Практическое задание 3

**Задание проверяется преподавателем. Для получения оценки загрузите свою работу в систему. Максимальный балл за задание 25 баллов.**

**Цель:**Цель: формирование практических навыков при работе   с кризисами различных возрастов.

Методическое обеспечение: литература из библиотеки, источники в интернете.

Пользуясь учебником во вкладке «библиотека» Откройте файл: Реан А.А. «Психология человека от рождения до смерти», 8 глава; либо любым другим источником в интернете, либо в вашей личной библиотеке, заполните таблицу по периодизации стадий Э.Эриксона.

|  |
| --- |
| **Возрастная Периодизация Э. Эриксона** |
| Стадии развития | Психосоциальная стадия | Предмет конфликта развития | Социальные условия | Психосоциальный исход |
| Стадия 1 (от рождения до года) | Орально- сенсорная | Могу ли я доверять миру? | * Поддержка, удовлетворение основных потребностей, преемственность.
* Отсутствие поддержки, депривация, непоследовательность
 | ДоверияНедоверие |
| Стадия 2 (от 2 до 3 лет) | Мышечно- анальная | Могу ли я управлять собственным поведением? | * Разумная дозволенность, поддержка
* Гиперопека, отсутствие поддержки и доверия
 | АвтономияСомнение  |
| Стадия 3 (от 4 до 5 лет) | Локомоторно- генитальная | Могу ли я стать независимым от родителей и исследовать границы своих возможностей? | * Поощрение активности, наличие возможностей
* Отсутствие возможностей, неодобрение активности
 | ИнициативаВина  |
| Стадия 4 (от 6 до 11 лет) | Латентная | Могу ли я стать настолько умелым, чтобы выжить и приспособиться к миру? | * Систематическое обучение и воспитание, наличие хороших примеров для подражания и поддержки
* Плохое обучение, отсутствие руководства
 | ТрудолюбиеЧувство неполноценности |
| Стадия 5 (от 12 до 15 лет) | Отрочество и юность | Кто я? Каковы мои убеждения, взгляды и позиции? | * Внутренняя устойчивость и преемственность, наличие четко определенных половых моделей для подражания и положительная обратная связь
* Неясность цели, нечеткая обратная связь, неопределенные ожидания
 | ИдентичностьСмешение ролей |
|  |  |  |  |  |
| Стадия 6 (Молодость) | Молодость | Могу ли я полностью отдать себя другому человеку? | * Душевная теплота, понимание, доверие
* Одиночество, остракизм
 | БлизостьИзоляция  |
| Стадия 7 (взрослость) | Взрослость | Что я могу предложить будущим поколениям? | * Целеустремленность, продуктивность
* Обеднение личной жизни, регрессия
 | ГенеративностьСтагнация  |
| Стадия 8 (зрелость) | Зрелость | Доволен ли я прожитой жизнью? | * Чувства завершенности жизненного пути, осуществления планов и целей, полноты и целостности
* Отсутствие завершенности, неудовлетворенность прожитой жизнью
 | Целостность ЭгоОтчаяние |

**Задание 2.**

**Цель:** закрепить представления о развитии возрастной психологии, основываясь на теориях психического развития.

Методическое обеспечение: литература из библиотеки, источники в интернете.

Пользуясь файлом во вкладке «библиотека» Реан А.А. «Психология человека от рождения до смерти», главу 8; либо любым другим источником в интернете, либо в вашей личной библиотеке, заполните таблицу (кратко и конкретно).

|  |
| --- |
| Различные подходы к изучению психического развития |
| Теории психического развития | Характеристика (суть подхода) |
| Биогенетический подход   | Основная детерминанта развития - наследственность. Развитие понимается не как возникновение качественно нового, а как проявление уже предшествующих задатков.Делается акцент на внутренних причинах психического развития. |
| Теории рекапитуляции    | Человеческий организм в своем внутриутробном развитии повторяет весь ряд форм, которые прошли его животные предки за сотни миллионов лет, от простейших одноклеточных существ до первобытного человека. Если зародыш за 9 месяцев повторяет все стадии развития от одноклеточного существа до человека, то ребенок в период детства проходит весь ход развития человечества от первобытной дикости до современной культуры. |
| Психоаналитический подход к развитию ребенка | 3. Фрейд считал источником психического развития влечения и инстинкты. Ребенок рождается с определенным запасом энергии — *«либидо»,* которая лежит в основе сексуальных влечений человека. Весь процесс детского развития Фрейд укладывал в 4 стадии: *оральная, анальная, фаллическая стадия, латентный период* и *генитальная стадия.*На каждой из стадий «либидо» сосредоточивается в той или иной области тела, раздражение которой приводит к удовлетворению значимых для ребенка потребностей.  |
| Социогенетический подход |
| Концепция э. Эриксона | В ней каждая стадия развития определяется той кризисной ситуацией, которая должна быть разрешена с целью дальнейшего беспрепятственного процесса развития. По его мнению, развитие личности обусловлено результатами преодоления кризиса (конфликта), возникающего в узловых точках процесса развития. |
| Когнитивные теории   | развитие «состоит из эволюционирования ментальных (психических) структур или способов обработки информации, частью генетически запрограммированных и зависящих от степени зрелости индивидуума» |
| Концепция ж. Пиаже    | В центре концепции Ж. Пиаже — положение о взаимодействии между организмом и окружающей средой, или равновесии. Внешняя среда постоянно изменяется, говорит Пиаже, поэтому субъект, существующий независимо от внешней среды, стремится к установлению равновесия с нею. Установить равновесие со средой можно двумя путями: либо путем приспособления субъектом внешней среды к себе за счет ее изменения, либо путем изменений в самом субъекте. И то и другое возможно только путем совершения субъектом определенных действий. Производя действия, субъект тем самым находит способы или схемы этих действий, которые позволяют ему восстановить нарушившееся равновесие. |
| Персоногенетический подход   | Ученые отвергают детерминизм внутреннего или средового программирования. По их мнению, психическое развитие — результат собственного выбора, сделанного человеком. Сам процесс развития носит спонтанный характер, поскольку его движущей силой является *стремление к самоактуализации* (по А. Маслоу) или *стремление к актуализации* (по К.-Роджерсу). Эти стремления носят врожденный характер. Смысл самоактуализации или актуализации состоит в развитии человеком собственного потенциала, своих способностей, что ведет к развитию «полноценно функционирующего человека». |
| Экологическая модель развития | Согласно этой модели, развитие человека — это динамический процесс, идущий в двух направлениях. С одной стороны, человек сам реструктурирует свою жизненную среду, а с другой — испытывает воздействие со стороны элементов этой среды. Экологическая среда развития состоит из четырех вложенных одна в другую экосистем, изображаемых с помощью концентрических колец. |

**Задание 3.**

**Цель:** закрепить представления об особенности самооценки в подростковом и юношеском возрастах.

Методическое обеспечение: литература из библиотеки, источники в интернете.

Задание: Пользуясь учебником во вкладке «библиотека» Реан А.А. «Психология человека от рождения до смерти»; или В.С. Мухина «Возрастная психология», III раздел, либо любым другим источником в интернете, сравните особенности самооценки в подростковом и юношеском возрасте. Заполните правую часть таблицы.

|  |
| --- |
| **Самооценка** |
| **Подростки** | **Юноши** |
| Применительно к своему настоящему. Каков я как член коллектива? | Происходит решение задач личностного выбора, обеспечивает относительную стабильность и независимость личности. |
| Противоречива. На основе суждений взрослых | Противоречива. На основе саморефлексии |
| На основе отдельных поступков | На основе всех своих поступков |
| Способны оценить простые отношения (усидчивость, смелость...) | Способны оценивать сложное поведение (особенности взаимоотношений, поступки других людей…) |

**Задание 4.**

**Цель:** закрепить представления об особенности развития юношеского, зрелого возраста, также периода старения.

Методическое обеспечение: литература из библиотеки, источники в интернете.

Задание: Пользуясь учебником во вкладке «библиотека» Реан А.А. «Психология человека от рождения до смерти»; либо любым другим источником в интернете, либо в вашей личной библиотеке, охарактеризуйте развитие в юношеском, зрелом возрасте, также периода старения по следующим показателям: социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности (по Д.Б.Эльконину), потребность, психологические новообразования.  Заполните таблицу «Возрастная периодизация психического развития».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастной период | Хронологические рамки | Ведущая потребность | Социальнаяситуацияразвития | Ведущийвиддеятельности | Психологическиеновообразования | Кризисы возрастов |
| Юношеский возраст | 12-20 лет | Общение | Сверстник как субъект и объект отношений;Взрослый как старший соратник  | Учебно- профессиональная деятельность | -Рефлексия- Система ценностей- Формирование логического интеллекта-гипотеко- дедуктивное мышление | 15 лет17 лет |
| Период зрелости | 20-64 лет | Создание семьи и воспитание детей | Активное включение человека в сферу общественного производства | Труд  | -Семейные отношения- Профессиональная компетентность | 30 лет40 лет |
| Период старения | 65- смерть | Обособление, индивидуализация и «выживание» индивида на фоне угасающих психофизиологических функций | Отход от активного участия в производительной жизни общества | Сохранение личности человека, передача собственного опыта | Отношение человека к своей жизни, возникновение мудрости, отношение к смерти | 55-65 лет |

**Задание 5.**

**Цель:** закрепить представления об особенности протекания возрастных кризисов.

Методическое обеспечение: литература из библиотеки, источники в интернете.

Задание: Пользуясь учебником во вкладке «библиотека» Реан А.А. «Психология человека от рождения до смерти, либо любым другим источником в интернете, прочитайте текст, определите:

1) О каком возрастном этапе идет речь?

2) Какой кризисный период описан?

3) Какие характеристики сопровождают данный возрастной период у женщин?

4) Составьте психологические рекомендации для преодоления данного кризиса.

«Фаррелл и Розенберг исследовали муж¬чин во время определенного возрастного периода. В целом, считают они, существуют 4 главных пути развития мужчины в этом возрасте, отра¬жающих его мотивационную направленность.

**Первый из них** -- путь трансцендентно-генеративного мужчины, большая часть его желаний и потребностей воплотилась в жизнь. Для тако¬го человека наступает время реализации своих возможностей и достижения новых целей.

**Второй путь**-- это путь псевдоразвитого мужчины, внешне справляющегося со своими проблемами и делающего вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем. На самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все осточертело.

**Третий путь** -- мужчина, находящийся в замешательстве. Ему кажется, что весь его мир рушится. С одной стороны, он не в состоянии удовлетворять предъявляемым к нему требованиям, а с другой -- его собственные потребности также остаются неудовлетворенными. Для одних мужчин этот период может быть временным периодом неудач; для других он может стать началом непрерывного падения.

**Четвертый путь** -- это путь обездоленного судьбой. Такой человек был несчастлив или отвергаем другими большую часть своей жизни. Обычно он не в состоянии справиться с кризисными проблемами.»

ОТВЕТ:

1. Речь идет о периоде зрелости.
2. В данном тексте описан кризис 40 лет.
3. Кризис 40 лет у женщин:

1.Главной характеристикой кризиса среднего возраста является расхождение между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования.

2. Убывание физических сил и привлекательности – одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста.

3. Удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной эмоциональной и духовной гибкости.

4. Каждый человек – через свою реакцию на окружающий мир – играет активную роль в том, как складывается его существование.

5. Общество вынуждает мужчин соответствовать единому образцу успеха и мужественности. Из-за того, что мужчинам приходится свыкнуться с мыслью, что они не удовлетворяют этому образцу, или из-за того, что они вынуждены были отказываться от многих собственных желаний, пытаясь достичь соответствия ему, возникает ряд проблем.

6. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение.

7. Общими для женщин среднего возраста являются ролевые конфликты, связанные с тем, что им трудно найти время и для семьи, и для работы.

8. Время наступления ключевых событий в семейном и профессиональном циклах определяют статус, образ жизни и выбор женщин среднего возраста – их основные занятия, радости и горести, круг коллег и друзей.

1. Рекомендации по преодолению кризиса:
* Прекратите искать у себя симптомы различных заболеваний. Не каждая простуда – это начинающийся рак легких;
* Не заводите интрижку на стороне. Даже если партнер позволил себе это сделать. Молодая выпускница не вернет вам былую молодость, зато может разрушить ваш брак. Подумайте о том, как глупо вы выглядите в глазах окружающих;
* Выходите почаще на люди. Заставляйте себя хотя бы раз в неделю выходить с супругой в ресторан, или посмотреть футбол с друзьями;
* Не проецируйте свои проблемы и нереализованные мечты на детей. Хватит заставлять сына ходить в музыкальную школу, а дочь дополнительно заниматься математикой по выходным. В вашей жизни это уже ничего не изменит, а вот у детей вы действительно забираете детство и их собственные интересы;
* Не покупайте себе игрушки «среднего возраста». Вы уже серьезный и взрослый человек. Подумайте о том, как глупо вы будете выглядеть на красной иномарке, или на зеленом кавасаки, после которого придется собирать ваш по частям;
* Выключайте свои телефоны на все выходные;
* Обратитесь за поддержкой к близкому человеку, с кем вы можете чувствовать себя безопасно, и поделитесь своими переживаниями. Обратитесь к специалисту, если ваше состояние ощущается вами, как критическое.