

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ им. Л.С.ВЫГОТСКОГО  
Кафедра психологии личности

## **Б1.В.20 Психология зрелого возраста**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология  
Направленность (профиль): психология личности

Уровень квалификации выпускника: бакалавр

Форма обучения  
очная, очно-заочная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2021

**Психология зрелого возраста**

Рабочая программа дисциплины

Составитель(и):

Ст. преподаватель кафедры психологии личности

Синюкова Л.Е.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры Психологии личности

№ 6 от 25.01.2021 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1. Пояснительная записка**

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

### **2. Структура дисциплины**

### **3. Содержание дисциплины**

### **4. Образовательные технологии**

### **5. Оценка планируемых результатов обучения**

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

### **9. Методические материалы**

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

9.3. Иные материалы

## **Приложения**

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

## **1 Пояснительная записка**

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

**Цель** изучения студентами настоящего курса - изучение различных подходов к пониманию категорий взрослости и зрелости, фактов и закономерностей психического развития человека в период зрелости, а также формирование знаний и навыков по выделению различных типов взросления и старения, о возможных путях помощи при трудностях данного возрастного периода.

**Задачи** изучения учебного курса:

1. Изучить основные теоретические подходы, сложившиеся в психологии относительно понимания процесса взросления и старения человека;
2. Изучить биологические, психофизиологические и психологические аспекты старения, а также медицинские, социально-психологические и личностные особенности людей взрослого и пожилого возраста;
3. Проанализировать основные психологические теории зрелости и взрослости, возможности развития психики человека в зрелом возрасте;
4. Проанализировать различные способы переживания кризисов взрослости и старости, различные подходы к пониманию их природы и особенностей;
5. Познакомиться с возможными методами помощи в разрешении личностных проблем в зрелом возрасте;
6. Сформировать у обучающихся собственную профессиональную позицию по отношению к психологической природе и проблемам взрослости, зрелости, старения.

### **1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1. Знает теоретические основы процесса оказания психологической помощи лицам, имеющим психологические проблемы разного характера	ПК-1.2. Знает основные теории, концепции и методологические принципы современных направлений просвещения, консультирования, коррекции и реабилитации лиц, имеющих психологические проблемы личного, семейного, профессионального, межличностного и т.д. характера.	Знать: различные подходы к пониманию старости и старения; Уметь: использовать полученные знания в сфере профессиональной деятельности с возможным использованием справочной литературы; профессионально общаться с людьми взрослого возраста, а также с членами их семей; Владеть: методами психологической помощи людям зрелого возраста, а также членам их семей в решение проблем личного, семейного, профессионального, межличностного характера
ПК-2. Способен использовать данные психологического исследования для практической профессиональной деятельности	ПК-2.3. Умеет осуществлять исследовательскую деятельность в соответствии с запросом и поставленной исследовательской задачей с учётом нормативно-правовых требований и норм профессиональной этики	Знать: закономерности психического развития человека в период поздней зрелости; Уметь: выявлять причины и последствия проблем и трудностей в период зрелости в соответствие с современными концепциями психологии зрелости; опираясь на полученные знания, определять

		<p>стратегию диагностики, возможные пути помощи в разрешении личностных проблем взрослого человека;</p> <p>Владеть: навыками общения, индивидуальной и групповой психологической работы с людьми взрослого возраста; навыками психодиагностики психического функционирования человека в норме и патологии с учетом возрастных особенностей в соответствии с этикой научного исследования</p>
--	--	--

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология зрелого возраста» относится к вариативной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Психология развития и возрастная психология, Психологическое консультирование, Основы патопсихологии, Методы диагностики психического развития, Психология конфликта.

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Психологические аспекты восприятия и переработки информации, Психоанализ личности и общества, Паттерны насилия в личности и культуре, Практикум по семейному консультированию.

## 2 Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 76 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 72 ч., самостоятельная работа обучающихся 4 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная							
			Лекции	Семинар	СРП	Лабораторные занятия				
1	Взрослость и зрелость как возрастной период в жизни человека	8	8	12	4			1	Контрольная работа	
	Тема 1. Общая характеристика взрослости и		2	4	1			-	Участие в дискуссии	

	зрелости. Различные подходы к пониманию взрослости и зрелости. Биология и психология взрослости и зрелости.								
	Тема 2. Личность взрослого человека		4	4	1			-	Участие в дискуссии
	Тема 3. Личность зрелого человека		2	4	2			1	Участие в дискуссии
<b>2</b>	Различные аспекты взросления и зрелости	8	8	12	4			1	Контрольная работа
	Тема 4. Особенности общения у взрослых людей (семья, коллеги, друзья)		4	4	1			-	Участие в дискуссии
	Тема 5. Профессиональная зрелость человека. Кризисы взрослости: утраты и обретения. Необязательность взросления.		2	4	1			1	Участие в дискуссии
	Тема 6. Жизненный и экзистенциальный опыт личности		2	4	2			-	Участие в дискуссии
<b>3</b>	Типологические варианты развития личности в зрелых возрастах	8	8	12	4			2	Реферат
	Тема 7. Психологическое обоснование типологии взросления		2	4	1			-	Участие в дискуссии
	Тема 8. Типология развития личности в зрелых возрастах		2	4	1			-	Участие в дискуссии
	Тема 9. Пути		4	4	2			2	Участие в дискуссии

	психологической помощи взрослым людям и просветительская работа								
	зачёт			п	п	п		п	итоговая контрольная работа
	итого:		<b>24</b>	<b>36</b>	<b>12</b>			<b>4</b>	

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 76 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 32 ч., самостоятельная работа обучающихся 44 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная				Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия			
<b>1</b>	Взрослость и зрелость как возрастной период в жизни человека	9	2	4	2			14	Контрольная работа
<b>2</b>	Различные аспекты взросления и зрелости	9	4	6	2			14	Контрольная работа
<b>3</b>	Типологические варианты развития личности в зрелых возрастах	9	2	6	4			16	Реферат
	зачёт			п	п	п		п	итоговая контрольная работа
	итого:		<b>8</b>	<b>16</b>	<b>8</b>			<b>44</b>	

### 3 Содержание дисциплины

№№	Разделы и темы	Содержание
<b>Раздел 1. Взрослость и зрелость как возрастной период в жизни человека</b>		
1.	Тема 1. Общая характеристика взрослости и зрелости. Различные подходы к пониманию взрослости и зрелости. Биология и психология взрослости и	Место взрослости и зрелости в масштабе жизненного пути человека. Взрослость на протяжении истории человечества и сегодня. Представления обыденного сознания о чужой и собственной зрелости. Теории и модели взросления и зрелости. Периодизация взрослой жизни, ее социо-культурная обусловленность. Проблема

	зрелости.	определения границ и терминологии данного возрастного периода. Биологические и психологические факторы взросления, их взаимная детерминация и относительная независимость.
2.	Тема 2. Личность взрослого человека	Характерные личностные изменения в период зрелости. Изменение и заострение черт характера, преобладающие эмоциональные состояния, страхи и тревоги. Проблемы мотивационно-потребностной сферы личности, воли и произвольности у взрослых людей. Варианты личностного развития, прохождения кризисов зрелости.
3.	Тема 3. Личность зрелого человека	Зрелость как стадия развития, как общая тенденция развития. Модули зрелости: эмоциональная зрелость, интеллектуальная зрелость, нравственная зрелость, социальная зрелость, биологическая зрелость. Детерминанты зрелого субъекта (социокультурные факторы).
<b>Раздел 2. Различные аспекты взросления и зрелости</b>		
4.	Тема 4. Особенности общения у взрослых людей (семья, коллеги, друзья)	Взрослый человек в семье. Отношения с супругой/супругом (динамика супружеских отношений), детьми (динамика родительно-детских отношений), стареющими родителями, друзьями (динамика дружеских отношений). Усиление интереса к жизни как таковой. Изменение локус-контроля с внешнего мира на самого себя: Я-концепция взрослого человека, «Я для самого себя».
5.	Тема 5. Профессиональная зрелость человека. Кризисы зрелости: утраты и обретения. Необязательность взросления.	Категория «зрелость» через анализ становления профессионала. Особенности профессиональной идентичности в период зрелости у работающих взрослых людей. Различные варианты отношения к профессии и к себе в профессии у взрослых людей. Смена профессии в период зрелости как вариант развития профессиональной, социальной и личностной идентичности. Кризис перехода к зрелости. Кризис 30 лет как первый серьезный кризис зрелости. Кризис середины жизни. Кризис позднего возраста. Необязательность взросления: сознательное избегание экзистенциального выбора и поступков, избегание ответственности за течение и психологическое содержание собственной жизни. Случайное выбирание жизненных альтернатив, отсутствие долгосрочного планирования, придание упрощенного характера целям жизни.
6.	Тема 6. Жизненный и экзистенциальный опыт личности	Особенности познавательной сферы у взрослых людей. Связь с биологическим фактором и с потребностно-мотивационной сферой личности. Опыт как способ познания реальности, как содержание, накопленное в течение жизни и



		<p>имеющее значение для ее осуществления. Жизненный опыт как система смысловых отношений. Способность взрослого человека к рефлексии.</p> <p>Сходство и различия жизненного и экзистенциального опыта, их характеристики</p>
<b>Раздел 3. Типологические варианты развития личности в зрелых возрастах</b>		
7.	<p>Тема 7. Психологическое обоснование типологии взросления</p>	<p>Самопринятие как условие осмысленности жизни в различных возрастах. Готовность и умение брать на себя ответственность как обязательный критерий взрослости. Роль направленности личности в построении жизненного пути человека. Уровень развития рефлексивного мышления и его значение в построении жизненного пути. Сочетание трёх факторов – самопринятия (эмоционального благополучия), рефлексивности мышления (операциональных возможностей) и направленности личности (волевого посыла) как основание для выделения типологических вариантов развития личности в период зрелости.</p> <p>Сформированность индивидуального жизненного стиля, осмысленная позиция в отношении собственного будущего — значимые характеристики взрослости.</p>
8.	<p>Тема 8. Типология развития личности в зрелых возрастах</p>	<p>Типологические варианты развития личности в поздней зрелости, обусловленные различными сочетаниями направленности личности, самопринятия и рефлексивности мышления.</p> <p>Различные психологические теории периодизации развития во взрослости: Ш.Бюлер, Л.Колберг, Э.Эриксон, Д.Левинсон, Б.Ливехуд, Д.Бромлей, Р.Пекк, Г.Олпорт, В.И.Слободчиков.</p>
9.	<p>Тема 9. Пути психологической помощи взрослым людям и просветительская работа</p>	<p>Вариативность запросов взрослых людей и их близких в зависимости от направленности личности, самопринятия, склонности к рефлексивному мышлению. Различные стратегии помощи. Биографемы и автографемы, личностные мифологемы.</p>

#### 4 Образовательные технологии

Дисциплина преподается в форме лекций и семинаров, однако большинство занятий (в том числе и лекционных) имеет интерактивную форму. Обучающиеся вместе с преподавателем изучают (разумеется, анонимно) собственные представления о своей и чужой взрослости и зрелости, ожидания и отношения, связанные с этим возрастным периодом. Такие «мини-исследования» придают лекционному материалу (куда встраиваются их результаты) характер самостоятельного открытия многих фактов и проблем.

Семинарские занятия проходят в форме обсуждения острых социально-психологических, семейных и личностных проблем, связанных со взрослостью и

зрелостью. Подробно рассматриваются типологические варианты взросления. Даются психологически обоснованные принципы выделения различных типов, обсуждаются возможные дифференцированные пути помощи их представителям.

Большое внимание уделяется самостоятельной работе студентов. Кроме чтения психологической литературы, она включает знакомство с некоторыми художественными текстами. Студенты также проводят, по заданию преподавателя, опросы и диагностические методики среди своих знакомых и друзей, результаты которых обобщаются и обсуждаются на семинарах.

Иными словами, практически все занятия по данной дисциплине, как семинарские, так и лекционные, несут в себе интерактивное начало. Это можно утверждать, поскольку ход конкретного занятия изменяется и обогащается в связи с активностью обучающихся, вызванной постановкой острых проблем и проведением работы в групповых и индивидуальных формах с последующим коллективным обсуждением. Таким образом, материал, который дает преподаватель, становится ответом на вопросы, возникающие у обучающихся.

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Взрослость и зрелость как возрастной период в жизни человека	Лекция 1-3. Семинар 1-3. Самостоятельная работа	Вводная лекция с использованием видеоматериалов Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты
2.	Различные аспекты взросления и зрелости	Лекция 4-6. Семинар 4-6. Самостоятельная работа	Вводная лекция с использованием видеоматериалов Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты
3.	Типологические варианты развития личности в зрелых возрастах	Лекция 7-9. Семинар 7-9. Самостоятельная работа	Вводная лекция с использованием видеоматериалов Развернутая беседа с обсуждением доклада Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты

***Текущий контроль успеваемости:***

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии путем оценивания активности и качества участия каждого студента в обсуждении поднимаемых проблем. На каждом из 8 семинарских занятий курса имеется возможность получить от 1 до 3 баллов. Каждый студент может получить за 8 семинаров до 24 баллов.

На лекциях такое оценивание работы студентов, как правило, не производится, однако интерактивный характер лекционных занятий иногда может заставить сделать исключение из этого правила. Таким образом, количество баллов за качество работы на занятиях может достигать 30 и даже более баллов.

баллы	Качество участия в работе
-------	---------------------------

1 балл	Активно участвует в дискуссии, но суждения банальны, основаны на сиюминутных впечатлениях и житейском здравом смысле, часто противоречивы.
2 балла	В высказанных суждениях и идеях есть логика, последовательность, опора на имеющиеся психологические знания по проблемам развития личности.
3 балла	Суждения и идеи отличаются глубиной, привлекается не только пройденный материал, но и знания из различных источников и дисциплин, связанные с человеческой личностью, развитием, поздними возрастами, осмыслением жизненного пути и пр.; на занятии происходит содержательный диалог, ведущий к «открытию» какого-либо факта, устанавливается какая-то взаимосвязь или различие.

За время прохождения курса проводятся три короткие контрольные работы. Они носят тестовый характер и включают проработанный к моменту их проведения учебный материал.

Тесты включают по 6 вопросов с вариантами ответов, поэтому проводятся быстро и обрабатываются на месте. Каждый правильный ответ оценивается 3 баллами, и, таким образом, магистрант может получить в сумме за две контрольные 36 баллов.

Итоговая контрольная работа включает два вопроса: один теоретический, а второй – практический. Теоретический вопрос предполагает освещение какого-то из разделов пройденного на занятиях материала, а также ответ на уточняющие и дополнительные вопросы преподавателя. Практический вопрос представляет собой проблемную задачу, то есть краткое описание житейской ситуации – запроса к психологу взрослого человека либо члена его семьи. Обучающийся должен в общем виде проанализировать случай и наметить пути возможной психологической помощи.

Ответ на каждый из двух вопросов оценивается по десятибалльной шкале.

## 5 Оценка планируемых результатов обучения

### 5.1 Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- участие в дискуссии на семинаре	3 балла	30 баллов
- контрольная работа	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация (Контрольная работа)		40 баллов
<b>Итого за семестр (дисциплину) зачёт</b>		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала	Шкала ECTS
--------------------	--------------------	------------

95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67			D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5.2 Критерии выставления оценок

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	«зачтено»	<p>в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

### 5.3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости представляет собой совокупную оценку активности студента на семинарских занятиях: его участие в диспутах, выполнение им заданий в микрогруппах, защита проектов, написание письменных работ.

#### Семинар-диспут 1.

**Тема:** Критерии взрослости и зрелости. Зрелый возраст как этап человеческой жизни

#### Вопросы для обсуждения:

1. Каковы смысл и место взрослости и зрелости в контексте целостной жизни человека?
2. Каковы аргументы сторонников теорий кризисного и эволюционного развития в период взрослости? Психологическое содержание кризисов взрослости.
3. Применимы ли категории культурно-исторической психологии к возрасту взрослости? Каковы ограничения такого применения?

**Дополнительная литература:**

1. Козлов А.А. Теории и традиции западной геронтологии // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
2. Ананьев Б.Г. К проблеме возраста в современной психологии // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
3. Анциферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
4. Лидерс А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
5. Молчанова О.Н. Психологический витаукт как механизм стабилизации Я-концепции в позднем возрасте. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.

**Семинар-диспут 2.**

**Тема:** Взрослость и зрелость в современном обществе

**Вопросы для обсуждения:**

1. Каковы наши представления о собственной и чужой взрослости и зрелости, какие мы видим в ней позитивные и негативные стороны и особенности?
2. Взрослость и зрелость: биологические, социальные и личностные факторы.
3. Феномены эйджизма и геронтофобии.
4. Феномены долгожительства.
5. Необязательность взросления.

**Дополнительная литература:**

1. Ташева А.И. Проблема старости: социокультурный феномен зрелости и старости // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
2. Краснова О.В. Исследование идентификации пожилых людей с помощью методики М.Куна "Кто Я?" // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
3. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. М.: Генезис, 2009.
4. Сапогова Е.Е. Территория взрослости. Горизонты саморазвития во взрослом возрасте. М.: Генезис, 2016.

**Семинар-диспут 3.**

**Тема:** Взрослый человек в семье и в обществе

**Вопросы для обсуждения:**

1. Родительско-детские, супружеские, профессиональные, дружеские и другие отношения в жизни взрослого человека. Особенности, значение и смысл.
2. Проблема одиночества в зрелом возрасте.
3. «Я» взрослого человека для самого себя. Осознание смысла и ценности саморазвития.

**Дополнительная литература:**

1. Анурин В. Некоторые проблемы социологии старости // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.

2. Синельников А.Б., Децнер Д.Ф. Отношения между поколениями в американских и российских семьях // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
3. Филд Д. Социальные связи в старости: Результаты Боннского и Берклинского лонгитюдных исследований // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
4. Шарп Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. М.: Класс, 2007.
5. Холлис Дж. Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. М.: Когито-Центр, 2009.

#### **Семинар-диспут 4.**

**Тема:** Переживание кризисных фаз взрослого возраста

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Бываю ли кризисы в молодости? (кризис перехода к зрелости).
2. Первый серьезный кризис (кризис тридцати лет).
3. Кризис середины жизни.
4. Проблема выхода на пенсию в российском обществе. Кризис позднего возраста.

##### **Дополнительная литература:**

1. Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал// Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
2. Назарова И.Б. Пенсионеры и работающие: труд, здоровье и лечение // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
3. Феофанов К.А. Старость в современном обществе: руководство по социальной геронтологии: Реферативный обзор

#### **Семинар-диспут 5.**

**Тема:** Особенности познавательных, эмоциональных и волевых процессов у взрослых людей

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Последовательность изменений познавательной сферы у взрослых людей.
2. Характерные изменения эмоциональной сферы у взрослых людей.
3. Особенности волевой сферы в период зрелости.

##### **Дополнительная литература:**

1. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Особенности самооценки в позднем возрасте// Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
2. Корсакова Н.К., Балашова Е.Ю. Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте
3. Меры профилактики и помощи пожилым людям в плане развития и реабилитации познавательных процессов. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
4. Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.

#### **Семинар-диспут 6.**

**Тема:** Психологические основания для выделения различных типологических вариантов взрослости и зрелости

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Самопринятие как основа психологического благополучия личности в разных возрастах: детстве, юности, зрелости, поздней зрелости.
2. Направленность личности и ее значение в различных возрастах.
3. Развитие рефлексивного мышления на протяжении человеческой жизни; роль рефлексии в формировании жизненного пути.

#### **Дополнительная литература:**

1. Анцыферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
2. Лидерс А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
3. Корсакова Н.К., Балашова Е.Ю. Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте// Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
4. Ермолаева М.В. Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.

#### **Семинар-диспут 7.**

**Тема:** Необязательность взросления

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Путаница возрастных границ и ее последствия
2. Ориентация на жизнь «без усилия жить» (М.Мамардашвили). Гедонизм.
3. Желание «отдать свою свободу» кому угодно (Э.Фромм). Инфантилизм взрослых людей.

#### **Дополнительная литература:**

1. Мамардашвили М.К. Необходимость себя. Введение в философию. Доклады, статьи, философские заметки. - М.: Лабиринт, 1996.
2. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. - М.: Смысл, 2013.
3. Фромм Э. Бегство от свободы. - М.: Прогресс. 1990.

#### **Семинар-диспут 8.**

**Тема:** Консультативная помощь взрослым людям и просветительская работа психолога – 2 часа.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Консультативная помощь одинокому взрослому человеку.
2. Консультирование семьи, например, с пожилыми членами семьи.
3. Вопрос смерти.

#### **Дополнительная литература:**

1. Краснова О.В. Пожилые люди, умирание и механизмы переноса: Реферативный обзор. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
2. Кемпер И. Страх психотерапевта перед темой смерти: Случай из практики. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
3. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. К.: «София», 2001.
4. Ташева А.И.. Концепция организации психологической помощи одиноким людям пожилого возраста. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.



5. О.В.Краснова. Эйджизм в работе с пожилыми людьми // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.

### **Промежуточная аттестация**

Вопросы к зачету:

1. Понятие о взрослости и зрелости в прошлом и в настоящее время.
2. Проблема возрастных границ периода зрелости.
3. Различные периодизации развития во взрослости.
4. Сходство и различия экзистенциального и жизненного опыта.
5. Необязательность взросления.
6. Личность взрослого человека.
7. Личность зрелого человека.
8. Кризисы взрослой жизни. Социо-культурная и биологическая обусловленность кризисов взрослой жизни.
9. Экзистенциальные аспекты кризиса середины жизни.
10. Явление геронтофобии и эйджизма в современном обществе.
11. Динамика супружеских отношений в зрелом возрасте.
12. Динамика и психологические особенности родительско-детских отношений в зрелом возрасте (в многопоколенной семье).
13. Динамика дружеских отношений в зрелом возрасте.
14. Я-концепция взрослого человека. «Я» взрослого человека как смысловая система.
15. Что такое «лиминальность». Преодоление лиминальности.
16. Гендерные аспекты взросления: современная женщина в поисках аутентичности.
17. Гендерные аспекты взросления: современный мужчина в поисках аутентичности.
18. Варианты профессионального развития в зрелых возрастах.
19. Проблема самопринятия во взрослом возрасте. Роль и место рефлексивного мышления во взрослом возрасте.
20. От зрелости к старости. Кризис старения.
21. Автобиографирование как процесс рефлексии жизненного пути.
22. Пути и методы психологической помощи взрослым людям.

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Список источников и литературы**

Литература

Основная

1. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 528 с.). — Москва : Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. — (Учебники Высшей школы экономики). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". - ISBN 978-5-7598-1442-9. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1040783>
2. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для академического бакалавриата / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 367 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00672-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/432058>

Дополнительная

1. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет: Учеб. пособие – М.: Приор: эксперт. бюро, 2008. – 270 с.

2. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2003 – 130 с.
3. Ермолаева М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах. Учебное пособие. М.-Воронеж: РАО, МППУ, 2004. – 276 с.
4. Крайг Г. Психология развития. - Спб: Питер, 2000.
5. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. К.: «София», 2001 – 320 с.
6. Ливехуд Б. Кризисы жизни — шансы жизни. - Калуга: Духовное познание, 1994.
7. Малкина-Пых И.Г. Кризисы пожилого возраста. М.: Эксмо, 2005. – 368 с.
8. Митрополит Антоний Сурожский. «Научитесь быть... Духовные вопросы пожилого возраста». М., Фонд «Духовное наследие митрополита Сурожского», 2015, - 23 с.
9. Оллпорт Г. Личность в психологии. - М., Спб.: Ювента, 1998.
10. Полищук Ю.И. Старение личности // Социальная и клиническая психиатрия. - 1994. - №3.
11. Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. – 416 с.
12. Сапогова Е.Е. Территория взрослости. М.: Генезис, 2016 — 305 с.
13. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости: М.: Смысл, 2013 – 767 с.
14. Стайн М. В середине жизни. Юнгианский подход. М.: Когито-Центр, 2009.
15. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. Серия Мастера психологии. Пер. с англ. – 3-е международное изд. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
16. Феномен и категория зрелости в психологии. Труды Института психологии РАН. Москва, Издательство «ИП РАН», 2007 — 220 с.
17. Фромм Э. Иметь или быть? - М.: Прогресс, 1990.
18. Холлис Дж. Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. М.: Когито-Центр, 2009.
19. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. - Москва: Генезис, 2009.
20. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2005. – 208 с.
21. Шарп Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. Москва: Класс. 2007.
22. Шихи Г. Возрастные кризисы. Спб.: Ювенка, 1999.
23. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.П Прогресс, 1996.
24. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени – М.МПСИ: Прогресс, 2006 – 336 с.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Сайт РГГУ (ЭБС)
  2. <http://irkchat.narod.ru/texts/psy-txt-stary.htm> (Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс)
  3. <http://www.piter-press.ru/attachment.php?barcode=978531800475&at=exc&n=0> (Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. Серия Мастера психологии).
  4. Проект Владимира Яковлева «Возраст счастья».
- Художественные тексты, использующиеся на занятиях**
1. Зоценко М. Похвала старости. Любое издание.
  2. Улицкая Л. Медя и ее дети. Любое издание.
  3. Улицкая Л. Пиковая дама. Любое издание.
  4. Улицкая Л. Гуля. Любое издание.
  5. Улицкая Л. Счастливые. Любое издание.
  6. Чехов А. Скучная история. Любое издание.
  7. Чехов А. Супруга.

### Дополнительные ресурсы:

- <https://psychologyofcommunication.jimdo.com>
- <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека.
- <http://bookap.info> - «Библиотека психологической литературы» ВООКАР

- <http://lib.ru/PSIHO> – «Библиотека Машкова»
- <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm> - Виртуальная библиотека по психологии –
- <http://www.book-ua.org> - Библиотека электронных учебников Book-ua.org
- Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

ЭБС «Znanium.com»; ООО «ЗНАНИУМ»

ЭБС «Юрайт». ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

### Современные профессиональные базы данных (БД) и информационно-справочные системы (ИСС)

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

### **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое

6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

## **8 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
  - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
  - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
  - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
  - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
  - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **9 Методические материалы**

Обучение в рамках дисциплины «Психология зрелого возраста» предусматривает проведение 7 семинарских занятий. Это составляет две трети всего времени аудиторной работы студентов, что свидетельствует о полемическом, дискуссионном характере курса.

Поэтому семинары имеют характер диспутов, а иногда включают и элементы экспресс-исследований, проводящихся частично прямо в аудитории, а частично самостоятельно, с обсуждением полученных результатов на семинарах в аудитории.

Подготовка к семинарам включает чтение рекомендованной литературы (научной и художественной), обдумывание заранее сформулированных на лекции вопросов и, как уже было сказано, проведение диагностической и опросной работы небольших объемов, с тем, чтобы ее результаты можно было обобщить и обсудить в ходе семинара.

Целью занятий является формирование у каждого из студентов-специалистов собственной профессиональной позиции по отношению к обсуждаемому на том или ином семинаре вопросу. При этом позиции разных участников могут не совпадать как между собой, так и с позицией преподавателя, однако все они должны быть психологически корректными и обоснованными.

Вторая, тоже важная цель – обобщение и осмысление уже полученных знаний, а также приобретение новых знаний в области психологии взрослости и зрелости и в смежных сферах психологии.

Наконец, еще одна цель семинарских занятий – это мотивирование обучающихся на углубление и расширение своих знаний и представлений в

обсуждаемой области, развитие имеющихся и создание новых смысловых контекстов и систем рабочих и научных понятий.

В связи с поставленными целями на семинарских занятиях решаются следующие задачи:

- создать атмосферу свободного обсуждения, побуждающей задумываться, высказываться, внимательно прислушиваться к словам друг друга и преподавателя;
- побуждать у обучающихся потребность узнавать новые факты и идеи, установить связи и зависимости, разобраться в предмете обсуждения;
- расширять и проблематизировать сложившиеся в результате обучения на лекциях и чтения литературы представления обучающихся;
- систематизировать и рефлексировать полученные знания, находить их конкретные приложения и проявления;
- переводить имеющиеся у обучающихся не вполне ясные знания и представления в форму ясных научных знаний;
- пробуждать сомнения в истинности привычных, кажущихся само собой разумеющихся стереотипных представлений обыденного сознания о смысле, назначении, возможностях и ограничениях взрослости, учить находить новые творческие подходы к решению теоретических и практических психологических задач.

## **9.1 Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий**

### **Семинар-диспут 1.**

**Тема:** Критерии взрослости и зрелости. Зрелый возраст как этап человеческой жизни

#### **Вопросы для обсуждения:**

4. Каковы смысл и место взрослости и зрелости в контексте целостной жизни человека?
5. Каковы аргументы сторонников теорий кризисного и эволюционного развития в период взрослости? Психологическое содержание кризисов взрослости.
6. Применимы ли категории культурно-исторической психологии к возрасту взрослости? Каковы ограничения такого применения?

#### **Дополнительная литература:**

6. Козлов А.А. Теории и традиции западной геронтологии // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
7. Ананьев Б.Г. К проблеме возраста в современной психологии // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
8. Анциферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
9. Лидерс А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
10. Молчанова О.Н. Психологический витайт как механизм стабилизации Я-концепции в позднем возрасте. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.

### **Семинар-диспут 2.**

**Тема:** Взрослость и зрелость в современном обществе

#### **Вопросы для обсуждения:**

6. Каковы наши представления о собственной и чужой взрослости и зрелости, какие мы видим в ней позитивные и негативные стороны и особенности?
7. Взрослость и зрелость: биологические, социальные и личностные факторы.
8. Феномены эйджизма и геронтофобии.
9. Феномены долгожительства.
10. Необязательность взросления.

**Дополнительная литература:**

5. Ташева А.И. Проблема старости: социокультурный феномен зрелости и старости // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
6. Краснова О.В. Исследование идентификации пожилых людей с помощью методики М.Куна "Кто Я?" // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
7. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. М.: Генезис, 2009.
8. Сапогова Е.Е. Территория взрослости. Горизонты саморазвития во взрослом возрасте. М.: Генезис, 2016.

**Семинар-диспут 3.**

**Тема:** Взрослый человек в семье и в обществе

**Вопросы для обсуждения:**

4. Родительско-детские, супружеские, профессиональные, дружеские и другие отношения в жизни взрослого человека. Особенности, значение и смысл.
5. Проблема одиночества в зрелом возрасте.
6. «Я» взрослого человека для самого себя. Осознание смысла и ценности саморазвития.

**Дополнительная литература:**

6. Анурин В. Некоторые проблемы социологии старости // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
7. Синельников А.Б., Децнер Д.Ф. Отношения между поколениями в американских и российских семьях // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
8. Филд Д. Социальные связи в старости: Результаты Боннского и Берклинского лонгитюдных исследований // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
9. Шарп Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. М.: Класс, 2007.
10. Холлис Дж. Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. М.: Когито-Центр, 2009.

**Семинар-диспут 4.**

**Тема:** Переживание кризисных фаз взрослого возраста

**Вопросы для обсуждения:**

5. Бываю ли кризисы в молодости? (кризис перехода к зрелости).
6. Первый серьезный кризис (кризис тридцати лет).
7. Кризис середины жизни.
8. Проблема выхода на пенсию в российском обществе. Кризис позднего возраста.

**Дополнительная литература:**

4. Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
5. Назарова И.Б. Пенсионеры и работающие: труд, здоровье и лечение // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
6. Феофанов К.А. Старость в современном обществе: руководство по социальной геронтологии: Реферативный обзор

#### **Семинар-диспут 5.**

**Тема:** Особенности познавательных, эмоциональных и волевых процессов у взрослых людей

##### **Вопросы для обсуждения:**

4. Последовательность изменений познавательной сферы у взрослых людей.
5. Характерные изменения эмоциональной сферы у взрослых людей.
6. Особенности волевой сферы в период зрелости.

##### **Дополнительная литература:**

5. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Особенности самооценки в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
6. Корсакова Н.К., Балашова Е.Ю. Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте
7. Меры профилактики и помощи пожилым людям в плане развития и реабилитации познавательных процессов. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
8. Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.

#### **Семинар-диспут 6.**

**Тема:** Психологические основания для выделения различных типологических вариантов взрослости и зрелости

##### **Вопросы для обсуждения:**

4. Самопринятие как основа психологического благополучия личности в разных возрастах: детстве, юности, зрелости, поздней зрелости.
5. Направленность личности и ее значение в различных возрастах.
6. Развитие рефлексивного мышления на протяжении человеческой жизни; роль рефлексии в формировании жизненного пути.

##### **Дополнительная литература:**

5. Анцыферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
6. Лидерс А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
7. Корсакова Н.К., Балашова Е.Ю. Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.



8. Ермолаева М.В. Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.

### **Семинар-диспут 7.**

**Тема:** Необязательность взросления

**Вопросы для обсуждения:**

4. Путаница возрастных границ и ее последствия
5. Ориентация на жизнь «без усилия жить» (М.Мамардашвили). Гедонизм.
6. Желание «отдать свою свободу» кому угодно (Э.Фромм). Инфантилизм взрослых людей.

**Дополнительная литература:**

2. Мамардашвили М.К. Необходимость себя. Введение в философию. Доклады, статьи, философские заметки. - М.: Лабиринт, 1996.
3. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. - М.: Смысл, 2013.
3. Фромм Э. Бегство от свободы. - М.: Прогресс. 1990.

### **Семинар-диспут 8.**

**Тема:** Консультативная помощь взрослым людям и просветительская работа психолога – 2 часа.

**Вопросы для обсуждения:**

4. Консультативная помощь одинокому взрослому человеку.
5. Консультирование семьи, например, с пожилыми членами семьи.
6. Вопрос смерти.

**Дополнительная литература:**

6. Краснова О.В. Пожилые люди, умирание и механизмы переноса: Реферативный обзор. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
7. Кемпер И. Страх психотерапевта перед темой смерти: Случай из практики. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
8. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. К.: «София», 2001.
9. Ташева А.И.. Концепция организации психологической помощи одиноким людям пожилого возраста. // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.
10. О.В.Краснова. Эйджизм в работе с пожилыми людьми // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003.

## **10 Методические рекомендации по подготовке письменных работ**

Письменная работа выполняется и оформляется в соответствии с общеуниверситетскими требованиями.

Структурными элементами письменной работы являются: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы. Описательная часть работы должна составлять 8 -10 листов.

Содержание текстовой части письменной работы может быть в виде текста, таблиц, иллюстраций и других составляющих.

Текст письменной работы должен отвечать следующим основным требованиям:

- четкость структуры;
- логичность и последовательность;
- точность приведенных сведений;
- ясность и лаконичность изложения материала;

- соответствие изложения материала нормам литературного русского языка.

По тексту обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу, включая периодическую литературу за последние 5 лет.

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина реализуется на психологическом факультете кафедрой психология личности.

Цель изучения студентами настоящего курса - изучение различных подходов к пониманию категорий взрослости и зрелости, фактов и закономерностей психического развития человека в период зрелости, а также формирование знаний и навыков по выделению различных типов взросления и старения, о возможных путях помощи при трудностях данного возрастного периода.

Задачи изучения учебного курса:

1. Изучить основные теоретические подходы, сложившиеся в психологии относительно понимания процесса взросления и старения человека;
2. Изучить биологические, психофизиологические и психологические аспекты старения, а также медицинские, социально-психологические и личностные особенности людей взрослого и пожилого возраста;
3. Проанализировать основные психологические теории зрелости и взрослости, возможности развития психики человека в зрелом возрасте;
4. Проанализировать различные способы переживания кризисов взрослости и старости, различные подходы к пониманию их природы и особенностей;
5. Познакомиться с возможными методами помощи в разрешении личностных проблем в зрелом возрасте;
6. Сформировать у обучающихся собственную профессиональную позицию по отношению к психологической природе и проблемам взрослости, зрелости, старения.

Дисциплина направлена на формирование компетенций выпускника:

- ПК-1. Знает теоретические основы процесса оказания психологической помощи лицам, имеющим психологические проблемы разного характера;
- ПК-1.2. Знает основные теории, концепции и методологические принципы современных направлений просвещения, консультирования, коррекции и реабилитации лиц, имеющих психологические проблемы личного, семейного, профессионального, межличностного и т.д. характера;
- ПК-2. Способен использовать данные психологического исследования для практической профессиональной деятельности;
- ПК-2.3. Умеет осуществлять исследовательскую деятельность в соответствии с запросом и поставленной исследовательской задачей с учётом нормативно-правовых требований и норм профессиональной этики.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- различные подходы к пониманию старости и старения;
- закономерности психического развития человека в период поздней зрелости;

Уметь:

- использовать полученные знания в сфере профессиональной деятельности с возможным использованием справочной литературы;
- профессионально общаться с людьми взрослого возраста, а также с членами их семей; выявлять причины и последствия проблем и трудностей в период зрелости в соответствие с современными концепциями психологии зрелости;
- опираясь на полученные знания, определять стратегию диагностики, возможные пути помощи в разрешении личностных проблем взрослого человека;

Владеть:

- методами психологической помощи людям зрелого возраста, а также членам их семей в решение проблем личного, семейного, профессионального, межличностного характера;
- навыками общения, индивидуальной и групповой психологической работы с людьми взрослого возраста;
- навыками психодиагностики психического функционирования человека в норме и патологии с учетом возрастных особенностей в соответствии с этикой научного исследования.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.  
Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы.