

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/360495>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Возрастная психология

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КРИЗИСА СРЕДНИХ ЛЕТ.....	6
Понятие и сущность кризисного периода.....	6
1.1. Проблема смысла жизни.....	12
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ.....	17
2.1. Анализ кризиса среднего возраста.....	17
2.2. Как справиться с кризисом мужчине и женщине.....	19
ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.....	28
3.1. Программа исследования.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	31
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	33

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы.

Возрастные кризисы, которые переживает человек, давно и досконально изучены в системе психологических наук. Исследования возрастной психологии определили эту категорию личностного развития в начале XX в. и впервые это понятие было сформулировано в работах Л.С. Выготского, который рассматривал их как переходный этап качественного преобразования накопления предшествующей возрастной фазы, где литические периоды заменяются критическими периодами, обеспечивая качественные скачки в человеческом развитии.

Большой вклад в изучение возрастных кризисов в отечественной психологии внесли А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин и многие другие. В западной психологии кризисам развития также уделялось большое внимание, но периоды взросления личности изучались в большей степени.

Кризисы, которые разворачиваются во взрослой жизни, имеют свои особенности и различное значение для человека, переживающего этот период. Здесь на первый план выходят процессы индивидуализации (К.Г. Юнг), самоидентификация и самореализация, обусловленные как необходимостью, так и возможностью выбора вектора и маршрутов собственного жизненного пути. Так, в работах Д.Я. Левинсона регулятивные личностные кризисы в возрасте от 17 до 65 лет систематизированы, разворачиваются на переходных этапах жизни и характеризуются высоким уровнем стресса. По словам Д. Левинсона, высокое напряжение в эти периоды определяется активной работой индивида над анализом и переоценкой жизненных целей, их ценностей и значений, а также возможностей для самореализации в аспекте личной "идеальной модели жизни".

Этой же проблемой занимались и многие другие исследователи - Э. Эриксон, М. Пек, Г. Шихи, Н. Коуэн, Г. Крейг, Д. Бокум и др. Несмотря на различия концепций и взглядов, все они сходятся в понимании важности кризисных стадий для индивида с точки зрения его ресурсов для развития, совершенствования, самореализации и качества жизни. Однако, по мнению всех ученых, кризисы имеют потенциал только для качественного скачка, но субъективные переживания - конфликты, разочарования, экзистенциальные проблемы бытия, несбалансированность целей, жизненных ценностей и смыслов и выходят на первый план для личности. В современной психологии особое внимание уделяют кризису личности среднего возраста, который разворачивается примерно в период от 30 до 45 лет (Д. Левинсон), и это обусловлено особенностями его протекания.

Переживания "текущей" жизни, упущенных возможностей, неспособность достичь целей и ценностей своей жизни или неудовлетворенность жизнью, несмотря на наличие достижений, становится стержнем внутренней жизни индивида, существующего на внутреннем плане в течение длительного времени. По

мнению В.И. Красикова, эти состояния возможно называть "синдромом существования" и периоды обострения переживания (активная фаза кризиса), по его мнению, наполненные тотальным смысловым смыслом.

Кризис ценностно-смысловой сферы затрагивает всю личность в целом.

Объект исследования: кризис среднего возраста.

Предмет исследования: динамика кризиса среднего возраста: протекание у мужчин и женщин.

Цель исследования: изучить протекание кризиса среднего возраста.

Задачи исследования:

1. Описать понятия и сущность кризисного периода.
2. Рассмотреть проблему смысла жизни.
3. Проанализировать кризис среднего возраста.
4. Рассмотреть как справляются с кризисом мужчины и женщины
5. Провести исследование проблем кризиса среднего возраста

Методы исследования: теоретический метод, системный анализ

Опытно-экспериментальная база: мужчины и женщины 30-45 лет

Структура курсовой работы: введение, 3 главы, заключение, список литературы.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КРИЗИСА СРЕДНИХ ЛЕТ

### 1.1. Понятие и сущность кризисного периода

Кризис, в переводе с греческого *krineo*, буквально означает "разделение дорог". В китайском языке слово "кризис" состоит из двух иероглифов, один из которых означает "опасность", а другой - "возможность". Таким образом, слово "кризис" несет в себе оттенок чрезвычайной ситуации, угрозы и необходимости действовать. Сам термин "кризис" на самом деле означает острую ситуацию для принятия решений, переломный момент, важный момент.[8]

Кризис психологически определяется как ситуация невозможности, дальнейшего существования в прежнем статусе, то есть ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализовать внутренние потребности своей жизни (мотивы, стремления, ценности). Когда мы говорим о кризисе, мы имеем в виду острое эмоциональное состояние, которое возникает, когда человек сталкивается с препятствием на пути к удовлетворению своих основных жизненных потребностей, препятствием, которое невозможно устранить с помощью решения проблемы, знакомой человеку по его прошлому жизненному опыту. Психологический кризис - это внутреннее нарушение эмоционального равновесия, возникающее под влиянием угрозы, вызванной внешними обстоятельствами [11].

Возраст - это качественно специфический этап онтогенетического развития человека. В каждом возрасте человеческой жизни существуют определенные стандарты, по которым можно судить об адекватности развития личности и которые относятся к психофизическому, интеллектуальному, эмоциональному и личностному развитию. Эти стандарты также известны как задачи развития, связанные с возрастом. Переход к следующему этапу происходит в форме возрастных кризисов развития или возрастных кризисов. Это относительно короткие периоды онтогенеза (до года), характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Форма, продолжительность и тяжесть кризиса могут значительно различаться в зависимости от индивидуальных типологических особенностей человека, социальных и микросоциальных условий. Кризисы взрослых изучались в основном в западной психологии. Начиная с К.Г. Юнга, средний возраст привлек внимание многих специалистов, и это было связано со значением 19-й ступени для всего жизненного пути человека. Средний возраст - это самый продолжительный период жизни человека, в течение которого происходит его самореализация. При всей стабильности этого периода в плане анатомо-физиологических изменений и динамических изменений качества психической деятельности, человек в этом возрасте претерпевает большое количество изменений, связанных с социальной реализацией, с воплощением своих ценностей и идеалов в самом широком спектре социальных отношений. Эта насыщенность и требуемая продуктивность явно порождают необходимость регулярно пересматривать и обновлять свои мотивы, ценности, значения и т. Д. Человек, который реализует себя в различных областях в

этот период, явно испытывает стресс и испытывает различные психологические трудности и проблемы, часто невротического и личного характера [10]. Такие обстоятельства, с одной стороны, требования - с другой, и индивидуальные потребности и амбиции индивида - с другой, очевидно, создают у взрослого потребность задуматься о себе, о продукте и результате своей деятельности, об оценке собственной эффективности, что и происходит в кризисных ситуациях в среднем возрасте. На этом этапе, в условиях внутриличностной напряженности и конфликтов, происходит переоценка и переосмысление себя, своего отношения к миру и к миру вместе, своих установок, убеждений, ценностей и приоритетов, целей и способов их достижения, что выводит человека на новый уровень развития.

1. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Академический проект, 2020. — 420 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы 145с. Эксмо; Москва; 2004
3. Матяш, Н. В. Возрастная психология / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. – Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 268 с.
4. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А.А. Реана. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. - 651 с.
5. Подольский, А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 124 с.
6. Склярова, Т. В. Общая, возрастная и педагогическая психология : учебник и практикум для вузов / Т. В. Склярова, Н. В. Носкова ; под общей редакцией Т. В. Скляровой. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 235 с.
7. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Е. А. Сорокоумова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 227 с.
8. Холлис Джеймс Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Пер с англ. (2-е изд., стереотипное).— М.: «КогитоО Центр», 2009.— 208 с
9. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 367 с.
10. Шадриков В. Д. Психология деятельности человека. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. – 464 с.
11. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 457 с.
12. Юнг К.Г. Психологические типы // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/360495>