

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



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

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

**ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

37.05.02 Психология служебной деятельности

*Код и наименование направления подготовки/специальности*

Психология менеджмента и организационное консультирование

*Наименование направленности (профиля)/ специализации*

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2026

*Психология зрелого возраста*  
Рабочая программа дисциплины

Составитель:

*Старший преподаватель*  
*кафедры Л.Е. Синюкова*

Ответственный редактор:

*Доктор психологических наук, доцент*  
*В.Р. Орестова*

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры Психологии личности  
№6 от 13.11.2025

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины .....	4
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций .....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
2. Структура дисциплины .....	5
3. Содержание дисциплины .....	6
4. Образовательные технологии .....	8
5. Оценка планируемых результатов обучения .....	9
5.1. Система оценивания .....	9
5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине .....	10
5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	11
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	14
6.1. Список литературы .....	14
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	14
6.3 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы .....	15
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	15
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов .....	16
9. Методические материалы .....	17
9.1. Планы семинарских занятий .....	17
Приложение 1. Аннотация .....	24
рабочей программы дисциплины .....	24

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины** «Психология зрелого возраста» - 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 дисциплины:**

- изучить основные теоретические подходы, сложившиеся в психологии относительно понимания процесса взросления и старения человека;
- изучить биологические, психофизиологические и психологические аспекты старения, а также медицинские, социально-психологические и личностные особенности людей взрослого и пожилого возраста;
- проанализировать основные психологические теории зрелости и взрослости, возможности развития психики человека в зрелом возрасте;
- проанализировать различные способы переживания кризисов взрослости и старости, различные подходы к пониманию их природы и особенностей;
- познакомиться с возможными методами помощи в разрешении личностных проблем в зрелом возрасте;
- 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

<b>Компетенция</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы компетенций</b> (код и наименование)	<b>Результаты обучения</b>
<i>ОПК-6</i> Способен выявлять специфику функционирования психики человека с учетом возраста, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и другим социальным группам	<i>ОПК-6.3</i> Владеть способностью учитывать психологические особенности возрастных этапов и кризисов развития личности, факторов риска, профессиональных, гендерных, этнических и других социальных групп при проведении комплексных исследований и решении задач психодиагностики	<i>Знать:</i> различные теоретические психологические, медицинские и социально-психологические подходы к пониманию взрослости, зрелости; факторы, влияющие на характер протекания взросления; типичные проблемы, трудности и кризисы в период зрелости; факторы, способствующие благоприятному прохождению кризисов взрослости; возможности и пути помощи в разрешении личностных проблем взрослого человека; <i>Владеть:</i> навыками психодиагностики психического

		функционирования человека в норме и патологии с учетом возрастных особенностей; навыками общения, индивидуальной и групповой психологической работы с людьми зрелого возраста;
<i>ОПК-15</i> Способен при выполнении задач профессиональной деятельности планировать и организовывать служебную деятельность исполнителей, осуществлять контроль и учет ее результатов	<i>ОПК-15.3</i> Владеть способностью осуществлять организационно-управленческую деятельность при решении задач профессиональной деятельности в составе малой группы	<i>Уметь:</i> профессионально общаться с людьми взрослого возраста, а также с членами их семей; <i>Владеть:</i> навыками общения, индивидуальной и групповой психологической работы с людьми зрелого возраста; способностью налаживать контакт с различными возрастными категориями для выполнения совместных задач.

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «Возрастная психология и психология развития», «Общая психология», «Анатомия и физиология центральной нервной системы», «Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем».

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «Клиническая психология», «Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация)», «Психологическая экспертиза».

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 академических часа (ов).

### Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
<b>5</b>	Лекции	<b>20</b>
<b>5</b>	Семинары/лабораторные работы	<b>22</b>
Всего:		<b>42</b>

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 66 академических часа(ов).

### 3. Содержание дисциплины

№№	Разделы и темы	Описание дидактических единиц
<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 зрелости.	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 социокультурная обусловленность. Проблема 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 взрослости. 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 взрослости.
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)	<p>Взрослый человек в семье. Отношения с супругой/супругом (динамика супружеских отношений), детьми (динамика родительскодетских отношений), стареющими родителями, друзьями (динамика дружеских отношений).</p> <p>Усиление интереса к жизни как таковой.</p> <p>Изменение локус-контроля с внешнего мира на самого себя: Я-концепция взрослого человека, «Я для самого себя».</p>

5.	<p>Тема 5. Профессиональная зрелость человека. Кризисы взрослости: утраты и обретения. Необязательность взросления.</p>	<p>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.</p> <p>Кризис перехода к зрелости. Кризис 30 лет как первый серьезный кризис зрелости. Кризис середины жизни. Кризис позднего возраста.</p> <p>Необязательность взросления: сознательное</p>
		<p>избегание экзистенциального выбора и поступков, избегание ответственности за течение и психологическое содержание собственной жизни. Случайное выделение жизненных альтернатив, отсутствие долгосрочного планирования, придание упрощенного характера целям жизни.</p>
6.	<p>Тема 6. Жизненный и экзистенциальный опыт личности</p>	<p>Особенности познавательной сферы у взрослых людей. Связь с биологическим фактором и с потребностно-мотивационной сферой личности.</p> <p>Опыт как способ познания реальности, как содержание, накопленное в течение жизни и 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>
<p><b>Раздел 3. Типологические варианты развития личности в зрелых возрастах</b></p>		

7.	Тема 7. Психологическое обоснование типологии взросления	<p>Самопринятие как условие осмысленности жизни в различных возрастах. Готовность и умение брать на себя ответственность как обязательный критерий зрелости. 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 зрелости.</p>
8.	Тема 8. Типология развития личности в зрелых возрастах	<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 зрелости: Ш.Бюлер, Л.Колберг, Э.Эриксон, Д.Левинсон, Б.Ливехуд, Д.Бромлей, Р.Пекк, Г.Олпорт, В.И.Слободчиков.</p>
9.	Тема 9. Пути психологической помощи взрослым людям и просветительская работа	<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

Для проведения учебных занятий по дисциплине используются различные образовательные технологии. Для организации учебного процесса может быть использовано электронное обучение и (или) дистанционные образовательные технологии. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учётом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей (п.34. Приказ №245).

Дисциплина преподаётся 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.

## 5. Оценка планируемых результатов обучения

### 5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- опрос	5 баллов	30 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	5 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 1-3)	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 4-5)	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация		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	А
83 – 94			В

68 – 82	Хорошо		C
56 – 67	Удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	Неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

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. 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. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. 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. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>

67-50/ D,E	«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	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. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности
<b>Баллы/ Шкала ECTS</b>	<b>Оценка по дисциплине</b>	<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине</b>
		стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	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. 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. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

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

#### 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.
23. Итоговая аттестация проходит в форме зачета. На зачете студент отвечает на 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. Психолог-специалист должен в общем виде проанализировать случай и наметить пути возможной психологической помощи. Отвечающему дается время на подготовку, после чего зачет проходит в устной форме.
24. Ответ на каждый из двух вопросов оценивается по двадцатибалльной шкале. Критерии балльных оценок следующие:

баллы	характеристика ответа
0-4	Ответ либо полностью отсутствует, либо вычленив в нем конструктивное содержание не представляется возможным. Отдельные, без логической связи названия терминов или упоминания феноменов, связанных с правильным ответом на вопрос, при уточняющих и помогающих вопросах утериваются или искажаются. Двойка или единица по пятибалльной шкале.
5-10	Отвечающий воспроизводит отдельные правильные положения или высказывает отдельные разумные предложения при ответе на практический вопрос. Однако ответ бессистемен, уточняющие вопросы не помогают, а, скорее, запутывают. Владение материалом слабое, фрагментарное, ситуативное, случайное. Такой ответ бывает при удачном списывании с большими или меньшими проблесками понимания. Более или менее уверенная тройка по пятибалльной шкале.
11-15	Внятный, структурированный, логичный и достаточно, но не исчерпывающе полный ответ. Уточняющие вопросы получают не всегда уверенные, но содержательные ответы. От четверки с минусом до уверенной четверки по пятибалльной шкале.
16-20	Логичный, подробный, структурированный ответ, часто с привлечением дополнительного материала и примерами из жизни или художественной литературы. Уточняющие вопросы помогают полнее раскрыть содержание, собеседование идет в жанре свободного обсуждения проблемы. От пятерки с минусом до блестящей пятерки по пятибалльной шкале.

Таким образом, студент может получить за курс обучения до 100 баллов. Эти 100 баллов складываются из максимальных 24 баллов за работу на семинарах, максимально возможных оценок двух контрольных, каждая по 18 баллов (3 балла x 6 вопросов) и из 40 баллов за сдачу зачета (два вопроса по 20 баллов каждый).

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, набравшему не менее 50 баллов в результате суммирования баллов, полученных при текущем контроле и промежуточной аттестации. Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) 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	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

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

### **6.1. Список литературы**

#### **Основная литература**

1. Хухлаева, О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция : учебник и практикум для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 423 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02596-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450023>
2. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04322-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453539>

#### **Дополнительная литература**

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. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. К.: «София», 2001 – 320 с.

5. Малкина-Пых И.Г. Кризисы пожилого возраста. М.: Эксмо, 2005. – 368 с.

6. Митрополит Антоний Сурожский. «Научитесь быть... Духовные вопросы пожилого возраста». М., Фонд «Духовное наследие митрополита Сурожского», 2015, - 23 с.

6. Полищук Ю.И. Старение личности // Социальная и клиническая психиатрия. - 1994. - №3.

7. Стайн М. В середине жизни. Юнгианский подход. М.: Когито-Центр, 2009.

8. Феномен и категория зрелости в психологии. Труды Института психологии РАН. Москва, Издательство «ИП РАН», 2007 — 220 с.

9. Фромм Э. Иметь или быть? - М.: Прогресс, 1990.

10. Холлис Дж. Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. М.: КогитоЦентр, 2009.

11. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. - Москва: Генезис, 2009.

12. Шарп Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. Москва: Класс. 2007.

13. Шихи Г. Возрастные кризисы. Спб.: Ювенка, 1999.

14. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени – М.МПСИ: Прогресс, 2006 – 336 с.

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

1. <http://irkchat.narod.ru/texts/psy-txt-stary.htm> (Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс)

2. <http://www.piter-press.ru/attachment.php?barcode=978531800475&at=exc&n=0>  
(Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. Серия Мастера психологии).

3. Проект Владимира Яковлева «Возраст счастья».

Сайт РГГУ (ЭБС)

ЭБС «Znaniium.com»; ООО «ЗНАНИУМ»

ЭБС «Юрайт». ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

### 6.3 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

#### Перечень БД и ИСС

№ п/ п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 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

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются мультимедийные средства, учебные фильмы, плакаты, наглядные пособия; требования к аудиториям – академические аудитории, оборудованные мультимедийными средствами.

#### Состав программного обеспечения (ПО)

№ п/ п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения
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**

### **9.1. Планы семинарских занятий.**

#### **Методические указания по организации и проведению**

##### **Пояснительная записка**

Обучение в рамках дисциплины «Психология зрелого возраста» предусматривает проведение 8 семинарских занятий (всего 16 часов). 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.

Для семинарских занятий выбраны наиболее острые, вызывающие разные мнения и идеи моменты курса. Первые три семинара проводятся после двух интерактивных лекций (включающих рассмотрение различных теорий развития во взрослом возрасте, а также большой эмпирический материал по исследованиям психологических особенностей взрослых людей). Они включают полемику по поводу разных взглядов на природу и смысл взрослости и зрелости в человеческой жизни.

Далее следует еще одна лекция (об особенностях динамики супружеских отношений, родительско-детских отношений, дружеских отношений у взрослого

человека), а за ней – два семинара, посвященные различным аспектам взаимоотношений взрослого человека с окружающими. Эта серия из четырех семинаров предполагает поведение мини-исследования в аудитории, а также и более объемного исследования, проводящегося каждым студентом самостоятельно. Результаты этих исследований обобщаются и обсуждаются на семинарах, и тут же происходит их интерпретация в рамках системы понятий научной психологии.

Наконец, после последней из четырех интерактивных лекций, посвященной обоснованию типологии процесса развития в период взрослости, следует еще один, последний цикл из четырех семинаров, на которых подробно разбирается эта типология. Разбор проводится с активным обсуждением, с примерами из жизни и художественной литературы. Понятийный аппарат используется, в основном, из экзистенциальной психологии, но с дополнениями и аналогиями из других психологических подходов. Последний семинар в значительной мере посвящен путям и методам помощи взрослым людям, а также их семьям.

### **Семинар-диспут 1.**

**Тема:** Критерии взрослости и зрелости. Зрелый возраст как этап человеческой жизни – 4 часа.

#### **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?

#### **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 Яконцепции 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 – 2 часа.

### **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.

### **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 – 4 часа.

### **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.

### **Литература**

1. Анулин 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.: КогитоЦентр, 2009.

#### **Семинар-диспут 4.**

**Тема:** Переживание кризисных фаз взрослого возраста – 2 часа.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Бывают 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.

##### **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 – 2 часа.

##### **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.

##### **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 – 2 часа. **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.

#### **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 — 2 часа.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** изучить различные подходы к пониманию старения и старости; факты и закономерности психического развития человека в период поздней зрелости; факторы и аспекты старения; психологические основания выделения различных типов старения; возможные пути помощи при трудностях данного возрастного периода.

**Задачи дисциплины:** проанализировать различные подходы к пониманию старости и старения; рассмотреть факты и закономерности психического и личностного развития в этом возрастном периоде; роль факторов, влияющих на характер протекания старения и старости; изучить психологически обоснованные типологии старения; типичные проблемы и трудности в периоде поздней зрелости; возможные пути помощи в разрешении личностных проблем при различных типах старения; сформировать у обучающихся собственную профессиональную позицию по отношению к психологической природе и проблемам старости и старения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** различные теоретические психологические, медицинские и социально-психологические подходы к пониманию взрослости, зрелости; факторы, влияющие на характер протекания взросления; типичные проблемы, трудности и кризисы в период зрелости; факторы, способствующие благоприятному прохождению кризисов взрослости; возможности и пути помощи в разрешении личностных проблем взрослого человека;

**Уметь:** профессионально общаться с людьми взрослого возраста, а также с членами их семей;

**Владеть:** навыками психодиагностики психического функционирования человека в норме и патологии с учетом возрастных особенностей; навыками общения, индивидуальной и групповой психологической работы с людьми зрелого возраста; навыками общения, индивидуальной и групповой психологической работы с людьми зрелого возраста; способностью налаживать контакт с различными возрастными категориями для выполнения совместных задач.