный временным нарушением мозгового кровотока

Типовые практические задания проблемного характера для оценки сформированности ПК-4, ОК-9

Алгоритм выполнения практического задания проблемного характера

1. Уяснить в деталях психологическую ситуацию (что произошло, как это событие влияет или может повлиять на взгляды, позицию личности, его поведение и т.д.).

2. Вычленить психологическую проблему: реально существующее или назревающее противоречие в индивидуально-личностном становлении личности, к которому ведет ситуация.

3. Определить психологическую цель, т.е. изменение личности, которого необходимо достичь в процессе решения задачи.

4. Определить несколько вариантов достижения цели.

5. Выбрать и обосновать оптимальный вариант решения задачи.

6. Определить критерии, по которым можно судить о достигнутых результатах, методы оценки результата.

7. Реализовать продуманный план действий.

8. Провести рефлексивный анализ результатов решения психологической задачи.

Задача 1. Эгоистичный по своей сути человек научился вызывать благоприятное для себя впечатление у окружающих. *Является ли это умение свидетельством его личностного развития? Пожалуйста, обоснуйте свой ответ.*

Задача 2. Взрослый человек, выполнявший свои трудовые обязанности в соответствии с теми образцами, которые он усвоил при обучении профессии, начал творчески подходить к своей деятельности и значительно увеличил и улучшил ее результативность. *Можно ли судить о развитии этого человека? Пожалуйста, обоснуйте свой ответ.*

Задание 3. Клиент рассказывает психологу о себе: «Пожалуй, основным в моем характере является беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю; у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы, а если же случаются со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако, совершенно непонятным для меня образом настроение портится, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случиться. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью».

Определите акцентуацию характера. Дайте психолого-педагогические рекомендации.

Задание 4. Клиент рассказывает психологу о себе: «По характеру я человек веселый, открытый, добродушный, однако, малейшая неприятность (перемена погоды, грубое слово, неприязненный взгляд и т.п.) омрачает меня, приводит в глубокое уныние, но ненадолго. Какая-нибудь интересная новость, теплое участие помогают мне обрести прежнее положение духа. В течение дня настроение у меня может неоднократно меняться от самых разнообразных причин. Даже самому не ясно бывает, почему вдруг стало так тоскливо, хотя до этого чувствовал себя хорошо, был весел. Очень внушаем и робок, такой уж у меня характер – немного детский. Слишком нежный. Моим чувствам как-то не особенно верят, считают их поверхностными, хотя это, конечно, не так. Различные, даже мелкие неприятности переношу тяжело».

Определите акцентуацию характера. Дайте психолого-педагогические рекомендации.

Задача 5. Приведите пример (примеры) выдающихся личностей из прошлого и настоящего времени, достигших вершины самореализации в деятельности с достижением выдающихся результатов, оказывающих влияние на прогресс человечества.

Задача 6. Вы психолог в общеобразовательной школе. Учителя часто обращаются с жалобами на эмоциональную нестабильность, утомляемость, плохое самочувствие, бессонницу, раздражительность. *Охарактеризуйте комплекс диагностических и коррекционных процедур, направленных на оказание психологической помощи педагогам.*

Задача 7. В сложившийся женский коллектив пришел сотрудник мужчина, личность которого характеризуется рядом особенностей: завышенная самооценка, стремление доминировать во что бы то ни стало, упрямство, излишняя прямолинейность. Вы – психолог на данной фирме.

Осуществите психологический анализ гендерных личности нового работника и спрогнозируйте его поведение в новом коллективе.

Укажите закономерности межличностного взаимодействия в женском коллективе. Как изменится психологический климат с приходом сотрудника-мужчины?

Задача 8. Вы психолог в крупной фирме. Фирмой 15 лет руководит женщина. За это время руководитель сильно изменилась. По характеру стала властная, бескомпромиссная, эгоистичная. Перестала считаться с интересами сотрудников и подчиненных. В семье стала диктатором. Предъявляет массу необоснованных претензий на особое внимание, из-за чего создалась невыносимая, постоянно конфликтная обстановка.

Прокомментируйте состояние и поведение начальницы с точки зрения гендерной психологии. Укажите профессиональную задачу психолога в данной ситуации. От чего зависит продуктивность ее решения?

Задача 9. Охарактеризуйте комплекс мер по психологической реабилитации женщины 38 лет, получившей психологическую травму в результате развода.

Какие психологические проблемы у данной клиентки вы можете обнаружить по результатам диагностики?

Задача 10. Вы психолог в общеобразовательной школе. Учителя часто обращаются с жалобами на эмоциональную нестабильность, утомляемость, плохое самочувствие, бессонницу, раздражительность. *Охарактеризуйте комплекс диагностических и прочих процедур, направленных на оказание помощи педагогам.*

Задача 11. К психологу пришла мама ученицы, которая учится в 10 классе и попросила помощи. Она рассказала, что ее дочь до 6-7 класса была веселой, активной девочкой, хорошо училась в школе, любила общаться с детьми и одноклассниками, много времени отдавала внеклассной работе. Сейчас, она совсем изменилась. Замкнулась, перестала общаться с друзьями, теряется в присутствии незнакомых людей, сторонится компаний и шумных собраний. Стала хуже учиться. Все свободное время проводит в своей комнате. Придирчиво относится к своей внешности. Живет своей довольно напряженной жизнью, иногда прорывающейся в нервных репликах и подавленном настроении. На искренний разговор не идет. *Охарактеризуйте комплекс диагностических и прочих процедур, направленных на оказание помощи клиентке.*

Задача 12. Классный руководитель тревожится по поводу учащегося, 14,5 лет, который всего боится, ни с кем не дружит, с трудом вступает в контакт с незнакомыми людьми, упрямый, по словам родителей, дома часто плачет, из класса убегает, объяснить причины не может. Семья дружная, есть младший сын – противоположность первому. Старший унаследовал от отца его нелюдимость и замкнутость. Самому отцу с ним трудно общаться. Мать отзывчивая женщина, замученная страхами, тревожная, гиперсоциализирующая. *Охарактеризуйте комплекс диагностических и прочих процедур, направленных на оказание помощи в данной ситуации.*

Примерные вопросы к экзамену для оценки сформированности компетенций ОК-5; ПК-4; ОК-9; ОК-4

1. Факторы психического развития личности в периоды юности, молодости, зрелости, старости.
2. Механизмы психического развития личности на различных этапах онтогенеза.
3. Психоаналитический подход к развитию личности на этапах зрелости (З. Фрейд, К. Юнг).
4. Индивидуальная психология А. Адлера.
5. Теория психосоциального развития личности (Э. Эриксон).
6. Понимание психического развития в гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс).
7. Общая психологическая характеристика взрослости.
8. Социальная ситуация развития взрослости.
9. Ведущая деятельность молодости.
10. Специфика развития интеллектуальной сферы в период молодости.
11. Специфика развития личности в период молодости.
12. Характеристики возрастных кризисов взрослости.
13. Психологическое сопровождение кризисов взрослости.
14. Общая психологическая характеристика зрелости. Возрастные задачи зрелости.
15. Социальная ситуация развития зрелости.
16. Ведущая деятельность в зрелости.
17. Специфика интеллектуального развития в зрелости.
18. Половозрастные изменения в период зрелости.
19. Специфика развития личности в период зрелости.
20. Основные линии онтогенеза личности в период зрелости (И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий).

21. Характеристики кризиса молодости.
22. Характеристики кризисов зрелости.
23. Психологическое сопровождение кризисов зрелости.
24. Особенности психического развития в ранней взрослости (от 20 до 40 лет)
25. Нормативный возрастной кризис 30-35 лет.
26. Особенности психического развития в средней взрослости (от 40 до 60 лет)
27. Кризис середины жизни в возрастной психологии.
28. Пожилой возраст рассматривается как биосоциопсихологическое явление. Задачи поздней зрелости.
29. Социальная ситуация развития в пожилом возрасте.
30. Ведущая деятельность в пожилом возрасте.
31. Специфика когнитивной сферы в пожилом возрасте.
32. Особенности развития личности в пожилом возрасте.
33. Мотивационно-потребностная сфера пожилых людей.
34. Особенности Я-концепции в пожилом возрасте. Принятие изменений в организме и приспособление к ним.
35. Типологии личности в пожилом возрасте.
36. Основные линии онтогенеза личности в пожилом возрасте (И.Ю. Кулагина).
37. Основные линии онтогенеза личности в пожилом возрасте (В.Н. Коллюцкий).
38. Этапы принятия мысли о скорой смерти с психологической точки зрения.
39. Отношения взрослых детей со стареющими родителями.
40. Развитие самодостаточности и особенности общения в старости.
41. Одиночество в зрелом возрасте и его психологические последствия.
42. Особенности психического развития в период поздней взрослости и старости (от 60 и старше)
43. Выход на пенсию как кризисная проблема поздней взрослости.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература

1. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева; под редакцией О. В. Хухлаевой. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00672-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-razvitiya-i-vozrastnaya-psihologiya-450045>
2. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-razvitiya-i-vozrastnaya-psihologiya-449912>

б) дополнительная литература

1. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 281 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-07290-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-razvitiya-izbrannye-raboty-471767>
2. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 460 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00249-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/vozrastnaya-psihologiya-468335>
3. Подольский, А. И. Психология развития. Психозэмоциональное благополучие детей и подростков: учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-

534-07261-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-razvitiya-psihoemocionalnoe-blagopoluchie-detey-i-podrostkov-472741>

4. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.]; под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07004-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-razvitiya-i-voznrastnaya-psihologiya-468692>

5. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04322-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/voznrastnaya-psihologiya-472403>

6. Хилько, М. Е. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 201 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00141-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/viewer/voznrastnaya-psihologiya-468338>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].— Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Scopus: реферативно-библиографическая база научных публикаций и цитирования. Адрес доступа: <http://www.scopus.com>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система «Юрайт» <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система «Znaniy» <http://znaniy.com/>

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран;

Помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины **Психология зрелых возрастов** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ВО ННГУ) бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ от 13.05.2020г. №249-ОД).

Автор(ы):
к.пс.н., доцент

Патрикеева Э.Г.

Рецензент (ы):
к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Программа одобрена на заседании кафедры общей и практической психологии
от 18.02.2021 года, протокол № 3

зав. кафедрой
к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель УМК
к.пс.н., доцент

Психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.