

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан соціально-гуманітарного факультету

Оксана ГОМОТЮК

« 30 » 08 2024 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« 30 » 08 2024 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ІНІНОТ

Святослав ПИТЕЛЬ

« 30 » 08 2024 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА**

з дисципліни «Геронтопсихологія»  
ступінь вищої освіти – бакалавр  
галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність – 053 Психологія  
освітньо-професійна програма – «Психологія»

кафедра психології та соціальної роботи

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік
Денна	4	8	24	24	3	6	93	150	8
Заочна	4	8	8	4	-	-	138	150	8

30.08.2024 р.

Тернопіль – ЗУНУ  
2024

Робочу програму склала доцент кафедри психології та соціальної роботи, к.психол.н., **Ятищук Анастасія Анатоліївна**.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології та соціальної роботи, протокол № 1 від «27» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри психології та соціальної роботи, д.психол.н., професор

**Андрій ГІРНЯК**

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Психологія» протокол № 1 від «30» серпня 2024 р.

Керівник групи забезпечення спеціальності д.психол.н., професор

**Андрій ГІРНЯК**

Гарант ОП «Психологія» д.психол.н., професор

**Андрій ГІРНЯК**

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ ”

## 1. Опис дисципліни “Геронтопсихологія ”

Дисципліна “Геронтопсихологія ”	Галузь знань, спеціальність, ОПП, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	галузь знань – 23 «Соціальна робота»	Статус дисципліни вибіркова  Мова навчання Українська
Кількість залікових модулів – 3	спеціальність – 231 «Соціальна робота»	Рік підготовки: <i>Денна – 4</i> <i>Заочна – 4</i>  Семестр: <i>Денна – 8</i> <i>Заочна – 8</i>
Кількість змістових модулів – 2	Освітньо-професійна програма – «Соціальна робота»	Лекції: <i>Денна – 24 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i>  Практичні заняття: <i>Денна – 16 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин – 150	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Самостійна робота: <i>Денна – 103 год.</i> <i>Заочна – 138 год.</i>  Тренінг: <i>Денна – 5 год.</i> Індивідуальна робота : <i>Денна – 2 год.</i>
Тижневих годин – 10 з них аудиторних – 3		Вид підсумкового контролю – <i>залік</i>

## **2. Мета і завдання дисципліни «Геронтопсихологія»**

### **2.1. Мета вивчення дисципліни.**

*Мета вивчення дисципліни* – є формування у студентів цілісного уявлення про психологічні особливості старіння, адаптаційні процеси у літньому віці та розвиток професійних компетенцій для роботи з людьми похилого віку.

### **2.2. Завдання вивчення дисципліни**

1. Ознайомити з біологічними, психологічними та соціальними аспектами старіння, а також з їх впливом на поведінку та психічний стан людини.

2. Сформуванню розуміння студентами індивідуально-психологічних особливостей психіки людей похилого віку.

3. Навчити майбутніх фахівців визначати психологічні особливості самосприйняття людини на етапі геронтогенезу.

4. Розглянути емоційних змін та їх впливу на якість життя у старості, включаючи проблеми, пов'язані з депресією, тривожністю та соціальною ізоляцією.

5. Формувати вміння та навички для надання психологічної допомоги літнім людям, включаючи консультативні та терапевтичні методи

## **3. Програма навчальної дисципліни:**

### ***Змістовий модуль 1. Старість як етап онтогенезу***

#### **Тема 1. Геронтопсихологія як наука**

Об'єкт та предмет геронтопсихології. Зв'язок геронтопсихології з геронтологією. Коротка історія розвитку геронтопсихології. Основні віхи розвитку геронтопсихологічних знань, що відображають еволюцію дисципліни від перших досліджень до сучасних підходів, що поєднують наукові знання з практичними додатками. Методи геронтопсихології, котрі включають різноманітні дослідницькі інструменти, такі як спостереження, опитування, тести та експериментальні методики, які допомагають розкрити специфічні аспекти психічного старіння.

#### **Тема 2. Загальна характеристика старіння та старості**

Ключові аспекти старіння та старості, з акцентом на соціальні аспекти геронтопсихології. Обговорюються соціальні проблеми, з якими стикаються люди похилого віку в Україні, такі як ізоляція, економічні труднощі, і дискримінація. Розглядаються різні теорії старіння та старості, а також періодизації старості та вікові кризи, що супроводжують цей період життя. Особлива увага приділяється соціальній ситуації розвитку та провідній діяльності в пізньому віці, яка впливає на соціальну активність і психологічне благополуччя літніх людей, що є важливими для розуміння та підтримки якості життя людей у старості.

### **Тема 3. Когнітивний розвиток у похилому віці**

Зміни, які відбуваються з інтелектом і пізнавальними процесами у літніх людей. Загальна характеристика інтелекту в старості, де розкриваються особливості цього періоду життя, включаючи можливість уповільнення когнітивних процесів та зниження здатності до навчання й адаптації. Механізми компенсації можливого зниження інтелектуальних функцій. Обговорюються стратегії, які допомагають літнім людям підтримувати когнітивну активність, такі як використання накопиченого досвіду, адаптація способів мислення та розвиток нових навичок. Зміни у основних пізнавальних процесах, таких як пам'ять, увага, сприйняття та мислення. У цьому контексті аналізується, як старіння впливає на ці процеси, які аспекти залишаються відносно стабільними, а які можуть значно змінюватися. Психологічний зміст поняття "мудрість". Мудрість трактується як одна з позитивних характеристик пізнавального розвитку у похилому віці, що включає в себе не лише знання та досвід, а й здатність до глибокого розуміння життя, прийняття збалансованих рішень, емпатії та морального судження.

### ***Змістовий модуль 2. Життєдіяльність людей похилого віку***

#### **Тема 4. Особливості емоційної сфери старіючої людини.**

Аналіз емоційних змін, які виникають у людей похилого віку. Загальна характеристика емоційної сфери старіючої людини, де розглядаються зміни в емоціях, зокрема тенденції до підвищення чутливості та емоційної нестабільності. Типові емоційні стани старих людей, включаючи часті відчуття самотності, тривоги, невпевненості та зниження самооцінки. Ці емоції можуть стати домінуючими в житті літніх людей і значно впливати на їхній добробут. Вікова депресія, яка є поширеним станом у старості. У цьому контексті обговорюються причини виникнення депресії, її симптоми та вплив на якість життя, а також можливі підходи до її подолання. Переживання, пов'язані із думками про смерть. Аналіз переживань горя, які пов'язані зі смертю близьких.

#### **Тема 5. Особистісні особливості у старості**

Дослідження змін у характері, мотивації та самосвідомості людей похилого віку. Огляд досліджень особистості в похилому віці, де розглядаються основні тенденції змін у психіці літніх людей. Ці дослідження виявляють, що з віком особистість може ставати більш інтроспективною, зосередженою на минулому досвіді, а також проявляти більше стійкості до змін. Мотиваційно-потребнісна сфера та спрямованість особистості. Обговорюється, як змінюються потреби та мотиви літніх людей, акцентуючи увагу на зростанні значення соціальних зв'язків, самореалізації та потреби в підтримці незалежності. Типології особистості в похилому віці, представлені різні підходи до класифікації літніх людей залежно від їхніх характерних рис, стилю життя та адаптації до старіння. Розгляд самосвідомості та самооцінки людей похилого віку виявляє, що ці аспекти відіграють важливу роль у їхньому психологічному благополуччі. Аналіз властивостей особистості, що змінюються або залишаються стабільними у старості. Розглядаються такі риси,

як інтроверсія, емпатія, толерантність до невизначеності, а також зміни в емоційній стабільності та відкритості до нового досвіду.

### **Тема 6. Соціально-психологічні аспекти старіння**

Зміни у соціальному статусі та життєвих обставинах. Вихід на пенсію як одна з ключових подій у житті літньої людини. Вихід на пенсію змінює соціальний статус, знижує активність у трудовій сфері та вимагає адаптації до нової ролі в суспільстві та родині. Сімейні та особисті відносини літніх людей. Обговорюються зміни у стосунках з дітьми, онуками та партнерами, а також виклики, які можуть виникати у цих взаєминах. Також аналізується роль сім'ї як джерела підтримки та турботи, що має критичне значення для емоційного благополуччя людей похилого віку. Причини самотності, такі як соціальна ізоляція, втрата близьких, відчуженість у сім'ї, а також способи подолання цього стану. Психологічні і соціальні стратегії, які можуть допомогти літнім людям зберігати активні соціальні зв'язки та відчуття причетності до суспільства.

### **Тема 7. Психологічна допомога в пізньому віці**

Стратегії та методи підтримки психологічного благополуччя літніх людей. Поняття "щаслива старість" та "активне довголіття", важливість збереження позитивного ставлення до життя, фізичної активності, соціальних зв'язків та інтересів. Основні підходи та методи консультування, спрямовані на підтримку емоційного стану, вирішення життєвих проблем, адаптацію до вікових змін та втрат. Особлива увага приділяється питанням втрати близьких, самотності, зниження фізичних можливостей та пошуку сенсу життя. Роль психотерапії в пізньому віці. Розглядаються різні психотерапевтичні підходи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, та інші методи, які можуть бути ефективними для вирішення вікових криз, депресій, тривожних станів та інших психологічних проблем літніх людей.

## **4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Геронтопсихологія»**

(денна форма навчання)

	Кількість годин					
	Лекції	Практ. заняття	СРС	ІРС	Тренінг	Контр. Заходи
<b>Змістовий модуль 1. Старість як етап онтогенезу</b>						
Тема 1. Геронтопсихологія як наука	2	2	14	1	2	Опитування, реферати, тестування
Тема 2. Загальна характеристика старіння та старості	4	2	15			
Тема 3. Когнітивний розвиток у похилому віці	4	2	15			
<b>Змістовий модуль 2. Життєдіяльність людей похилого віку</b>						
Тема 4. Особливості емоційної сфери старіючої людини	4	2	14	1	3	ування, реферати, тести
Тема 5. Особистісні особливості у старості	4	2	15			

Тема 6. Соціально-психологічні аспекти старіння	2	2	15			
Тема 7. Психологічна допомога в пізньому віці	4	4	15			
<b>Разом</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	

**(заочна форма навчання)**

	Кількість годин		
	Лекції	Практ. Заняття	СРС
<b>Змістовий модуль 1. Старість як етап онтогенезу</b>			
Тема 1. Геронтопсихологія як наука	1	1	19
Тема 2. Загальна характеристика старіння та старості	2	1	19
Тема 3. Когнітивний розвиток у похилому віці			20
<b>Змістовий модуль 2. Життєдіяльність людей похилого віку</b>			
Тема 4. Особливості емоційної сфери старіючої людини			21
Тема 5. Особистісні особливості у старості	2	1	19
Тема 6. Соціально-психологічні аспекти старіння	1		18
Тема 7. Психологічна допомога в пізньому віці	2	1	22
<b>Разом</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>138</b>

**5. Тематика практичних занять**

(денна форма)

**Практичне заняття № 1.**

**«Геронтопсихологія як наука»**

**Мета:** формування цілісної системи знань з геронтопсихології, що стосуються феномену, загальних засад, методології, структури, функцій, історії розвитку та її провідних сучасних тенденцій.

**Питання для обговорення:**

1. Загальна характеристика геронтопсихології
2. Основні віхи розвитку геронтопсихологічних знань
3. Методи геронтопсихології .

**Тематика рефератів:**

1. Основні етапи розвитку геронтології.
2. Філософсько-онтологічний, геронтоклінічний та геронтогігієнічний напрями геронтології
3. Виникнення психологічної геронтології (геронтопсихології).
4. Основні групи методів досліджень, які проводяться в геронтопсихології.

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Поясніть, у чому полягає актуальність вивчення геронтопсихологічних проблем.
2. Вкажіть, що вивчає сучасна геронтопсихологія.
3. Охарактеризуйте старість як заключний період людського життя.
4. Розкрийте зміст основних понять геронтології та геронтопсихології.
5. Поясніть, у чому полягає нерівномірність процесу старіння.

6. Розкрийте основні проблеми геронтопсихології.
7. Назвіть, що сприяло виділенню геронтології в самостійну науку.
8. Розкрийте зміст сучасних геронтологічних теорій.
9. Покажіть інтеграцію геронтології з іншими науками.

## **Практичне заняття № 2.**

### **«Загальна характеристика старіння та старості»**

**Мета:** ознайомити студентів із загальними аспектами процесу старіння та його особливостями. Навчити загальні характеристики старіння, соціальні аспекти геронтопсихології, соціальні проблеми людей похилого віку в сучасній Україні, теорії старіння та старості, а також періодизацію старості і вікові кризи, пов'язані з цим етапом життя.

#### **Питання для обговорення:**

1. Соціальні аспекти геронтопсихології
2. Соціальні проблеми старих людей у сучасній Україні
3. Теорії старіння та старості
4. Періодизації старості та вікові кризи старості
5. Соціальна ситуація розвитку та провідна діяльність в пізньому віці

#### **Тематика рефератів:**

1. Проілюструйте ставлення до старості в різних культурах.
2. Опишіть геронтократичні традиції минулого.
3. Назвіть, яким було розуміння старості у різних релігіях

#### **Питання для самостійного опрацювання:**

1. Охарактеризуйте соціально-психологічні проблеми старих людей в сучасній Україні.
2. Назвіть основні соціальні стереотипи відносно старості.
3. Проаналізуйте теорії старіння та старості.
4. Розкрийте зміст психологічних концепції старіння та старості.
5. Охарактеризуйте періодизації похилого віку.
6. Назвіть та опишіть вікові кризи старості.
7. Розкрийте поняття "соціальна ситуація розвитку в періоди старості".
8. Дайте характеристику провідної діяльності на різних етапах старіння.

## **Практичне заняття № 3.**

### **«Когнітивний розвиток у похилому віці»**

**Мета:** розглянути психологічний зміст поняття "мудрість" і його розвитку в процесі старіння. Сформувані вміння дослідити загальні характеристики інтелекту людини похилого віку, механізми компенсації можливого зниження інтелектуальних функцій, а також зміни основних пізнавальних процесів, таких як пам'ять, увага і мислення.

#### **Питання для обговорення:**

1. Загальна характеристика інтелекту людини похилого віку
2. Механізми компенсації можливого зниження інтелектуальних функцій
3. Зміни основних пізнавальних процесів у старості
4. Психологічний зміст поняття "мудрість"



### ***Тематика рефератів:***

1. Інтелектуальні функції осіб похилого віку
2. Зміст поняття "мудрість" у українських та іноземних дослідженнях

### ***Питання для самостійного опрацювання:***

1. Опишіть особливості інтелекту в похилому віці.
2. Розкрийте суть теорії текучого та кристалізованого інтелекту Хорна.
3. Поясніть, у чому полягає диференційована зміна інтелектуальних функцій у пізньому віці.
4. Назвіть механізми компенсації можливих інтелектуальних втрат у старості.
5. Розкажіть про модель адаптаційного механізму (П. Балтес).
6. Розкрийте фактори збереження інтелектуального рівня старими людьми.
7. Охарактеризуйте сенсорно – перцептивні процеси у пізньому віці.
8. Опишіть особливості уваги людей похилого віку.
9. Назвіть особливості пам'яті старої людини.
10. Охарактеризуйте мудрість та її властивості.

### **Практичне заняття № 4.**

#### **«Особливості емоційної сфери старіючої людини»**

**Мета:** сформувані розуміння емоційних змін, які відбуваються в процесі старіння. Навчити досліджувати загальні характеристики емоційної сфери старіючих людей, типові емоційні стани, такі як вікова депресія та переживання, пов'язані з думками про смерть. Розуміти, як старіння впливає на переживання горя, яке пов'язане зі смертю близьких, та які психологічні механізми підтримують емоційне благополуччя в пізньому віці..

#### **Питання для обговорення:**

1. Загальна характеристика емоційної сфери старіючої людини
2. Типові емоційні стани старих людей
3. Вікова депресія у старості
4. Переживання, пов'язані з думками про смерть
5. Переживання горя, яке пов'язане зі смертю близьких

#### ***Тематика рефератів:***

1. Гендерні особливості і вплив на емоційну сферу у осіб похилого віку.
2. Тривожність та тривожні розлади у старих людей

#### ***Питання для самостійного опрацювання:***

1. Перерахуйте фактори, які впливають на емоційну сферу людини похилого віку.
2. Охарактеризуйте емоційну сферу старої людини.
3. Опишіть типові емоційні стани людини, що старіє.
4. Розкрийте особливості емоційних переживань старої людини.
5. Дайте характеристику основним видам страхів у пізньому віці.
6. Поясніть, чому виникає тривожність та тривожні розлади у старих людей.
7. Розкрийте зміст поняття "вікова депресія у старості".
8. Вкажіть, у чому полягає проблема суїциду старих людей.
9. Назвіть емоційні переживання наближення смерті.

10. Опишіть стадії переживання процесу вмирання (за Кюблер-Росс).
11. Опишіть особливості горя, пов'язаного із втратою близьких у пізньому віці.

### **Практичне заняття № 5.** **«Особистісні особливості у старості»**

**Мета:** Навчити досліджувати особливості мотиваційно-потребнісної сфери, самооцінки, самосвідомості та типології особистості у старості. Навчити оцінювати, як вікові зміни впливають на особистісний розвиток, соціальні відносини та адаптацію до нових життєвих умов.

#### **Питання для обговорення:**

1. Дослідження особистості в похилому віці
2. Мотиваційно-потребнісна сфера та спрямованість особистості
3. Типології особистості в похилому віці
4. Самосвідомість та самооцінка людей похилого віку
5. Властивості особистості

#### **Тематика рефератів:**

1. Специфіка Я-концепції в пізньому віці
2. Психологічна спрямованість особистості у пізньому віці

#### **Питання для самостійного опрацювання:**

1. Опишіть стабільні та змінні характеристики особистості в похилому віці.
2. Поясніть, чому ставлення до власного старіння є фактором розвитку особистості у старості.
3. Опишіть динаміку мотиваційно-потребнісної сфери старої людини.
4. Поясніть, у чому полягає процес самовизначення в похилому віці.
5. Охарактеризуйте спрямованість особистості у пізньому віці.
6. Назвіть фактори, які забезпечують прогрес особистості у старості.
8. Розкрийте типології особистості людей похилого віку.
7. Охарактеризуйте самосвідомість літніх людей їх самооцінку та особливості Я-концепції.
8. Дайте визначення психологічному вітаукту.
9. Розкрийте особливості характеру у пізньому віці.
10. Опишіть розвиток рис особистості старої людини.
11. Дайте характеристику темпераменту у старості.

### **Практичне заняття № 6.** **«Соціально-психологічні аспекти старіння»**

**Мета:** Студенти повинні вивчити вплив соціального середовища на психічне здоров'я старіючих осіб, розробити методи підтримки у зв'язку з соціальною ізоляцією та зміною статусу, а також оцінити роль соціальних інститутів, таких як сім'я та соціальні служби, у забезпеченні благополуччя літніх людей.

#### **Питання для обговорення:**

1. Особливості прихильностей людини похилого віку
2. Вихід на пенсію: зміна статусу
3. Сімейні та особисті відносини

4. Самотність людей похилого віку

**Тематика рефератів:**

1. Зміна статусу при виході на пенсію і його психологічний вплив на людину

2. Психологічні особливості впливу близьких на осіб літнього віку.

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Опишіть прихильності старої людини.

2. Охарактеризуйте зміну статусу при виході на пенсію.

3. Назвіть фактори виходу на пенсію.

4. Поясніть, у чому полягає підготовка до виходу на пенсію та назвіть її стадії, виділені М. Томпсон.

5. Дайте характеристику подружніх відносин старої людини.

6. Розкрийте роль бабусі та дідуся в сім'ї.

7. Охарактеризуйте дружбу людей похилого віку.

8. Опишіть теоретичні підходи до проблеми самотності.

9. Поясніть, як переживають самотність старі люди.

10. Назвіть фактори зниження болісності та нівелювання почуття самотності.

**Практичне заняття № 7-8.**

**«Психологічна допомога в пізньому віці»**

**Мета:** Розвинути у студентів практичні навички для ефективного консультування літніх клієнтів. Формувати етичні і професійні стандарти у роботі з літніми людьми. Навчити розуміти психологічні виклики і потреби в пізньому віці.

**Питання для обговорення:**

1. Щаслива старість та активне довголіття

2. Психологічне консультування людей похилого віку

3. Психотерапія в пізньому віці

**Тематика рефератів:**

1. Характеристику психотерапії у пізньому віці

2. Віково-психологічні особливості консультування літніх людей

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Назвіть "чотири Д" похилого віку.

2. Опишіть природні ресурси людини, яка старіє.

3. Охарактеризуйте фактори, які сприяють активному довголіттю та покращенню якості життя людей похилого віку.

4. Розкрийте сутність формули "можу – хочу – роблю" у геронтопсихології.

5. Поясніть складові активного довголіття.

6. Охарактеризуйте вікове психологічне консультування людей похилого віку.

7. Поясніть, у чому полягає консультування при підготовці до статусу пенсіонера.

8. Розкажіть, як здійснюється допомога старим людям у прийнятті свого життєвого шляху.

9. Опишіть процедуру вікового психологічного консультування.

10. Поясніть, як необхідно враховувати індивідуальні особливості клієнтів похилого віку у процесі консультування.
11. Поясніть, як відбувається сімейне консультування в пізньому віці.
12. Охарактеризуйте профорієнтаційне консультування людей похилого віку.
13. Опишіть особливості консультування старих людей у кризових ситуаціях

(заочна форма)

### **Практичне заняття № 1.**

#### **ТЕМА «Геронтопсихологія як наука»**

**Мета:** формування цілісної системи знань з геронтопсихології, що стосуються феномену, загальних засад, методології, структури, функцій, історії розвитку та її провідних сучасних тенденцій.

#### **Питання для обговорення:**

1. Загальна характеристика геронтопсихології
2. Основні віхи розвитку геронтопсихологічних знань
3. Методи геронтопсихології .

#### **ТЕМА «Загальна характеристика старіння та старості»**

**Мета:** ознайомити студентів із загальними аспектами процесу старіння та його особливостями. Навчити загальні характеристики старіння, соціальні аспекти геронтопсихології, соціальні проблеми людей похилого віку в сучасній Україні, теорії старіння та старості, а також періодизацію старості і вікові кризи, пов'язані з цим етапом життя.

#### **Питання для обговорення:**

1. Соціальні аспекти геронтопсихології
2. Соціальні проблеми старих людей у сучасній Україні
3. Теорії старіння та старості
4. Періодизації старості та вікові кризи старості
5. Соціальна ситуація розвитку та провідна діяльність в пізньому віці

### **Практичне заняття № 2.**

#### **ТЕМА «Особистісні особливості у старості»**

**Мета:** Навчити досліджувати особливості мотиваційно-потребнісної сфери, самооцінки, самосвідомості та типології особистості у старості. Навчити оцінювати, як вікові зміни впливають на особистісний розвиток, соціальні відносини та адаптацію до нових життєвих умов.

#### **Питання для обговорення:**

1. Дослідження особистості в похилому віці
2. Мотиваційно-потребнісна сфера та спрямованість особистості
3. Типології особистості в похилому віці
4. Самосвідомість та самооцінка людей похилого віку
5. Властивості особистості

## **ТЕМА «Психологічна допомога в пізньому віці»**

**Мета:** Розвинути у студентів практичні навички для ефективного консультування літніх клієнтів. Формувати етичні і професійні стандарти у роботі з літніми людьми. Навчити розуміти психологічні виклики і потреби в пізньому віці.

### **Питання для обговорення:**

1. Щаслива старість та активне довголіття
2. Психологічне консультування людей похилого віку
3. Психотерапія в пізньому віці

## **6. Самостійна робота студента**

Скласти проект на тему «**Аналіз та підтримка психологічного благополуччя людей похилого віку**»

**Мета проекту:** Розвинути у студентів навички аналізу психологічних аспектів старіння, вивчити соціально-психологічні та когнітивні зміни у похилому віці, а також ознайомитися з методами психологічної допомоги та підтримки для людей старшого віку.

**Опис проекту:** Проект передбачає комплексний підхід до вивчення психологічного стану людей похилого віку. Студенти будуть працювати над різними аспектами старіння, аналізувати проблеми та потреби цієї вікової групи, а також розробляти стратегії підтримки і допомоги. Проект включає теоретичне вивчення, практичне дослідження та розробку рекомендацій.

## **ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА**

### **Структура проекту:**

#### **1. Вступ:**

Опис теми проекту та її значення.

Мета та завдання проекту.

Визначення ключових термінів та концепцій.

#### **2. Аналіз тем:**

#### **Загальна характеристика старіння та старості:**

- Огляд основних аспектів старіння.
- Соціально-психологічні аспекти старіння.
- Теорії старіння та вікові кризи.

#### **Когнітивний розвиток у похилому віці:**

- Зміни в інтелектуальних функціях.
- Механізми компенсації когнітивних змін.
- Психологічний зміст поняття "мудрість".

#### **Емоційна сфера старіючої людини:**

- Основні емоційні стани та вікова депресія.
- Переживання, пов'язані з думками про смерть та втрату близьких.

#### **Особистісні особливості у старості:**

- Дослідження особистісних змін.
- Мотиваційно-потребнісна сфера.
- Самосвідомість і самооцінка.

#### **Психологічна допомога в пізньому віці:**

- Щаслива старість та активне довголіття.
- Методи психологічного консультування та психотерапії.

#### **3. Практична частина:**

##### **Полюві дослідження:**

- Проведення опитувань, інтерв'ю або спостережень за людьми похилого віку.
- Аналіз отриманих даних.

##### **Розробка рекомендацій:**

- Визначення потреб і проблем людей похилого віку.
- Розробка планів підтримки та психологічної допомоги.
- Оцінка ефективності запропонованих заходів.

#### **4. Звіти та презентація:**

- Написання звіту про виконану роботу, що включає теоретичний аналіз, результати практичних досліджень та рекомендації.
- Підготовка презентації для представлення результатів проекту.

##### **Оцінювання проекту:** Оцінювання буде проводитися на основі:

- Ясності та точності теоретичного аналізу.
- Глибини дослідження і аналізу практичних даних.
- Реалістичності та обґрунтованості рекомендацій.
- Якість та змістовність звіту і презентації.

##### **Ресурси для роботи:**

- Наукові статті, книги та підручники з геронтопсихології.
- Інтерв'ю та опитувальники.
- Програмне забезпечення для аналізу даних (наприклад, Excel, SPSS).

## **7. Тренінг з дисципліни**

### **Соціально-психологічний тренінг**

**Основна мета тренінгу** – формування уміння спілкуватися, конструктивно виявляти свої думки і почуття, підтримувати з людьми гарні стосунки, залагоджувати конфлікти і допомагати іншим.

**Завдання тренінгу:** створити умови для успішного формування у молодих людей почуття власної гідності, позитивного ставлення до життя та до інших.

Даний тренінг складається із серій практичних вправ, під час виконання яких студенти можуть оволодіти необхідними інтерперсональними вміннями і практично використати набуті теоретичні знання.

#### **Структура тренінгу**

<b>Частина тренінгу</b>	<b>Завдання тренінгу</b>	<b>Вправи</b>
<b>Вступна</b>	Створити сприятливий психологічний простір. Засвоїти правила роботи групи.	Знайомство. Правила. Розминка. Очікування. Вправи на

	Налагодження зворотного зв'язку "студент-група" і "група-студент".	рефлексію.
<b>Основна</b>	Оцінка рівня поінформованості щодо проблеми. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її вирішення. Надання інформації. Засвоєння знань. Формування умінь, навичок. Підведення підсумків щодо змісту роботи.	Інтерактивні техніки. Вправи на оцінку групових процесів, стану групи.
<b>Заключна</b>	Підведення підсумків щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.	Вправи на рефлексію та відновлення сил учасників. Фідбеки. Прощання.

**Завдання:** на основі складеного проекту «Аналіз та підтримка психологічного благополуччя людей похилого віку» розробити тренінг, який сприяв би покращенню показника емоційного стану людей похилого віку. Наприклад, тренінг «*Психотерапія середовищем у роботі з людьми похилого віку*», «*Гармонізація емоційного стану*», «*Групова психотерапія в роботі з людьми похилого віку*».

### **8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

У процесі вивчення дисципліни «Геронтопсихологія» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік.

### **9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю**

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Геронтопсихологія» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40%	40%	5%	15%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Оцінка за поточне опитування визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час практичних занять (7 тем, 8 занять - 4 оцінки).	Модульний контроль проводиться на 8 практичному занятті. Оцінка за модульний контроль виставляється на підставі виконання письмового завдання, яке складається з 10 тестових завдань (кожне з яких оцінюється в 5 балів)	Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час тренінгу	Оцінювання проекту «Аналіз та підтримка психологічного благополуччя людей похилого віку»

### Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

### 10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-7
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гаркавенко Н.В., Собкова С.І. Соціальна психологія пізньої зрілості: навчальний посібник. – Чернівці : Чернівець. нац. у-т, 2020. – 240 с.

2. Горецька О. Геронтопсихологія: навчальний посібник. – Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2017. – 210 с.

3. Гуцало Е.У. Вікова психологія: Курс лекцій / Кіровоградський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Винниченка. Кафедра психології. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2004. – 187 с.

4. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. – 172 с.

5. Долинська Л.В., Співак Л.М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навчальний посібник. – К.: Каравела, 2012. – 240 с.

6. Кордунова Н.О. Геронтопсихологія: матеріали для проведення психодіагностичного дослідження з людьми похилого віку. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 140 с.

7. Павелків Р.В. Геронтопсихологія. Медико-біологічні та соціально-психологічні аспекти старіння – К.: Центр навчальної літератури, 2020. – 476 с..



8. Партико Т. Б. Геронтопсихологія: навчально-методичний посібник. – Львів, 2012. – 136 с.
9. Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: навчальний посібник. – К.: Талком, 2020.– 184 с.
10. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
11. Ушакова І.М. Геронтопсихологія: підручник. – Харків: НУЦЗУ, 2014. – 236 с.
12. Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини: Навч. посібник / Ніжинський держ. педагогічний ун-т ім. Миколи Гоголя. – Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ ім. М.Гоголя, 2001. – 194 с.
13. Aartsen, M., & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: Results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8(1), pp. 31-38.
14. AGE Platform Europe (Ed.). (2010). *European Charter of the Rights and Responsibilities of Older People in Need of Long-term Care and Assistance* (<http://www.age-platform.eu/en/daphne>). Brussels: AGE Platform Europe
15. Braveman, P., Egerter, S., & Williams, D. R. (2011). The social determinants of health: Coming of age. *Annual Review of Public Health*, 32(1), pp. 381-398.
16. Komp, K., Van Tilburg, T., & Broese van Groenou, M. (2011). Age, retirement, and health as factors in volunteering in later life. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40, pp. 1-20.

#### **Інтернет-ресурси**

17. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>
18. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>
19. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>
20. <https://www.yakaboo.ua/ua/gerontopsihologija-mediko-biologichni-ta-social-no-psihologichni-aspekti-starinnja.html>