

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономико-правового и
психолого-педагогического образования

_____/ О.Е. Баланчук

Протокол заседания Совета факультета
экономико-правового и психолого-
педагогического образования

№ 8 «27» марта 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Психология возрастных и экзистенциальных кризисов
(наименование)

дополнительная
профессиональная программа

программа профессиональной переподготовки
"Психология экстремальных ситуаций и кризисных
состояний: теория и практика"

форма обучения

Очно-заочная

Йошкар-Ола, 2025

1. Пояснительная записка

Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – 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.

	Результаты обучения
1	Знать: методы психологических исследований в сфере возрастных и экзистенциальных кризисов личности Уметь: определить методологию проведения психологического исследования в сфере возрастных и экзистенциальных кризисов личности Владеть: методами психологических исследований в сфере возрастных и экзистенциальных кризисов личности
2	Знать: современные психологические методы и технологии для решения задач возрастных и экзистенциальных кризисов личности Уметь: решать задачи возрастных и экзистенциальных кризисов личности используя современные психологические методы и технологии Владеть: современными психологическими методами и технологиями для решения задач возрастных и экзистенциальных кризисов личности
3	Знать: методы и технологии определения психологического состояний клиентов Уметь: проектировать и диагностировать психологическое состояние клиентов Владеть: методами и технологиями определения психологического состояний клиентов

Формы текущего контроля успеваемости обучающихся: устный опрос.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

2. Содержание учебной дисциплины
Учебно-тематический план

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание	Часы
1	Тема 1. Общая характеристика взрослости и зрелости. Различные подходы к пониманию взрослости и зрелости. Биология и психология взрослости и зрелости	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Место взрослости и зрелости в масштабе жизненного пути человека. Взрослость на протяжении истории человечества и сегодня.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Представления обыденного сознания о чужой и собственной зрелости. Теории и модели взросления и зрелости.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы 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
2	Личность взрослого человека	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Характерные личностные изменения в период взрослости.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Изменение и заострение черт характера, преобладающие эмоциональные состояния, страхи и тревоги.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Проблемы мотивационно-потребностной сферы личности, воли и произвольности у взрослых людей. Варианты личностного развития, прохождения кризисов взрослости.	2
3	Личность зрелого человека	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Зрелость как стадия развития, как общая тенденция развития.	2
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Модули зрелости: эмоциональная зрелость, интеллектуальная зрелость, нравственная зрелость, социальная зрелость, биологическая зрелость. Детерминанты зрелого субъекта	

		(социокультурные факторы).	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Модули зрелости: эмоциональная зрелость, интеллектуальная зрелость, нравственная зрелость, социальная зрелость, биологическая зрелость. Детерминанты зрелого субъекта (социокультурные факторы).	2
4	Особенности общения у взрослых людей (семья, коллеги, друзья)	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Взрослый человек в семье. Отношения с супругой/супругом (динамика супружеских отношений), детьми (динамика родительно-детских отношений), стареющими родителями, друзьями (динамика дружеских отношений).	2
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Взрослый человек в семье. Отношения с супругой/супругом (динамика супружеских отношений), детьми (динамика родительно-детских отношений), стареющими родителями, друзьями (динамика дружеских отношений).	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Усиление интереса к жизни как таковой. Изменение локус-контроля с внешнего мира на самого себя: Я-концепция взрослого человека, «Я для самого себя»	3
5	Профессиональная зрелость человека. Кризисы взрослости: утраты и обретения. Необязательность взросления.	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Категория «зрелость» через анализ становления профессионала. Особенности профессиональной идентичности в период зрелости у работающих взрослых людей.	2
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие 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.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы 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	3

		течение и психологическое содержание собственной жизни. Случайное выборание жизненных альтернатив, отсутствие долгосрочного планирования, придание упрощенного характера целям жизни.	
6	Жизненный и экзистенциальный опыт личности	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Особенности познавательной сферы у взрослых людей. Связь с биологическим фактором и с потребностно-мотивационной сферой личности.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Опыт как способ познания реальности, как содержание, накопленное в течение жизни и имеющее значение для ее осуществления.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Жизненный опыт как система смысловых отношений. Способность взрослого человека к рефлексии. Сходство и различия жизненного и экзистенциального опыта, их характеристики.	3
7	Психологическое обоснование типологии взросления	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Самопринятие как условие осмысленности жизни в различных возрастах. Готовность и умение брать на себя ответственность как обязательный критерий взрослости.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Роль направленности личности в построении жизненного пути человека. Уровень развития рефлексивного мышления и его значение в построении жизненного пути.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы 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. Сформированность индивидуального жизненного стиля, осмысленная позиция в отношении собственного будущего — значимые характеристики взрослости.	3
8	Типология развития личности в зрелых возрастах	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Типологические варианты развития личности в поздней зрелости, обусловленные различными	1

		сочетаниями направленности личности, самопринятия и рефлексивности мышления.	
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Типологические варианты развития личности в поздней зрелости, обусловленные различными сочетаниями направленности личности, самопринятия и рефлексивности мышления.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы 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.	3
9	Пути психологической помощи взрослым людям и просветительская работа	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Вариативность запросов взрослых людей и их близких в зависимости от направленности личности, самопринятия, склонности к рефлексивному мышлению.	1
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Вариативность запросов взрослых людей и их близких в зависимости от направленности личности, самопринятия, склонности к рефлексивному мышлению.	
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Различные стратегии помощи. Биографемы и автографемы, личностные мифологемы.	3
			12/24

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 457 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11341-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510723>.

Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.] ; под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 415 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15965-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510373>.

Шумский, В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия : учебное пособие для вузов / В. Б. Шумский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 155 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06345-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/512368>.

Дополнительная литература

Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514558>.

Краснощекова, И. В. Психологическая структура материнского отношения к детям : монография / И. В. Краснощекова, В. А. Дереча, О. С. Ковшова ; под редакцией В. А. Деречи. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-14012-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519867>.

Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518401>.

4. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения (реквизиты подтверждающего документа)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, (ауд. 405)	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License) , Р7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (K3) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022)
Помещение для самостоятельной работы, (каб. 303)	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: Компьютерная техника (ASUSTeK Computer INC. H110M-R/Intel(R) Celeron(R) CPU G3930 @ 2.90GHz/4096.00 (DIMM_B1-4096.00))	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Prosessional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU

		LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО) , Р7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (КЗ) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022).
--	--	--

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Текущая аттестация по дисциплине *Психология возрастных и экзистенциальных кризисов личности*

Вопросы для устного опроса

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?
4. Каковы наши представления о собственной и чужой взрослости и зрелости, какие мы видим в ней позитивные и негативные стороны и особенности?
5. Взрослость и зрелость: биологические, социальные и личностные факторы.
6. Феномены эйджизма и геронтофобии.
7. Феномены долгожительства.
8. Необязательность взросления.
9. Родительно-детские, супружеские, профессиональные, дружеские и другие отношения в жизни взрослого человека. Особенности, значение и смысл.
10. Проблема одиночества в зрелом возрасте.
11. «Я» взрослого человека для самого себя. Осознание смысла и ценности саморазвития.
12. Бывают ли кризисы в молодости? (кризис перехода к зрелости).
13. Первый серьезный кризис (кризис тридцати лет).
14. Кризис середины жизни.
15. Проблема выхода на пенсию в российском обществе. Кризис позднего возраста.
16. Последовательность изменений познавательной сферы у взрослых людей.
17. Характерные изменения эмоциональной сферы у взрослых людей.
18. Особенности волевой сферы в период зрелости.
19. Самопринятие как основа психологического благополучия личности в разных возрастах: детстве, юности, зрелости, поздней зрелости.
20. Направленность личности и ее значение в различных возрастах.
21. Развитие рефлексивного мышления на протяжении человеческой жизни; роль рефлексии в формировании жизненного пути.
21. Путаница возрастных границ и ее последствия
22. Ориентация на жизнь «без усилия жить» (М.Мамардашвили). Гедонизм.
23. Желание «отдать свою свободу» кому угодно (Э.Фромм). Инфантилизм взрослых людей.
24. Консультативная помощь одинокому взрослому человеку.
25. Консультирование семьи, например, с пожилыми членами семьи.
26. Вопрос смерти.

Средство оценивания: устный опрос

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

Промежуточная аттестация по дисциплине Психология возрастных и экзистенциальных кризисов личности

Критерии оценивания ответов на зачете

Шкала оценивания	Формулировка требований к степени сформированности компетенций
зачтено	знание учебного материала в пределах программы; логическое, последовательное изложение вопроса с опорой на разнообразные источники, с использованием знаний других наук; определение своей позиции в раскрытии различных подходов к рассматриваемой проблеме; показ значения разработки данного теоретического вопроса для педагогической практики
не зачтено	не выполняются требования на «зачтено»

Перечень вопросов 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 родительно-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.