

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://studservis.ru/gotovye-raboty/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 *kríneo*, 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. Идובהва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 124 с.
6. Складорова, Т. В. Общая, возрастная и педагогическая психология : учебник и практикум для вузов / Т. В. Складорова, Н. В. Носкова ; под общей редакцией Т. В. Складоровой. – 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 Переваля в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Пер с англ. (20е 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/360495>