

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

И.И. Таран, В.В. Смирнова

ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛЫХ ВОЗРАСТОВ

Учебное пособие для бакалавров

**«Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов
Российской Федерации по психолого-педагогическому образованию
для обучающихся по направлению подготовки 050400
Психолого-педагогическое образование»**

Великие Луки
2014

ББК 88.374
УДК 159.922.62

Таран И.И. Психология зрелых возрастов. Учебное пособие для бакалавров./ И.И. Таран, В.В. Смирнова. — Великие Луки, 2014. — 302 с.

Рецензенты:

С.Н. Костромина — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и педагогики личностного и профессионального развития СПбГУ.

С.П. Иванова — доктор психологических наук, профессор зав. кафедрой психологии развития и образования Псковского государственного университета.

Учебное пособие «Психология зрелых возрастов» представляет собой развёрнутый курс по одноимённой учебной дисциплине. Содержание пособия включает в себя описание основных возрастных этапов взрослости: ранней, средней и поздней. В пособии представлены вопросы для обсуждения к каждому параграфу, даны темы для докладов и рефератов, творческие задания и итоговый тестовый контроль к каждому разделу.

Представленный материал будет полезен студентам и преподавателям педагогических вузов, а также всем желающим повысить свою психологическую культуру.

© ООО «Великолукская
городская типография», 2014
© И. И. Таран, 2014
© В.В. Смирнова, 2014

ISBN 978-5-350-00287-4



Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗРОСЛОСТИ .	7
1.1. Понятие зрелости и взрослости	7
1.2. Критерии зрелости	9
1.3. Подходы к периодизации взрослости.....	15
Рекомендуемая литература	20
ГЛАВА 2. РАННЯЯ ВЗРОСЛОСТЬ (20 – 40 ЛЕТ)	21
2.1. Общая характеристика периода молодости.....	21
2.2. Возрастные границы молодости	26
2.3. Возрастные задачи ранней взрослости	32
2.4. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в ранней взрослости	37
2.5. Возрастные кризисы в ранней взрослости	47
2.6. Когнитивная сфера в ранней взрослости	58
2.7. Эмоциональная сфера в ранней взрослости	65
2.8. Мотивационная сфера в ранней взрослости	73
2.9. Личностные особенности в ранней взрослости	82
Заключение	95
Тестовое задание	97
Темы для рефератов.....	102
Рекомендуемая литература	103
ГЛАВА 3. СРЕДНЯЯ ВЗРОСЛОСТЬ (40 – 60 ЛЕТ).....	106
3.1. Общая характеристика периода средней взрослости....	106
3.2. Возрастные задачи средней взрослости.....	111
3.3. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в средней взрослости.....	115
3.4. Кризис среднего возраста.....	120
3.5. Когнитивная сфера в средней взрослости.....	128
3.6. Эмоциональная сфера в средней взрослости	134
3.7. Мотивационная сфера в средней взрослости.....	141
3.8. Личностные особенности в средней взрослости.....	153
Заключение	163
Тестовое задание	164
Темы для рефератов.....	169
Рекомендуемая литература	170

ВВЕДЕНИЕ

Долгие годы в психологии активно разрабатывались проблемы, связанные с формированием личности в детстве, отрочестве, юности. Взрослость рассматривалась как период окончательно-го формирования личности, в котором мало, что происходит в развитии. В сравнении с многочисленными научными исследованиями в области детской психологии исследованиям психологии взрослых до недавнего времени не уделялось достаточного внимания. Расходятся взгляды учёных на возрастные границы периодов взрослости.

Период взрослости разделяется на ряд хорошо различимых стадий развития, однако сам процесс развития в зрелом возрасте отличается от процессов развития в детстве, отрочестве и юности. Главная особенность развития во взрослости — минимальная его зависимость от хронологического возраста и максимальная зависимость от собственной активности личности.

В настоящее время накоплен большой исследовательский и эмпирический материал относительно психологической картины взросления личности.

Данное издание представляет развёрнутый учебный курс по дисциплине «Психология зрелых возрастов» для бакалавров психолого-педагогического образования.

Учебное пособие содержит четыре части.

В Главе 1 представлена общая характеристика понятий «зрелость» и «взрослость», критерии зрелости и подходы к периодизации взрослости.

Далее материал систематизирован на основе периодизации Г. Крайг (2000): ранняя взрослость от 20 до 40 лет; средняя взрослость от 40 до 60 лет и поздняя взрослость от 60 лет. Описание психологических особенностей каждого периода выделено в отдельные главы.

При характеристике каждого периода выделяются ключевые задачи возраста, описывается социальная ситуация развития, ведущий тип деятельности, кризисы возрастного развития. Также представлены особенности развития по сферам личности.

В результате освоения курса студент должен: