

Міністерство освіти і науки України  
Мукачівський державний університет  
Кафедра психології



# **ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ**

**Методичні вказівки  
до проведення практичних занять та організації  
самостійної роботи студентів**

для студентів денної та заочної форми навчання  
напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»

Мукачево  
МДУ 2017

УДК 159.922.63(072)(075.8)  
Г 37

*Розглянуто та рекомендовано до друку науково-методичною  
радою Мукачівського державного університету  
протокол № 8 від 21.12 2017 р.  
Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології  
протокол № 3 від 11.11.2017 р.*

Укладач:

Барчій М.С. – ст. викладач кафедри психології.

Г 37

Рецензент: к. психол.н., ст. викладач кафедри психології Барчі Б.В.

**Геронтопсихологія:** методичні вказівки до проведення практичних занять та самостійної роботи з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» / укладач Барчій М.С. – Мукачево: МДУ, 2017. - 36 с. (1,5 др. арк.)

Методичні вказівки розроблені для ознайомлення майбутніх фахівців із структурою та змістом дисципліни «Геронтопсихологія» надання їм конкретної методичної допомоги під час аудиторних навчальних занять, науково-пошукової та дослідницької роботи, самостійної підготовки. Дані методичні вказівки передбачають різні варіанти самостійного пошуку знань та індивідуального опрацювання матеріалу студентами. Методичні матеріали містять вступ, вказівки до виконання самостійної роботи, перелік тем для самостійного вивчення та індивідуальної роботи, а також список рекомендованої літератури. Методичні вказівки адресовано викладачам та студентам спеціальності «Практична психологія».

© МДУ, 2017

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
I. ЗМІСТ ПИТАНЬ ЗА ТЕМАМИ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА СРС.....	5
II. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ І СРС.....	6
2.1 Методичні рекомендації до виконання семінарських занять.....	6
2.2 Пошуково–аналітична робота.....	7
2.3 Методичні вказівки до виконання самостійної роботи студентів.....	8
2.4 Забезпечення підготовки до поточних аудиторних занять.....	10
III. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗНАНЯТЬ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ І ЗАВДАННЯ ДО НИХ ..	11
3.1 Теми семінарських занять.....	11
3.2 Матеріали для забезпечення і організації індивідуальної роботи студентів.....	27
3.3 Зразок варіанту контрольної роботи ..	29
IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ.....	30
4.1 Перелік питань, що виносяться на підсумковий та модульний контроль....	32
Перелік рекомендованих джерел.....	34

## ВСТУП

Програмою передбачено вивчення дисципліни «Геронтопсихологія» в 7 семестрі. Дисципліна розглядається як складова змісту навчальної підготовки бакалаврів і побудована на відповідних теоретичних, наукових засадах та практичній підготовці. Курс передбачає засвоєння знань про психічний розвиток людини в похилому віці, пізнавальну сферу осіб похилого віку, емоційно-мотиваційні зміни, Я-концепцію у старості.

Зміст курсу передбачає наступні теми для вивчення: геронтологічні аспекти вияву психічних процесів і властивостей; особливості перебігу психофізіологічних функцій і станів людини похилого віку; гетерохронність основних психологічних характеристик людини; компенсаторні механізми поведінки людини похилого віку.

В результаті вивчення даного курсу студент повинен:

### **знати:**

- предмет та завдання геронтопсихології; методологію та деонтологію вивчення старості та старіння;
- теорії старіння; основні критерії та чинники старіння;
- психологічний зміст кризи пізнього віку;
- особливості розвитку пізнавальної сфери в пізньому віці;
- особливості особистості літніх та старих людей;
- особливості адаптації літніх людей у групі та суспільстві;
- компенсаторні механізми поведінки літніх людей;

### **вміти:**

- визначати тип адаптації особистості до старості;
- визначати ймовірні причини виникнення неконструктивного ставлення до старості, передчасного старіння;
- визначати психологічну готовність людини до виходу на пенсію та здійснювати психологічну підготовку до виходу на пенсію;
- визначати адекватну стратегію для психологічної реабілітації пенсіонерів, що пережили стрес «відставки».

## I. ЗМІСТ ПИТАНЬ ЗА ТЕМАМИ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА СРС

### Питання для самостійного опрацювання, які не викладаються на лекціях

#### Тема 1

1. Скласти схему «Етапи становлення геронтопсихології» та термінологічний словник.
  2. Підібрати методики дослідження у геронтопсихології.
  3. Суб'єктивні чинники зниження інтелектуальної активності в старості.
  4. Причини розсіяності літніх людей.
  5. Мнемотехнічні прийоми для літніх людей.
- Рекомендована література: [4; 5; 9; 12; 18;]

#### Тема 2

1. Здобутки українських вчених довгожителів.
  2. Здобутки зарубіжних вчених довгожителів.
  3. Здобутки українських митців довгожителів.
  4. Особистість і здоров'я у пізньому віці.
- Рекомендована література[1; 2; 8; 9; 14;]

#### Тема 3

1. Соціально - психологічний аналіз самотності в старості.
  2. Скласти таблицю патологічних змін психіки у пізньому віці.
  3. Суїцидальність у похилому віці.
- Рекомендована література: [1; 2; 8; 9; 10; 17; 23; ]

#### Тема 4

1. Проблеми насильства у старому віці.
  2. Допоміжні засоби людини похилого віку для освоєння фізичного простору.
  3. Гендерні особливості використання компенсаторних механізмів поведінки людиною похилого віку.
  4. Особливості взаємодії людини похилого віку з технічними засобами.
- Рекомендована література: [2; 4; 5; 7; 8; 10; 12;]

#### Тема 5

1. Соціально - психологічні чинники щасливого старіння людини.
  2. Потреба людей похилого віку у передачі власного досвіду оточуючим.
  3. Скласти систему профілактичних заходів з попередження соціальної ізоляції осіб похилого віку.
- Рекомендована література: [1;2; 4; 5; 7; 8; 12; 18;]

## II. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ І СРС

### 2.1 Методичні рекомендації до виконання семінарських занять

Мета семінарських занять полягає у закріпленні і поглибленні набутих теоретичних знань студентів, опануванні навичками їх застосування при вирішенні конкретних процесуальних ситуативних питань, контролі за засвоєнням матеріалу, стимулюванні самостійної роботи щодо засвоєння основних положень та вивчення специфіки геронтопсихології.

Основою для підготовки до семінарських занять є методичні матеріали з дисципліни. Тематичним планом передбачено проведення практичних занять з основних тем дисципліни. На семінарських заняттях використовуються різні форми та методи контролю знань студентів: усне опитування, дискусія, реферативні повідомлення та їх обговорення, вирішення практичних завдань, тестовий контроль.

Семінарські заняття можуть проходити в різних формах: співбесіда, доповідь, реферативна доповідь, дискусія, колоквиум, рольові ігри, презентації та ін.

Продуктивними і раціональними формами заняття є співбесіда та дискусія. Вони дають можливість обговорити питання з багатьох сторін і залучити до обговорення максимальну кількість студентів, допомагають розвивати мислення та мову, сприяють засвоєнню матеріалу.

Студент, беручи участь у практичному занятті, семінарі, при обговоренні того чи іншого питання повинен:

- чітко формулювати основні теоретичні положення;
- обґрунтовувати і доводити свої міркування і твердження;
- давати повну і стислу відповідь на поставлене запитання;
- доповнювати доповідача тощо.

У процесі самостійної підготовки до практичних занять студенти повинні всебічно розглянути і усвідомити зміст питань, що виносяться на заняття, опрацювати необхідну літературу (підручники, навчальні посібники, наукову та спеціальну літературу). Перевірку засвоєння своїх знань студенти здійснюють за допомогою питань для самоконтролю.

Кращій підготовці до практичних занять сприятиме використання різних технічних засобів та технологій (комп'ютер, відеотехніка, мережа Internet, інформаційні банки даних). Найзручніше у навчальному процесі використовувати комп'ютер, він допомагає здійснювати пошук і систематизацію необхідної інформації, мінімізує витрати часу на такі дії, оптимізує самостійну роботу студентів, надає доробкам студентів закінченого і естетичного вигляду.

*Загальні вимоги до учасників семінарського заняття:*

- обов'язково прочитати текст першоджерела та рекомендовану додаткову літературу;
- підготуватися до виступу з кожного питання плану семінару;
- підготувати відповіді на запитання, наведені під кожним із пунктів плану заняття;

- рекомендовано виступати не з місця, а перед усією аудиторією;
- викладати думки своїми словами, а не завченими фразами, формулюваннями;
- будувати виступ згідно з планом, користуючись конспектом лише в разі цитування першоджерел;
- враховувати, що кожен виступ має складатися з трьох частин: вступу, основної частини і висновку;
- вільно триматися перед аудиторією, грамотно і переконливо говорити;
- кожен студент бере участь в обговоренні всіх питань семінару;
- після відповіді товариша вміти прокоментувати основне положення проблеми, задати йому додаткове запитання;
- формулювання своєї позиції розпочинати словами „я стверджую, що...“, „я вважаю, що...“, „моя позиція з цього питання така...“;
- для підтвердження або ж спростування тієї чи іншої тези наводити аргументи (цитати з тексту першоджерела, або думки, істинність яких обґрунтована).

Тести. Особливим способом контролю знань студентів є тестове опитування. Особливість роботи при підготовці до тестового контролю полягає у тому, що позитивне виконання тестових завдань потребує точних знань, доброї пам'яті, а у певних випадках – розвитку інтуїтивного мислення, оскільки під час тестування заборонено користуватися будь-якими джерелами.

Тестове завдання складається з одного питання і декількох відповідей, серед яких одна чи кілька правильних. Студент повинен вказати на правильні відповіді. У кінці заняття викладач робить висновок щодо рівня підготовки студентів до заняття, відзначає позитивні і негативні сторони відповідей, аналізує їх та ставить завдання на наступне заняття.

## **2.2 Пошуково – аналітична робота**

Пошуково-аналітична робота є складовою СРС і полягає у проведенні самостійного пошуку джерел науково-теоретичного і практичного характеру з тем дисципліни «Геронтопсихологія», що дозволяє глибше і детальніше опанувати всі питання, визначені тематичним планом.

Пошук та огляд літературних джерел за заданою проблематикою. Робота із каталогами бібліотек. Для належної підготовки фахівця вивчення тієї чи іншої психологічної дисципліни тільки за допомогою конспекту лекцій та навчальних посібників, підручників є недостатнім. Тому студентам вкрай необхідно опрацювати першоджерела, наукову і спеціальну літературу. Її перелік, як правило, наводиться у навчально-методичному комплексі навчальної дисципліни.

Для отримання необхідної літератури студент зобов'язаний розпочати її пошук у бібліотеці. Якщо у методичному комплексі наводиться список додаткової літератури з усіма необхідними реквізитами (автор, назва джерела, місце та рік видання), то необхідно звернутися до алфавітного каталогу бібліотеки та знайти у ньому картку із необхідним джерелом і бібліотечним

шифром. Якщо ж студент проводить наукове дослідження обраної проблеми, готує наукову доповідь, виступ на конференцію і йому не відомі реквізити джерела або саме джерело, то необхідно звернутися до систематичного бібліотечного каталогу. В цьому випадку завдання студента зводиться до пошуку необхідної галузі (підгалузі) психології і в її межах знайти картку з необхідним джерелом та бібліотечним шифром. В інформаційно-бібліотечному комплексі МДУ зручною для користування є система комп'ютерних каталогів.

В подальшому студент повинен оформити за встановленим зразком бібліотечне замовлення на літературу (внести шифр знайденого джерела та усі необхідні реквізити).

Робота із комп'ютерними інформаційними системами. Великий обсяг необхідної навчально-методичної та наукової інформації містить у собі мережа Internet, яка може бути використана студентами у підготовці до занять, написанні доповідей, рефератів, курсових робіт та ін.

Активне і раціональне використання засобів технічного забезпечення і новітніх технологій сприятиме ефективній підготовці до навчальних занять, розширенню і поглибленню знань.

### 2.3 Методичні вказівки до виконання самостійної роботи студентів

З урахуванням змісту, цілей та завдань, що вирішуються у процесі СРС з дисципліни «Геронтопсихологія», вирізняються два її основних види:

- I – СРС, що забезпечує підготовку до поточних аудиторних занять і вивчення окремих тем або питань, передбачених для самостійного опрацювання;
- II – пошуково-аналітична робота.

Види та форми СРС	Форма контролю та звітності
<i>I. Підготовка до поточних аудиторних занять</i>	
1.1. Опрацювання прослуханого лекційного матеріалу, обов'язкових та додаткових літературних джерел	1.1. Активна участь у різних видах аудиторних занять
1.2. Вивчення окремих тем або питань, передбачених для самостійного опрацювання	1.2. Перевірка правильності виконаних завдань під час консультацій та аудиторних занять
1.3. Виконання домашніх завдань, написання рефератів, підготовка доповідей	1.3. Перевірка правильності виконання завдань, написання рефератів, заслуховування доповідей
1.4. Виконання та письмове оформлення завдань, тестів	1.4. Перевірка правильності виконання завдань і тестів під час аудиторних занять та консультацій
1.5. Підготовка до колоквиумів	1.5. Участь у колоквиумах
1.6. Підготовка до семінарських, практичних занять	1.6. Активна участь у семінарських, практичних заняттях
1.7. Підготовка до контрольних заходів	1.7. Написання та перевірка



(контрольних робіт) та інших форм поточного контролю	контрольної роботи, тестування тощо
1.8. Підготовка до підсумкового (семестрового) контролю	1.8. Перевірка екзаменаційних робіт
1.9. Підготовка до виконання комплексної контрольної роботи (ККР)	1.9. Виконання ККР
1.10. Підготовка до виконання ректорської контрольної роботи (РКР)	1.10. Виконання РКР
<i>II. Пошуково-аналітична робота</i>	
2.1. Пошук та огляд літературних джерел за заданою проблематикою	2.1. Доповідь за підготовленими матеріалами та їх оцінювання на аудиторних заняттях
2.2. Аналітичний розгляд наукових публікацій	2.2. Доповідь та обговорення результатів виконаної роботи під час аудиторних занять
2.3. Аналіз конкретних практичних ситуацій, підготовка до участі у ділових, кейсових іграх, виконання ситуаційних вправ і т. п.	2.3. Участь у ділових, кейсових іграх, виконання ситуаційних вправ тощо
2.4. Практикум з навчальної дисципліни з використанням комп'ютерного програмного забезпечення	2.4. Перевірка правильності виконання завдань

Для реалізації СРС у процесі вивчення навчальної дисципліни студенти виконують завдання різних типів і рівнів складності. Студенту пропонуються типи завдань, які передбачають отримання матеріального результату.

Перший рівень СРС забезпечує засвоєння предметних знань, основних понять та термінів, видів та способів діяльності, формування навичок, умінь, але не передбачає самостійного застосування набутого.

Другий рівень СРС формує певні навички та вміння самостійно застосовувати засвоєні знання для виконання певних завдань:

- виконання вправ, тестів, розв'язання правничих ситуацій за лекційними матеріалами теми;
- підготовка контрольних запитань для перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу теми;
- узагальнення теоретичних матеріалів за допомогою опорно-інформаційних схем;
- підготовка письмових робіт аналітичного характеру за тематичними матеріалами (рефератів, роз'яснень, консультацій) тощо.

Третій рівень передбачає самостійний інформаційний пошук, прийняття самостійних рішень та творчий рівень застосування набутих знань, навичок, умінь:

• підготовка тез доповіді, пропозицій. Перевага надається завданням, які забезпечують алгоритмічно-дійовий та творчий рівень засвоєння знань, серед яких: завдання на вміння розв'язувати задачі; аналізувати ситуації, випадки. Факт виконання таких завдань свідчить про прагнення студентів до самореалізації та професійної рефлексії в процесі навчання.

У процесі самостійної підготовки до практичних занять студенти повинні опрацювати прослуханий лекційний матеріал, всебічно розглянути зміст питань, що виносяться на заняття, опрацювати навчальну літературу, опрацювати питання, які винесені на самостійне вивчення. Перевірку засвоєння знань студенти здійснюють за допомогою контрольних питань для опрацювання лекційного матеріалу і підготовки до практичних занять, які охоплюють основні положення, що підлягають засвоєнню студентами відповідно до кожної теми дисципліни «Геронтопсихологія».

Кожна тема, яка виносяться на самостійне вивчення, передбачає кілька практичних і тестових завдань.

Практичні завдання включають в себе підготовку до тематичних колоквиумів, написання рефератів та доповідей за заданими темами, задачі й тестові завдання.

Окрему увагу слід приділити засвоєнню рекомендованої основної та додаткової літератури за кожною темою.

Одним із важливих засобів у засвоєнні знань є написання рефератів. Написання реферату повинне починатись із складання продуманого змісту, який складається зі вступу, 2–3 розділів, які можуть ділитись на підрозділи. У вступі визначається мета і завдання, об'єкт і предмет дослідження, практичне і теоретичне значення теми.

В основній частині розкривається зміст досліджуваної проблеми.

Робота повинна завершуватись висновками, в яких викладаються основні результати дослідження.

Важливим засобом у засвоєнні знань студентами є вирішення ситуаційних задач, яке повинно носити творчий, аналітичний та самостійний характер з детальним обґрунтуванням рішень.

## **2.4 Забезпечення підготовки до поточних аудиторних занять**

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених для вивчення конкретної навчальної дисципліни, а саме: підручниками, навчальними та методичними посібниками, конспектами лекцій, практикумами, методичними вказівками тощо.

Зміст СРС з конкретної дисципліни може складатися з таких видів:

- уважне слухання і конспектування лекцій;
- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно з навчально-тематичним планом, оформлення звіту про самостійну роботу;
- реферування, анування рекомендованої літератури;
- формулювання висновків і підсумків;

- відповіді на запитання і самостійне формулювання запитань до навчальної теми;
- заповнення таблиць, креслення структурно-логічних схем;
- складання термінологічних словників;
- підготовка до усіх видів контролю, в тому числі до модульних і комплексних, ректорських контрольних робіт;
- інші види діяльності, що ініціюються університетом, факультетом, кафедрою й органами студентського самоврядування.

*Опрацювання лекційного матеріалу.* Важливу роль у СРС відіграють лекції. Вони слугують тим підґрунтям та інструментом, що спрямовують студентів до найраціональнішого вивчення навчальної дисципліни, дають йому знання в обсязі, необхідному для подальшого поглибленого вивчення навчальної дисципліни, роз'яснюють найскладніші поняття та положення навчальної дисципліни. Плідна робота студентів на лекціях є запорукою подальшого успішного оволодіння тим необхідним масивом знань, що сприятиме формуванню із студента фахівця з необхідним рівнем знань та навичок. На початку лекції, як правило, викладач оголошує її тему, план проведення та необхідну навчальну літературу і нормативно-правові джерела на наукову і спеціальну літературу він також посилається у ході лекції. Тому студенти повинні уважно слухати викладача, аналізувати отримувану інформацію, а також конспектувати найважливіші та необхідні масиви інформації. Наприкінці лекції можна поставити викладачеві запитання, отримати роз'яснення незрозумілих положень. Належне ведення конспекту забезпечить збереження необхідної інформації, яку у будь-який час можна буде проаналізувати.

### **III. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ТА ЗАВДАННЯ ДО НИХ**

#### **3.1 Теми семінарських занять.**

**Тема 1. Психологія старості: предмет, історія становлення та методологічні проблеми досліджень**

План

1. Система наук про старіння та старість.
2. Зародження та розвиток геронтологічного знання.
3. Психологія старості, її предмет і завдання.
4. Методологія досліджень старості і старіння у психології.

Рекомендована література [4,5,6,7,8,12]

*Вивчити основні поняття:* геронтологія, геронтопсихологія, старість, геріатрія, біологічне, соціальне, психологічне старіння, геронтогенез.

Питання для контролю

1. Чому геронтологія є міждисциплінарною наукою?
2. Які головні завдання сучасної геронтопсихології ?
3. Які основні напрями досліджень старіння ?
4. Які етапи становлення геронтопсихології ?

#### Практична частина

1. Скласти схеми різних підходів дослідників до геронтогенезу.
2. Накреслити схему міжпредметних зв'язків геронтопсихології.
3. Презентація методик дослідження.
4. Скласти таблицю історії становлення геронтології.

#### Тестові завдання

##### **1. Особливості психології людей похилого віку досліджуються:**

- 1) гендерною психологією;
- 2) соціальною психологією;
- 3) геронтопсихологією;
- 4) теорією генетично запрограмованого старіння.

##### **2. Геронтогенез – це:**

- 1) період старіння, який розпочинається після 60 років;
- 2) період старіння, який розпочинається після 90 років;
- 3) період старіння, який розпочинається після 40 років;
- 4) період старіння, який триває до 60 років.

##### **3. Галузь медицини, яка вивчає хвороби людей пізнього віку та методи їх лікування називається:**

- 1) геогігієна;
- 2) геронтологія;
- 3) геріатрія;
- 4) геронтопсихологія

##### **4. Закономірності розвитку психіки людей похилого віку вивчає:**

- 1) геронтологія;
- 2) геронтопсихологія;
- 3) геріатрія;
- 4) демографія;
- 5) вікова психологія.

##### **5. Патологічне старіння спричинене:**

- 1) різноманітними захворюваннями;
- 2) старінням скелету;
- 3) патопсихологією;
- 4) спадковістю;
- 5) віком людини.

##### **6. Геронтологи розрізняють кілька видів старості:**

- 1) хронологічну
- 2) фізіологічну
- 3) психологічну

- 4) моральну
- 5) соціальну

**7. Старіння органів, функціональних систем, психологічних процесів відбувається:**

- 1) фронтально;
- 2) нерівномірно;
- 3) лінійно.

**8. Руйнівний процес, що неминуче розвивається з віком в результаті наростаючої шкідливої дії екзогенних факторів, називається:**

- 1) старістю;
- 2) старінням;
- 1) деградацією.

**9. Процес стабілізуючий життєдіяльність організму, спрямований на попередження пошкодження живих систем з віком, називається:**

- 1) вітауктом;
- 2) імунітетом;
- 3) стабільністю

**10. Основним завданням сучасної геронтології є:**

- 1) поліпшення матеріального становища літніх людей
- 2) подовження періоду старості
- 3) боротьба з природним старінням
- 4) боротьба з передчасним старінням, збереження здоров'я і активного довголіття.

**11. Старість є:**

- 1) патологічним процесом, що відбувається в організмі з віком
- 2) заключним періодом вікового розвитку організму людини
- 3) природною хворобою

**12. Збільшення частки літніх і старих людей в усьому населенні - це старіння:**

- 1) патологічне
- 2) соціальне
- 3) демографічне
- 4) психічне

**13. У соціальному аспекті геронтологія вивчає ( зазначити неправильний варіант ) :**

- 1) місце і положення старих людей у суспільстві ;
- 2) соціальну політику щодо старих людей;
- 3) індивідуальні переживання старих людей;
- 4) психологію літніх і старих людей.

Ключі до тестів: 1- 3; 2 - 1; 3 -3; 4 - 2; 5 - 1; 6 – 2,3,5; 7 -2; 8-2; 9- 1; 10 -4; 11 – 2; 12 -3; 13 – 3.

Теми доповідей і рефератів

1. І. Мечніков і розвиток геронтології у Росії.

2. Українська геронтологічна школа: історія та персоналії.
3. З.Френкель як фундатор геогігієни

Перше семінарське заняття спрямоване на узагальнення та систематизацію знань студентів предмету, завдань, методів та сучасних напрямів розвитку геронтопсихології. Для закріплення знань студентів доцільно використовувати розв'язування тестових та практичних завдань.

## **Тема 2. Інтелектуальні зміни в похилому віці.**

### План

1. Мудрість як реалізація сенсу життя в старості.
2. Чинники згасання інтелекту в похилому віці.
3. Механізми компенсації зниження інтелектуальної активності в пізньому віці.
4. Розвиток уваги в похилому віці.

Рекомендована література [4,5,6,7,8,12,18]

*Вивчити основні поняття:* інтелект, мудрість, експертні знання, модель мудрості, вербальний інтелект, деменції, спогади, вітаукт, кристалізований інтелект, творчі здібності, концентрація уваги, переключення уваги.

### Питання для контролю

1. Які інтелектуальні зміни відбуваються в пізньому віці?
2. Які когнітивні властивості мудрості ?
3. Які чинники запобігають зниженню інтелектуальної активності в старості?
4. Які основні компенсації зниження інтелектуальної активності в пізньому віці?
5. Які особливості взаємозв'язку фізичного здоров'я та інтелектуальної активності людей похилого віку?
6. Які особливості уваги людей літнього віку?

### Практична частина

1. Опишіть відомих Вам літніх людей , що проявляють ознаки мудрості.
2. Складіть рекомендації щодо збереження інтелектуальної активності людей похилого віку.

### Тестові завдання

- 1. До соціальних чинників інтелектуальної активності людини у старості належать:**
  - 1) соматичний стан;
  - 2) психічне здоров'я;
  - 3) освіченість;
  - 4) емоційність.

**2. Відомий піаніст А.Рубінштейн, що продовжував свою виконавську діяльність у віці 80 років, під час концертів виконував не весь свій репертуар, а лише декілька відносно невеликих п'єс. Який компенсаторний механізм ілюструє даний приклад?**

- 1) селекція
- 2) сенсibiliзація
- 3) компенсація.

**3. Вершинне утворення інтелектуального розвитку людини в похилому віці:**

- 1) прозоріння;
- 2) творчість;
- 3) інтегрованість;
- 4) мудрість.

**4. Мудрість це:**

- 1) свідомі зусилля для підтримання розумової активності і розширенням соціальних контактів з людьми молодшої вікової групи;
- 2) експертна система знань людини, орієнтована на практичну сторону життя, що дозволяє виносити виважені судження та давати корисні поради по життєво важливих питаннях;
- 3) зменшення рівня сучасних знань, пов'язане із погіршенням можливостей до навчання.

**5. З віком відбуваються зміни в процесі мислення, які виражаються в:**

- 1) ослабленні критичності мислення: воно стає все менш об'єктивним і не виправдано категоричним;
- 2) порушенні свідомості і планомірності;
- 3) конкретизації і зіскакування.

**6. Як співвідноситься між собою динаміка змін поточного та кристалізованого інтелекту на етапах дорослості:**

- 1) відбувається зростання можливостей першого і другого;
- 2) перший знижується, а другий зростає;
- 3) інтелектуальні можливості з віком в цілому погіршуються.

**7. Які когнітивні утворення не входять до структури мудрості:**

- 1) знання практичної сторони життя;
- 2) знання функціонального призначення речей; знання, що враховують мінливість життя;
- 3) знання подій власного життя та історичних змін;
- 4) знання, що включають розуміння відносності соціокультурних цінностей та цінностей життя;
- 5) теоретичні знання високого рівня узагальнення.

**8. В чому полягає функціональне призначення інтелекту людини в старості згідно до періодизації когнітивного розвитку Шайї:**

- 1) досягнення;
- 2) адміністрування;
- 3) надбання;
- 4) виконання соціальних зобов'язань;

## 5) реінтегрування.

Ключі до тестів: 1- 3; 2 - 1; 3 - 4; 4 - 2; 5 – 1,3; 6 – 2; 7 -2; 8 - 5.

### Теми доповідей і рефератів

1. Освіта у житті старших людей.
2. Б.Г.Ананьєв про період похилого віку.
3. Суб'єктивні чинники зниження інтелектуальної активності в старості .
4. Причини розсіяності літніх людей.

Дане семінарське заняття поглиблює та систематизує знання студентів про інтелектуальні зміни в період старості. Для активізації пізнавальної діяльності використовуються проблемні питання. Доцільними на цьому занятті будуть практичні завдання: презентація методик дослідження інтелекту літніх людей, складання рекомендацій щодо збереження інтелектуальної активності людей похилого віку.

### Тема 3. Пізнавальна сфера в пізньому віці.

#### План

1. Особливості розвитку пам'яті людини похилого віку.
2. Мовленнєвий розвиток людини в похилому віці.
3. Творчі здібності людей похилого віку.
4. Методики дослідження пізнавальних процесів літньої людини.

Рекомендована література [4,5,6,7,8,12,18]

*Вивчити основні поняття:* сенсорна пам'ять, первинна пам'ять, вторинна пам'ять, третинна пам'ять, деменції, спогади, мова, мовлення, уява, творчі здібності.

#### Питання для контролю

1. Які особливості розвитку пам'яті людей літнього віку?
2. Які види пам'яті у пізньому віці майже не змінюються ?
3. Які особливості мовленнєвого розвитку в пізньому віці?
4. Яка роль спогадів у житті літньої людини?
5. Наведіть приклади творчої діяльності видатних вчених та митців у пізньому віці.

#### Практична частина

1. Складіть рекомендації з корекції пам'яті літніх людей.
2. Робота з методиками:  
тест Векслера:
  - дослідження вибірковості уваги;



- дослідження переважаючого типу запам'ятовування;
- дослідження обсягу словесно-логічної пам'яті;
- дослідження творчої уяви.

#### Тестові завдання

##### **1. У людей похилого віку майже не змінюється:**

- 1) первинна і вторинна пам'ять;
- 2) первинна і третинна пам'ять;
- 3) ситуативна і тривала пам'ять;
- 4) вторинна і третинна пам'ять.

##### **2. Експертна система знань, що спрямована на практичний бік життя та дозволяє робити виважені судження, давати корисні поради щодо життєво значущих проблем, називається:**

- 1) інтелектом;
- 2) обмеженістю;
- 3) мудрістю;
- 4) старістю.

##### **3. Усвідомлення найвищої цінності основного змісту життя, що не можуть перекреслити ні фізичні страждання, ні сама смерть, притаманні:**

- 1) особам похилого віку з гедоністичною спрямованістю;
- 2) особам похилого віку з егоїстичною спрямованістю;
- 3) особам похилого віку з духовно-моральною і сутнісною спрямованістю;
- 4) особам похилого віку незалежно від спрямованості особистості.

##### **4. Творчі здібності в похилому віці:**

- 1) значно покращуються в усіх людей;
- 2) значно погіршуються в усіх людей;
- 3) взагалі зникають в усіх людей;
- 4) досягають піку в окремих людей.

##### **5. Головна зміна пізнавальних здібностей людини в період пізньої дорослості – це:**

- 1) зниження швидкості виконання розумових операцій;
- 2) виникнення склеротичних вогнищ у білій речовині головного і спинного мозку;
- 3) зниження рівня когнітивного розвитку.

##### **6. Найпомітніші зміни в роботі мозку під час старіння полягають в:**

- 1) погіршенні короткострокової пам'яті і збільшенні часу реакції;
- 2) зниженні концентрації уваги;
- 3) різноплановості мислення.

##### **7. Який вид пам'яті погіршується в старості ?**

- 1) логічна пам'ять;
- 2) короткочасна пам'ять;
- 3) довготривала пам'ять

##### **8. На високому рівні функціонує в період старості:**

- 1) механічна пам'ять;
- 2) логічна пам'ять;

- 3) короткочасна пам'ять;
- 4) довготривала пам'ять.

**9. Змінами в інтелектуальній сфері літньої людини є:**

- 1) труднощі у придбанні нових уявлень і пристосуванні до непередбачених обставин;
- 2) неконтрольоване посилення афективних реакцій;
- 3) відмова від адаптації до нових норм, цінностей, манерам поведінки.

**10. Стійке, майже не зворотне зниження інтелектуальної діяльності, яке викликане атрофічними процесами у центральній нервовій системі називається:**

- 1) деменція;
- 2) інфаркт мозку;
- 3) шизофренія.

Ключі до тестів: 1- 4; 2 - 3; 3 -3; 4 - 1; 5 - 1; 6 –1, 2; 7 -2; 8-2; 9- 1; 10-2.

Теми доповідей і рефератів

1. Спогади як засіб егоінтеграції особистості в старості
2. Основи взаємозв'язку фізичного та психічного здоров'я.

На даному семінарському занятті доцільно за допомогою усних відповідей та виконання тестів перевірити рівень засвоєних теоретичних знань. Звертається увага на ознайомлення студентів з психодіагностичним інструментарієм для вивчення пізнавальної сфери літніх людей та формування вмінь складати психологічні рекомендації з корекції пам'яті літніх людей.

**Тема 4. Психофізіологічні функції та стани в старості**

План

1. Основні теорії та чинники старіння.
2. Сенсорні зміни в процесі старіння.
3. Емоційні стани в старості.
4. Іпохондрія, депресія та їх чиники в похилому віці.
5. Вмирання і смерть: етапи, переживання, ставлення.

Рекомендована література [4,5,6,7,8,10,12]

*Вивчити основні поняття:* природне старіння, стохастичні теорії старіння, генетично запрограмоване старіння, теорії відчуження, непрограмоване старіння, тривожність, сум, депресія, іпохондрія, страх, ейджизм, геронтофобія, іпохондрія, депресія, термінальний період, евтаназія.

Питання для контролю

1. Які соціологічні теорії відображають гуманне ставлення до літніх людей?
2. Які психологічні теорії старіння?

3. Які емоційні стани найбільш поширені в старості ?
4. Які особистісні характеристики зумовлюють іпохондрію?
5. Які особливості депресії людей літнього віку?
6. Які чинники старіння?
7. Які види чутливості не змінюються в старості?
8. Які особливості сприймання в старості?
9. Яким чином сенсорна депривація в старості впливає на адаптаційні процеси?

#### Практична частина

1. Накреслити схему теорій старіння.
2. Презентація методик дослідження емоційних станів людей похилого віку.
3. Практичні завдання:
  1. Охарактеризуйте сучасні шляхи гуманізації помирання людини та їх психологічні підтексти.
  2. Опишіть відомі вам настанови українського суспільства щодо помирання та смерті людини, визначте ступінь їх гуманності.
  3. Доведіть правомірність думки про те, що помирання можна розглядати як стадію росту.

#### Тестові завдання

##### **1. Яка з сенсорних систем зазнає найменше змін в похилому віці?**

- 1) зорова;
- 2) слухова;
- 3) тактильна;
- 4) смакова.

##### **2. Першими старіють:**

- 1) смакові відчуття;
- 2) зорові відчуття;
- 3) слухові відчуття;
- 4) больові відчуття;
- 5) вібраційні відчуття.

##### **3. В психомоториці при настанні старості відбуваються такі процеси як:**

- 1) слабшає саморегуляція найвитонченіших рухів;
- 2) підвищення швидкості реакцій, підвищення працездатності нервової системи;
- 3) власні дії стають більш керовані і організовані.

##### **4. Специфіка геронтогенезу виражається в:**

- 1) покращенні стану здоров'я, покращенні економічного становища;
- 2) погіршенні стану здоров'я, зміні економічного становища;
- 3) загостренні хронічних хвороб, погіршенні економічного становища;
- 4) незмінності стану здоров'я, погіршенні економічного становища.

**5. Згідно з теорією Е.Еріксона, основним завданням розвитку в похилому віці є:**

- 1) ізоляція;
- 2) інтимність;
- 3) збереження ідентичності;
- 4) руйнування ідентичності.

**6. Вкажіть вид потреб, що є найбільш важливими для 80-річних людей:**

- 1) потреба у позитивній увазі;
- 2) потреба у відсутності уваги;
- 3) потреба у здобуванні знань;
- 4) потреба в самоактуалізації.

**7. Яка з теорій старіння стверджує, що кожне покоління людей є унікальним і володіє тільки йому властивим досвідом?**

- 1) теорія активності;
- 2) теорія субкультури;
- 3) теорія "вікової стратифікації";
- 4) теорія звільнення.

**8. Теорія, відповідно до якої люди в процесі старіння відчужуються від тих, хто є молодшим:**

- 1) теорія звільнення;
- 2) теорія меншості;
- 3) теорія "вікової стратифікації";
- 4) теорія субкультури.

**9. Погляд на старість як на період девіантності є характерним для:**

- 1) теорії звільнення;
- 2) теорії активності;
- 3) теорії маргінальності;
- 4) теорії вікової стратифікації

**10. Найхарактернішими рисами старечої депресії є :**

- 1) піднесений настрій;
- 2) постійно знижений настрій;
- 3) думки про те, що життя прожите даремно, почуття провини

**11. В основі якого підходу до вивчення старості лежить «модель дефіциту»?**

- 1) соціального;
- 2) біологічного;
- 3) когнітивного

**12. Стан, при якому людина надмірно стурбована своїм здоров'ям, це:**

- 1) прогерія;
- 2) іпохондрія;
- 3) депресія.

**13. Стадії помирання за Р.Ноєсом включають:**

- 1) опір, огляд життя, трансцендентність;
- 2) гнів, заперечення, опір;
- 3) заперечення, торги, депресія, прийняття.

**14.Прийняття смерті – це неперервний процес, що поділяється на ряд фаз. Яка фаза пов’язана з переживанням людиною стану фрустрації, що викликаний усвідомленням загибелі її планів та сподівань:**

- 1) заперечення;
- 2) гнів;
- 3) торги;
- 4) депресія;
- 5) прийняття.

**15.Змінами в емоційній сфері літньої людини є:**

- 1) труднощі у пристосуванні до непередбачених обставин;
- 2) неконтрольоване посилення афективних реакцій;
- 3) відмова від адаптації до нових норм, цінностей, манер поведінки.

**16.Теорії, згідно яких старіння організму відбувається внаслідок випадкових внутрішніх чи зовнішніх пошкоджень, - це:**

- 1) стохастичні теорії старіння;
- 2) соматичні теорії старіння;
- 3) теорії генетично запрограмованого старіння;
- 4) теорії, що пов’язують старіння із пошкодженням ДНК у генах.

Ключі до тестів: 1- 3; 2 - 2; 3 -1; 4 - 3; 5 - 3; 6 - 1; 7 -3; 8-1; 9- 3; 10 -3; 11 - 3; 12 -2; 13 - 1; 14 - 2; 15 - 1; 16 - 4.

Теми доповідей і рефератів

1. Стохастичні теорії старіння.
2. Сучасні соціальні теорії старіння.
3. Важкі втрати та горе у старості
4. Проблема евтаназії: сучасний стан в різних країнах.

На даному семінарському занятті доцільно за допомогою усних відповідей та виконання тестів перевірити рівень засвоєних теоретичних знань. Звертається увага на ознайомлення студентів з психодіагностичним інструментарієм для вивчення емоційної сфери літніх людей та формування професійної компетентності. Студенти презентують підібрані методики діагностики емоційної сфери людей похилого віку та аналізують проблемні практичні ситуації, що сприяє формуванню професійного мислення.

## **Тема 5. Характеристика особистості та поведінки у старості**

План

1. Характер та самооцінка людей похилого віку.
2. Мотиваційно-потребнісна сфера у старості.
3. Зміна соціального статусу людини похилого віку.
4. Сімейні стосунки людини похилого віку та проблема самотності.
5. Типи старіння: адаптивне та неадаптивне.
6. Компенсаторні механізми поведінки людини похилого віку.  
Рекомендована література [4,5,6,7,8,10,12]

*Вивчити основні поняття:* Я – інтеграція, життєва ретроспектива, самооцінка, екстраверсія, інтроверсія, вихід на пенсію, забезпечена старість, незабезпечена старість, сімейні стосунки, особистісні взаємини, сімейні ролі, самотність компенсаторні механізми поведінки.

### Питання для контролю

1. Які особливості характеру людей похилого віку?
2. Які чинники впливають на самооцінку людей похилого віку?
3. Яка динаміка мотиваційно-потребнісної сфери старої людини?
4. Дайте характеристику подружніх відносин старої людини.
5. Розкрийте типології особистості людей похилого віку.

### Практична частина

1 Проблемно - творчі запитання та завдання:

1. Охарактеризуйте позитивні якості осіб геріатричного віку.
2. Охарактеризуйте негативні якості осіб похилого віку.
3. Яка специфіка особистісних взаємин людини похилого віку?
4. Обґрунтуйте правомірність думки про те, що старість - пізня свобода.

2. Аналіз практичних ситуацій:

1. Одна жінка, що півроку тому вийшла на пенсію, ділиться враженнями: «Я раніше як оглушена була, всієї краси природи не помічала, але ж кожний листочок, кожна квіточка життю радіє. Як добре, що тепер я стала це помічати».

Поясніть причини зміни сприймання дійсності жінкою.

2. Грандма Мозес майже у вісімдесят років відчула прагнення зайнятись живописом і втілила його в життя. Жінка мала великий успіх у публіки своїми виставками й ілюстраціями в журналах.

Визначте, які потреби активізувались у жінки, та які наслідки для її психіки це мало.

3. Презентація методик дослідження та презентація на тему «Сімейні ролі людей похилого віку»

### Тестові завдання

**1. Зміна соціального статусу в похилому віці пов'язана передусім з:**

- 1) появою онуків;
- 2) виходом на пенсію;
- 3) повторним шлюбом;
- 4) невиходом на пенсію.

**2. Комплекс порушень, який містить дефекти пізнання, прогресуючу амнезію та зміни особистості, що пов'язують зі старістю й можуть зумовлюватись різноманітними прямих і непрямих факторів, називаються:**

- 1) склерозом;

- 2) деменцією;
- 3) природним старінням;
- 4) хворобою Альцгеймера.

**3. Виберіть правильне закінчення речення: «Більшість людей похилого віку є оптимістами щодо майбутнього, незважаючи на погіршення стану здоров'я, завдяки...»:**

- 1) заздрощам та відсутності сну;
- 2) механізмам соціального порівняння;
- 3) механізмам психологічного захисту;
- 4) ігноруванню здорового способу життя.

**4. Вкажіть тип пристосування людини до похилого віку за наступним описом: «Така установка є властивою врівноваженим, спокійним, самокритичним, терпимим людям. Вони сприймають старість як факт, що завершує їх професійну кар'єру, є оптимістами, ставляться до смерті як до природного явища, не проявляючи відчаю та жалю»:**

- 1) захисна установка;
- 2) установка залежності;
- 3) установка ворожості;
- 4) конструктивна установка.

**5. Яка з наведених нижче особливостей становлення ідентичності характеризує людину в старості:**

- 1) подолання суб'єктивного відчуття невизначеності, змішаності ролей в ситуації вибору життєвого шляху;
- 2) переструктурування ідентичності у відповідності до змін в сімейній та професійній ситуаціях;
- 3) збагачення ідентичності через взяття на себе соціальної відповідальності та внесків в інших людей;
- 4) усвідомлення позитивних наслідків власного життя для світу та близьких людей.

**6. Яка часова спрямованість мотиваційної системи властива людям старшого віку віку:**

- 1) на минуле;
- 2) на майбутнє;
- 3) на теперішнє.

**7. Типи ставлення людей до пенсії за Абрамовою:**

- 1) бажання, страх, байдужість;
- 2) відчай, очікування, задоволення;
- 3) уникнення, пристосування, прийняття.

**8. Основне новоутворення періоду старості це:**

- 1) псевдомудрість;
- 2) почуття гумору і стабільність;
- 3) мудрість і досвід.

**9. Змінами літньої в моральній сфері літньої людини є:**

- 1) неконтрольоване посилення афективних реакцій;
- 2) відмова від адаптації до нових норм, цінностей, манер поведінки.

## 10. Вкажіть етапи виходу на пенсію за Томпсоном:

- 1) скидання обертів, планування життя на пенсії, життя в очікуванні пенсії;
- 2) підготовка документів;
- 3) байдужість в очікуванні пенсії;
- 4) страх перед пенсією.

Ключі до тестів: 1-2 ; 2 - 4; 3 -2; 4 - 4; 5 - 4; 6 -1; 7 -1; 8 -3; 9 - 2; 10 - 1.

### Теми доповідей і рефератів

1. Особливості переживання самотності в старості.
2. Вимушені соціальні ролі старших людей та їх вплив на психологічний клімат у суспільстві.
3. Умови та чинники довголіття.

Дане семінарське заняття охоплює велику кількість теоретичних питань, тому доречним є використання опорних схем: типи ставлення до старості за Д.Бромлей, І. Коном, Ф.Гізе, К.Рощак; стадії помирання за Р.Ноєсом та Д.Бромлей; сімейні ролі людей похилого віку. На основі різних підходів студенти узагальнюють типи адаптивного ставлення до старості. З метою розуміння компенсаторних механізмів поведінки людини похилого віку доцільно проаналізувати зі студентами відповідні ситуації. При розгляді питання про самотність людей похилого віку, необхідним є виділення різних підходів до проблеми самотності. Доцільним може бути використання презентації на тему «Сімейні ролі людей похилого віку». Необхідно звернути увагу на такі методики: методику «Ваш психологічний вік» (С.С. Степанов), методика «Мотивація афіліації» (А. Меграбян та М.Ш. Магомет-Емінов), методика «Схильність до самотності» (В.Б. Нікішина і Т.Д. Василенко) та ін. Виконання тестів дозволить перевірити рівень засвоєних теоретичних знань.

## Тема 5. Соціальна поведінка людини похилого віку

### План

1. Концепція В.Д. Шапіро про соціальну поведінку особистості в похилому віці.
2. Робота у похилому віці.
3. Конфлікти людей похилого віку з молодим поколінням.
4. Психологічний супровід розвитку людей похилого віку.
5. Соціальна підтримка людей похилого віку.

Рекомендована література [4,5,6,7,8,10,12,18]

*Вивчити основні поняття:* соціальна поведінка, соціальні стереотипи старості, конфлікти, генеративність, потреба у передачі власного досвіду, цінності, релігійність, соціальна політика, соціальна підтримка, демографія старіння, безпорадність, соціальні установи, пансіонати, хоспіси.

Питання для контролю



1. Поясніть суть концепції В.Д. Шапіро про соціальну поведінку особистості в похилому віці.
2. Які особливості трудової зайнятості людей похилого віку?
3. Які причини конфліктів людей похилого віку з молодим поколінням?
4. Які завдання психологічного супроводу розвитку людей похилого віку?
5. Які напрями соціальної підтримки людей похилого віку?

#### Практична частина

##### 1. Проблемно-творчі запитання та завдання:

1. Які психологічні чинники появи інтересу до релігії в людини похилого віку?
2. Обґрунтуйте соціально - психологічні чинники щасливого старіння людини.
3. Проблема насильства в літньому віці.

##### 2. Робота з методиками:

- ✓ методика ціннісної орієнтації М. Рокіча;
- ✓ діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки.

#### Тестові завдання

##### **1. Що не належить до активних заходів соціального захисту?**

- 1) лікування та профілактика хвороб;
- 2) сприяння освіті громадян;
- 3) соціальне страхування;
- 4) соціальна допомога.

##### **2. Принцип роботи з людьми старшого віку «гідність» означає:**

- 1) можливість реалізації людьми старшого віку свого потенціалу;
- 2) недопущення експлуатації, фізичного і психічного насильства стосовно людей старшого віку;
- 3) залучення людей старшого віку до суспільного життя;
- 4) можливість для людей старшого віку доступу до основних благ і обслуговування.

##### **3. Що є характерним для соціальної допомоги?**

- 1) надається всім громадянам;
- 2) надається громадянам залежно від їхнього трудового стажу;
- 3) надається тим, хто опинився у важкому матеріальному становищі;
- 4) надається незалежно від матеріального стану.

##### **4. Геронтофобія – це:**

- 1) страх смерті;
- 2) вороже ставлення до літніх людей;
- 3) страх перед старістю;
- 4) вороже ставлення літніх людей до оточуючих

##### **5. Зміни у соціальних ролях, які призводять до зміни патернів поведінки і зміни соціального статусу відображають процес:**

- 1) Біологічного старіння індивіда;
- 2) Соціального старіння індивіда;
- 3) Психологічного старіння індивіда.

**6. «Функція стереотипів старших людей у суспільстві – це самозахист молодих людей від загрози старості» – таке розуміння стереотипів ґрунтується на:**

- 1) когнітивному підході;
- 2) психодинамічному підході;
- 3) соціокультурному підході.

**7. Відмітьте порядкові номери лише характерних для пізнього віку нормативних вікових змін в сімейному циклі людини:**

- 1) пристосування до анатомо-фізіологічних інволюційних змін в організмі;
- 2) пристосування до потреб старіючих батьків;
- 3) пристосування до виходу у відставку та зменшення доходів;
- 4) перебудова зв'язків із найближчим оточенням;
- 5) пристосуватися до втрат близьких людей та самотності
- 6) допомога дітям стати відповідальними дорослими.

**8. Центральним психосоціальним конфліктом в пізній дорослості за Е.Еріксоном є:**

- 1) цілісність его або відчай;
- 2) генеративність або стагнація;
- 3) близькість або ізоляція.

**9. Який процес свідомості забезпечує в старості збереження цілісного уявлення про себе та надання життю сенсу і зв'язності:**

- 1) створення уявних образів можливого майбутнього;
- 2) сприймання нової інформації про оточуючий світ;
- 3) ретроспективний самоаналіз пережитого.

**10. Відмітьте найбільш значущі чинники психічного та фізичного збереження у старості:**

- 1) збереження професійної зайнятості; здоровий спосіб життя; турботливе сімейне оточення; творча діяльність; соціальна активність; наставництво та дружба з молоддю;
- 2) багатосторонність інтересів; спілкування з ровесниками; відпочинок

**11. Щаслива старість це:**

- 1) споглядальна, спокійна та самодостатня життєва позиція;
- 2) прийняття свого теперішнього існування без заперечень та планів змін на краще;
- 3) огляд життєвого шляху.

**12. Пенсійна зрілість це:**

- 1) новоутворення психіки людини похилого віку, що виявляється в позитивному сприйманні перспективи виходу на пенсію, готовності до завершення професійного циклу;
- 2) турбота про завершення професійної діяльності та оформлення пенсійної документації;
- 3) продумування свого майбутнього життя на пенсії, цікавих занять та справ.

**13. «Еліксиром молодості» для літніх людей в соціальній геронтології називають:**

- 1 ) нові лікарські препарати, що уповільнюють процес старіння;
- 2 ) соціальне обслуговування літніх людей;
- 3 ) професійну , соціальну , сімейну активність літніх людей;
- 4 ) психологічну підтримку літніх людей.

**14.Якість життя літньої людини визначається:**

- 1 ) здатністю до самообслуговування;
- 2 ) здатністю до трудової та громадської діяльності;
- 3 ) ступенем адаптації в суспільстві;
- 4 ) всім перерахованим вище.

**15.Умовами, за яких трудова діяльність справляє позитивний вплив на людей похилого віку , є:**

- 1 ) підвищене навантаження;
- 2 ) помірне і добре організоване навантаження;
- 3) поєднання фізичної та інтелектуальної трудової діяльності.

**16.Соціальний захист являє собою:**

- 1) оптимізацію життєдіяльності людей похилого віку в різних соціальних сферах;
- 2) систему соціальної підтримки слабо захищених верств населення;
- 3) систему заходів щодо забезпечення гарантованих умов життя , підтримання життєдіяльності;
- 4) комплекс соціальних послуг , що надаються населенню.

Ключі до тестів: 1- 1; 2 - 2; 3 -3; 4 - 3; 5 - 2; 6 - 2; 7 -1,3,4,5; 8-1; 9- 3; 10 -1; 11 - 1; 12- 1;13 - 3; 14 - 4; 15 - 2,3; 16 - 2.

Теми доповідей і рефератів

1. Соціально-демографічні проблеми старіння в Україні.
2. Ейджизм у роботі зі старшими людьми.
3. Гендерні особливості використання компенсаторних механізмів поведінки людиною похилого віку.
4. Особливості взаємодії людини похилого віку з технічними засобами.

На даному семінарському занятті студенти через пояснення понять перевіряють рівень засвоєних теоретичних знань. Практичні завдання доцільно виконувати у малих групах. Для практичного опрацювання кожна група студентів попередньо підбирає окреме завдання. Після пророблення у групах представники презентують роботу, відповідають на запитання інших студентів та викладача.

**3.2 Матеріали для забезпечення і організації індивідуальної роботи студентів.**

В межах змістових модулів індивідуальна робота може передбачати:

1. Написання реферату (обсягом 10-12 сторінок, структурованим за планом, з використанням наведеного списку літератури).

*Реферат.* Важливим засобом у засвоєнні знань є написання рефератів та виголошення реферативної доповіді. Тематика рефератів пропонується за визначеними темами практичних занять та СРС. Мета реферативної доповіді полягає у засвоєнні студентами основних аспектів розкритої у реферативному дослідженні теми, формуванні запитань, проведенні дискусії. На практичному занятті рекомендується обговорювати не більше двох рефератів.

Вимоги до реферату: обсяг – 10-12 аркушів формату А4; структура – вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел.

У вступі розкривається актуальність теми, визначається мета, в основній частині містяться основні положення дослідження, що розкривають тему, у висновку викладаються основні положення та пропозиції автора, що впливають із розгляду теми. Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

### ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. І. Мечніков і розвиток геронтології у Росії.
2. Українська геронтологічна школа: історія та персоналії.
3. З.Френкель як фундатор геогієни
4. Соціально-демографічні проблеми старіння в Україні.
5. Освіта у житті старших людей
6. Літня людина як жертва шахрайства
7. Вимушені соціальні ролі старших людей та їх вплив на психологічний клімат у суспільстві
8. Образ старості у християнській культурі
9. Б.Г.Ананьєв про період похилого віку.
- 10.Стохастичні теорії старіння.
- 11.Ейджизм у роботі зі старшими людьми
- 12.Психологічний зміст кризи пізнього віку
- 13.Особливості переживання самотності в старості
- 14.Важкі втрати та горе у старості
- 15.Спогади як засіб егоінтеграції особистості в старості
- 16.Особливості самооцінки у пізньому віці
- 17.Основи взаємозв'язку фізичного та психічного здоров'я.
- 18.Значення автобіографії в геронтопсихології та геронтопсихосоматиці.
- 19.Характеристика сильних сторін осіб геріатричного віку — життєва та професійна компетентність.
- 20.Характеристика слабких рис осіб похилого віку (підвищена уразливість, аспекти психофізичного та соціального дефіциту).
- 21.Соціальні теорії старіння.
- 22.Психологічні теорії старіння.
- 23.Умови та чинники довголіття.
- 24.Стресові розлади та порушення адаптації у старому віці (гостра і хронічна психічна травматизація).

25. Наслідки психічної травми у старому віці — характерні особливості сприйняття.
26. Диференціація печалі та депресії; депресії і деменції.
27. Динаміка нейронних змін в похилому віці.
28. Проблеми еутаназії; сучасний стан в різних країнах.
29. Здобутки українських вчених-довгожителів.
30. Здобутки зарубіжних вчених-довгожителів.

*Вимоги до оформлення індивідуальних завдань.*

Індивідуальне завдання оформляється студентом самостійно у вигляді окремого звіту, надрукованого на комп'ютері: шрифт – 14, інтервал – 1,5, відступ – 1,25 см, ліве поле – 20 мм, праве – 20 мм, верхнє і нижнє – 20 мм.

Рекомендується така структура індивідуального завдання:

- титульна сторінка;
- зміст;
- послідовне висвітлення змісту розділів питання;
- список використаної літератури;
- презентація PowerPoint (за необхідністю).

### **3.3 Зразок варіанту контрольної роботи**

#### Контрольна робота

1. Чинники формування пенсійної зрілості.
2. Компенсаторні механізми поведінки людей похилого віку.
3. Ставлення до смерті людей похилого віку.
4. Від чого залежить якість шлюбу людей похилого віку?
5. Тести
  1. Як співвідноситься між собою динаміка змін поточного та кристалізованого інтелекту на етапах дорослості:
    - 1) відбувається зростання можливостей першого і другого;
    - 2) перший знижується, а другий зростає;
    - 3) інтелектуальні можливості з віком в цілому погіршуються.
  2. Яка часова спрямованість мотиваційної системи властива людям старшого віку віку:
    - 1) на минуле;
    - 2) на майбутнє
    - 3) на теперішнє.
  3. Найхарактернішими рисами старечої депресії є :
    - 1) піднесений настрій
    - 2) постійно знижений настрій
    - 3) думки про те , що життя прожите даремно, почуття провини
  4. Типи ставлення людей до пенсії за Абрамовою:
    - 1) бажання, страх, байдужість
    - 2) відчай, очікування, задоволення
    - 3) уникнення, пристосування, прийняття
5. Стадії помирання за Р.Ноєсом включають:

- 1) опір, огляд життя, трансцендентність;
- 2) гнів, заперечення, опір;
- 3) заперечення, торги, депресія, прийняття.

#### **IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

СРС оцінюється в межах комплексної оцінки знань, виходячи із видів роботи та критеріїв оцінювання з урахуванням особливостей навчальної дисципліни, обсягу годин, що відведені навчальним планом.

Система оцінювання самостійної (індивідуальної) роботи. Самостійна (індивідуальна) студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Критеріями оцінювання можуть бути:

- при усних відповідях: повнота розкриття питання, логіка викладання, культура мови, емоційність та переконаність, використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, періодичних видань тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки;

- при виконанні письмових завдань: повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, підготовка матеріалу за допомогою комп'ютерної техніки та інших технічних засобів.

Для визначення ступеня засвоєння навчального матеріалу та подальшого його оцінювання враховуються такі рівні знань студентів:

1-й рівень – низький. Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу. Відповідь при відтворенні навчального матеріалу – елементарна, фрагментарна, зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення;

2-й рівень – середній. Студент володіє повним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань для формулювання висновків, порівняння теоретичних знань із практичними прикладами. Відтворюється основний навчальний матеріал, виконуються завдання за зразком, володіння елементарними вміннями навчальної діяльності.

3-й рівень – достатній. Студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Знання істотних ознак понять, явищ, закономірностей, зв'язків між ними, самостійне застосування знань в стандартних ситуаціях, володіння розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням), вміння робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента повна, правильна, логічна, обґрунтована та без власних суджень. Студент здатен самостійно здійснювати основні види навчальної діяльності.

4-й рівень – високий. Знання глибокі, міцні, узагальнені, системні та творчо застосовуються. Навчальна діяльність має науково-дослідницький характер, позначена вмінням самостійно оцінювати різноманітні проблемні ситуації, шукати шляхи їх вирішення, виявляти і захищати свою особисту позицію.

### **Оцінювання тестових завдань**

Студентом надані правильні відповіді на:

0–25 % тесту – оцінка “незадовільно”;

26–50 % тесту – оцінка “задовільно”;

51–75 % тесту – оцінка “добре”;

76–100 % тесту – оцінка “відмінно”.

### **Критерії оцінювання реферату**

➤ оцінка “відмінно” – реферат написано самостійно, формальні вимоги до реферату виконано, проблему повністю розкрито, висновки містять наукові пропозиції. Для написання реферату студент використав не тільки підручники, а і першоджерела;

➤ оцінка “добре” – реферат написано самостійно, всі вимоги до реферату виконані, проблема розкрита; наявні граматичні помилки;

➤ оцінка “задовільно” – реферат написано самостійно, але не всіх вимог дотримано, розкриття проблеми неповне;

➤ оцінка “незадовільно” – реферат написано несамоствійно, вимог не дотримано, проблему не розкрито.

### **Критерії оцінювання відповіді студента на семінарському занятті**

➤ оцінка “відмінно” – вичерпна відповідь на питання семінарського заняття. Студент відповідає логічно, послідовно, систематично. Відповідь свідчить про глибоке знання матеріалу. Студент опанував основну й додаткову літературу з теми, рекомендованої планом семінарського заняття. Доповідає впевнено, творчо, у доповіді виявляє науковий підхід, не підглядає у конспект, доцільно використовує терміни, правильно пояснюючи їх. Правильно відповідає на більшість питань викладача та учасників семінарського заняття;

➤ оцінка “добре” – студент виявляє досить повні знання матеріалу, не припускається у своїй відповіді суттєвих неточностей, засвоїв основну літературу, рекомендовану планом. Дає відповіді на питання викладача та учасників семінарського заняття. Доволі часто під час відповіді користується конспектом;

➤ оцінка “задовільно” – студент виявляє знання матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і роботи за спеціальністю. Доповідач сильно «прикутий» до конспекту, припускається помилок. Матеріал не повно розкриває проблему. Відповідає на поставлені запитання з помилками, однак спроможний зі сторонньою допомогою виправити їх;

➤ оцінка “незадовільно” – студент відповідає, читаючи з конспекту, без допомоги якого у матеріалі орієнтується слабо, допускає принципові помилки. Відповідає на поставлені запитання тільки зі сторонньою допомогою. Матеріал не розкриває проблему; студент читає з конспекту, матеріал відповіді студента розкриває проблему поверхово чи фрагментарно. На запитання викладача та студентів відповісти не може.

### **Оцінювання за чотирибальною системою**

➤ оцінка “відмінно” – студент повно і всебічно розкриває питання теми, винесені на самостійне опрацювання, вільно оперує поняттями і термінологією, демонструє глибокі знання джерел, має власну точку зору стосовно відповідної теми і може аргументовано її доводити;

➤ оцінка “добре” – загалом рівень знань студентів відповідає викладеному вище, але мають місце деякі упущення при виконанні завдань, винесених на самостійне опрацювання, обґрунтування неточні, не підтверджуються достатньо обґрунтованими доказами;

➤ оцінка “задовільно” – студент розкрив питання, винесені на самостійне опрацювання, в загальних рисах, розуміє їх суть, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладає нелогічно і не самостійно;

➤ оцінка “незадовільно” – студент не в змозі дати відповідь на поставлене запитання або відповідь неправильна, студент не розуміє суті питання, не може зробити висновки.

### **Перелік питань, що виносяться на підсумковий та модульний контроль**

1. Поняття та історія геронтології як комплексної міждисциплінарної науково-прикладної галузі знання.
2. Місце психологічного знання в системі наук про старіння.
3. Біологічні, соціологічні та психологічні теорії старіння.
4. Методологія досліджень старості і старіння.
5. Вікова філософія про моральну сутність старіння.
6. Релігія та старіння.
7. Соціально-демографічні проблеми старіння в світі та їх особливості в Україні.
8. Якість життя людей похилого віку.
9. Поняття, механізми та показники біологічного старіння.
10. Поняття нормального та патологічного старіння.
11. Соматичні хвороби в старості.
12. Патологічні зміни психіки у пізньому віці.
13. Спосіб життя та його значення для процесів старіння
14. Загальні питання психології пізнього віку.
15. Чинники старіння.
16. Загальна характеристика інтелекту в старості.
17. Мудрість: структура, характеристики, діагностика.



18. Механізми компенсації можливого зниження інтелектуальної діяльності в старості.
19. Характеристика окремих пізнавальних функцій у старості.
20. Характер у пізньому віці.
21. Старіння емоційної сфери.
22. Самооцінка людей похилого віку.
23. Психологічний вітаукт як механізм стабілізації Я-концепції в пізньому віці.
24. Мотиваційно-потребнісна сфера у старості.
25. Творчі здібності та творча продуктивність в старості.
26. Типи старіння.
27. Переживання пов'язані з думками про смерть.
28. Переживання горя та втрати.
29. Переживання самотності в старості.
30. Найбільш характерні психічні стани у старості.
31. Ейджизм та його вплив на самосвідомість літніх людей.
32. Вияв соціальних стереотипів та атиюдів до старіння.
33. Вихід на пенсію як „маркерна” подія у житті людини.
34. Сім'я у пізньому житті та людина похилого віку у сім'ї.
35. Проблема соціалізації та фактори соціальної адаптації особистості у пізньому віці.
36. Теоретико-практичні питання психологічної роботи з людьми похилого віку.
37. Сімейні взаємини людини похилого віку.
38. Особливості взаємодії людини похилого віку з фізичним світом.
39. Специфіка соціальної поведінки людей похилого віку.
40. Проблеми професіоналізму та етики психолога в роботі з людьми похилого віку.
41. Особистісні стосунки людини похилого віку.
42. Проблема створення сприятливого психологічного середовища для старших людей.
43. Гендерні особливості використання компенсаторних механізмів поведінки в похилому віці.
44. Робота у похилому віці. Спілкування з колегами.
45. Потреби, прагнення та інтереси людини похилого віку.
46. Ставлення людини похилого віку до смерті.
47. Суттєвість життєвої ретроспективи та компетенції.
48. Особливості психічних порушень у старому віці.
49. Особливості взаємозв'язку фізичного та психічного здоров'я у геронтологічному віці.
50. Етичні проблеми вмирання та смерті.

## Перелік рекомендованих джерел

1. Альперович В.Д. Проблемы старения: демография, психология, социология. / В.Д. Альперович. – М.: ООО «Издабельство Астель», 2004. – 352 с.
2. Бочелюк В.Й. Геронтопсихологія [Текст] : навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна . - Київ : КНТ, 2014. - 435 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.: 2-ге вид. – К.: Каравела, 2009. – 400с.
4. Вікова психологія. Навч. посіб./ О.П.Сергеєнкова, О.А.Столярчук, О.П.Коханова. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
5. Вікова психологія: підручник / Р.В.Павелків. – Вид. 2-е, стер. – К.: Кондор, 2015. - 469 с.
6. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. –172 с.
7. Долинська Л.В. Співак Л.М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія. / Л. В. Долинська. – К.: Каравела, 2012.-240с.
8. Ермолаева М. Практическая психология старости. / М. Ермолаева. – М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002 – 320 с.
9. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія / Олена Григорівна Коваленко. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2015 – 456 с.
10. Крайг Г. Психология развития. / Г.Крайг. – СПб: Издательство “Питер”, 2000. - 992с.
11. Кулагина И.Ю., Кулюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Кулюцкий - М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
12. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С.О. Ставицька. – К.: Каравела, 2009. – 448с.
13. Психология старости и старения : Хрестоматія / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр “Академия”, 2003. – С. 3- 64.
14. Психология старости: хрестоматія / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2004. – 736 с.
15. Психология человека от рождения до смерти / А.А.Реан. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 656 с.
16. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. / Я.Стюарт-Гамильтон. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
17. Терлецька Л.Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник / Л.Г.Терлецька. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. – 608 с.
18. Ушакова І.М. Геронтопсихологія: підручник. / І. М. Ушакова. – Х.: НУЦЗУ, 2014. – 236 с.
19. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. / О. В. Хухлаева. – М: Изд. Дентр «Академия», 2002. – 208 с.

20. Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини / О.П. Щотка. – Ніжин: Ред.-вид. відділ НДПУ, 2001. – 194 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека МДУ, Філатова,16 - <http://msu.edu.ua/library/>
2. Мукачівська міська централізована бібліотека, ім. О.Духновича, вул. Духновича, 1 <http://www.muklib.mk.uz.ua/>
3. Закарпатська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Ф. Потушняка. м.Ужгород, вул. Проспект Свободи, 16 - <http://biblioteka.uz.ua/>
4. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>
5. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>
6. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>

Навчально-методичне видання

Барчій Магдалина Степанівна

Геронтопсихологія

Методичні вказівки  
до проведення практичних занять та організації  
самостійної роботи студентів

для студентів напряму підготовки «Практична психологія» денної та  
заочної форми навчання

Тираж 5 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів  
видавничої продукції ДК № 4916 від 16.06.2015 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ,  
89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26