


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут оперативно-рятувальних сил
Кафедра психології діяльності в особливих умовах

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри психології
діяльності в особливих умовах
 Микола ФОМИЧ
«29» серпня 2025 р.

Методичні вказівки (рекомендації, інструктивно-методичні матеріали тощо) з організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Геронтопсихологія»

за освітньою (освітньо-професійною, освітньо-науковою) програмою
«Екстремальна та кризова психологія»
підготовки бакалавра у галузі знань
05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Розглянуто та ухвалено засіданням кафедри
психології діяльності в особливих умовах
протокол № 1 від « 29 серпня » 2025 р.

УДК 159.98:331

ББК 88.4

Вовк Н.П., Руденко І.М., Коломоєць А.М.

Геронтопсихологія: методичні вказівки з організації самостійної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 «Психологія». Черкаси : НУЦЗ України, 2025. 23 с.

У методичних вказівках викладені навчально-методичні матеріали, необхідні для самостійного вивчення дисципліни «Геронтопсихологія», – загальні положення щодо організації самостійної роботи; основні форми та методи самостійної роботи, її зміст з навчальної дисципліни; завдання, що виносяться на самостійну роботу, термінологічний словник.

УДК 159.98:331

ББК 88.4

© НУЦЗУ, 2025

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	4
РОЗДІЛ 2. ОСНОВНІ ФОРМИ ТА МЕТОДИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.	6
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	8
РОЗДІЛ 4. ЗАВДАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНУ РОБОТУ.....	13
РОЗДІЛ 5. ЗАСОБИ САМОКОНТРОЛЮ.....	17
РОЗДІЛ 6. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	19
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	22

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Уведення модульної системи організації навчального процесу приводить до скорочення аудиторного навантаження здобувачів і зростання обсягу самостійної роботи. У зв'язку з цим одне з основних завдань освітнього процесу сьогодення – навчити здобувачів вищої освіти працювати самостійно. Виконання самостійних завдань допомагає здобувачам поетапно включитися в навчальну, а згодом у наукову роботу, що сприяє формуванню творчих здібностей і творчого ставлення до своєї професії. Навчити учитися – це значить розвинути здатності і потреби до самостійної творчості, повсякденної і планомірної роботи над підручниками, навчальними посібниками, періодичною літературою, активної участі в науковій праці.

Самостійна робота є однією з основних форм організації освітнього процесу, яка здійснюється здобувачами з метою опанування навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

Навчальний час, відведений для самостійної роботи здобувачів, регламентується робочим навчальним планом із відповідної освітньої програми.

Зміст самостійної роботи здобувачів щодо вивчення дисципліни визначається науково-педагогічним працівником у робочій програмі навчальної дисципліни, цих методичних матеріалах, завданнях, вказівках та ін.

Самостійна робота передбачає вивчення навчального матеріалу, який викладається під час аудиторних занять та міститься у рекомендованій літературі.

Обсяг самостійної роботи здобувачів узгоджується з іншими видами їхньої навчальної діяльності, викладач контролює якість виконання самостійної роботи, аналізує її результати кожного здобувача.

Контроль та корекція результатів самостійного вивчення матеріалу дисципліни здійснюються:

під час лекцій – контроль знань та умінь, засвоєних у розрізі споріднених курсів;

під час проведення семінарських та практичних занять – перевірка рівня підготовленості до заняття, перевірка лекційних зошитів та зошитів самостійної роботи;

під час підсумкового контролю, основна мета якого полягає у підвищенні якості освіти за рахунок створення умов для системної планомірної роботи здобувачів протягом усього семестру і надання можливості вивчення матеріалу навчальної дисципліни окремими частинами.

Важливе значення в самостійній навчальній діяльності здобувачів відіграє вільний вибір теми, форми і часу виконання роботи. Саме тому в системі самостійного навчання важливе місце належить творчим завданням. Ці завдання охоплюють широкий діапазон: від огляду літератури, до наукових

розробок з досліджуваної теми. Така праця привчає здобувачів до постійної і активної розумової діяльності як в аудиторії, так і поза нею.

Основні організаційні вимоги до виконання самостійної роботи наступні:

виконувана самостійна робота повинна спрямовуватись на досягнення основних навчальних завдань;

самостійне навчання має бути систематичним і систематизованим у контексті навчальних занять;

самостійне навчання повинне бути доступним і можливим.

На лекціях, семінарських, практичних заняттях й індивідуальних консультаціях формулюються завдання для самостійного опрацювання, проводиться інструктаж щодо їх виконання.

Самостійна робота здобувачів забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених для вивчення навчальної дисципліни чи окремої теми: підручники, навчальні посібники, методичні матеріали, курси лекцій, практикуми, навчально-лабораторне обладнання, електронно-обчислювальна техніка, список наукової та фахової монографічної й періодичної літератури тощо.

Результати самостійної роботи спеціально не оцінюються, але виявляються під час діагностики знань з навчальної дисципліни. Навчальний матеріал дисципліни, засвоєний у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль, передбачений робочим навчальним планом, разом з іншим навчальним матеріалом дисципліни і оцінюється за критеріями відповідного підсумкового контролю.

РОЗДІЛ 2

ОСНОВНІ ФОРМИ ТА МЕТОДИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Основними організаційними формами самостійної роботи здобувачів вищої освіти є:

– індивідуальна робота здобувачів, яка представляє собою позааудиторну самостійну роботу навчального, навчально-дослідного чи проектно-конструкторського характеру;

– індивідуальні навчальні завдання з дисципліни, які виконуються під керівництвом викладача, як правило, під час аудиторних занять, де здобувач може отримати методичну допомогу у вигляді консультацій щодо виконання цієї роботи, при цьому консультації носять індивідуальний характер. Вона може включати вивчення окремих розділів навчальної дисципліни, аудиторне проектування, роботу з використанням комп'ютерної техніки тощо, і враховуючи специфічні вимоги конкретної дисципліни виконуватись – в лабораторії, навчально-тренувальному комплексі, смузї психологічної підготовки тощо;

– робота здобувачів, яка виконується самостійно у вільний від занять, зручний для них час, з урахуванням наукових інтересів здобувачів.

Індивідуальна робота є однією з форм самостійної роботи здобувачів вищої освіти, що передбачає виконання завдань навчального, навчально-дослідного чи проектно-конструкторського характеру з дисципліни, визначених робочою програмою. Найпоширенішими видами індивідуальної роботи здобувачів є: конспект з теми за заданим або власно розробленим планом; реферат з теми або вузької проблеми; словник визначень з навчальної дисципліни; підготовка огляду наукової проблеми; підготовка доповіді; групова презентація та ін.

Індивідуальні навчальні завдання передбачають створення умов для якнайповнішої реалізації творчих можливостей здобувачів і мають на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які здобувачі одержують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці. Індивідуальні завдання видаються здобувачам у терміни, передбачені робочим планом дисципліни, і виконуються кожним здобувачем самостійно при консультуванні викладачем. У випадках, коли завдання мають комплексний характер, до їх виконання залучаються декілька здобувачів. Основними видами індивідуальних навчальних завдань здобувачів є лабораторні, курсові та кваліфікаційні роботи.

Самостійна робота, яка не передбачена робочою програмою дисципліни, але сприяє повнішому розкриттю і конкретизації її змісту, може здійснюватись з ініціативи здобувача з метою реалізації його власних навчальних і наукових інтересів та реалізується у формі написання наукових тез, статей та виконання науково-дослідних робіт здобувачів.

Серед найефективніших методів самостійної роботи здобувачів, що сприяють індивідуалізації та інтенсифікації освітнього процесу, слід виділити.

Проблемно-пошукові методи, спрямовані на активізацію пізнавальної діяльності здобувачів: метод проектного навчання; методи колективної розумової діяльності; метод застосування новітніх інформаційно-комунікаційних технологій у навчанні. Застосування цих методів спонукає здобувачів до проведення самостійних досліджень, підвищує мотивацію подальшої роботи, сприяє розвитку логічного мислення, як наслідок, розвитку творчої самостійної діяльності здобувачів.

Метод проектного навчання спрямований на досягнення прогнозованих результатів самостійної роботи. Основними вимогами до використання методу проектів є: колективна та індивідуальна діяльність здобувачів; постановка проблеми, яка потребує комбінованих знань здобувачів щодо планування дій, спрямованих на розв'язання; використання науково-дослідницьких методів; складання плану роботи над проектом; фіксування проміжних результатів; результати застосування методу проектів повинні мати навчальну практичну значущість.

Сутність **методів колективної розумової діяльності** полягає в колективній творчості з метою вирішення певних завдань підвищеної складності. Застосування цих методів сприяє підвищенню рівня інтелектуального розвитку, виявленню творчих здібностей здобувачів, розвитку творчого мислення, підвищенню рівня самостійності, формуванню навичок колективної роботи, поліпшенню комунікативних навичок. Методи колективної розумової діяльності вирізняються новизною, більшою мобільністю у виборі напрямів розв'язання проблеми, більшою самостійністю й творчістю її учасників, комплексним підходом до розв'язання проблеми.

Використання **методів застосування комп'ютерних технологій** підвищує ефективність засвоєння здобувачами навчального матеріалу, сприяє розвитку розумових, творчих здібностей здобувачів; підвищує їхню зацікавленість та активність в оволодінні знаннями. Методи застосування комп'ютерних технологій у навчанні надають можливість диференціації, поглиблення індивідуалізації навчання, розширення можливостей інформаційних, контролю та самоконтролю, використання творчих завдань.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1

«ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ»

Змістовий модуль 1. Закономірності психічного розвитку в похилому віці

Тема №1. Методологічні основи геронтопсихології

Геронтопсихологія як наука. Предмет і завдання геронтопсихології. Об'єкт та предмет геронтопсихології. Зв'язок геронтопсихології з геронтологією. Коротка історія розвитку геронтології (Гіпократ, Г. Цербис, І. Фішер, І. Мечников, О. Богомолець) та геронтопсихології (Дж. Холл). Причини розвитку геронтопсихології у ХХ ст. Поняття про “пірамідалне” та “прямокутне” суспільство. Сучасна демографічна тенденція у світі. Відповідальність держави за немічних старих людей. Поняття про ейджизм та геронтофобію.

Основні закономірності геронтогенезу: гетерохронність, специфічність, різноманітність, пластичність. Періодизація життя людей похилого віку. Міжнародна періодизація геронтогенезу. Періоди життя людей похилого віку (І. Бернсайд): передстаречий, старечий, післястаречий та старезний вік. Феномен “виживання найбільш пристосованих”. Тривалість життя та фактори, що її зумовлюють. Максимальна, нормальна, середня та ймовірна тривалість життя.

Література: [Баз.: 2, 5-8, 10. Доп.: 2, 4, 7, 15].

Тема №2. Старість і старіння як етап психічного розвитку людини.

Історичні форми ставлення до старості.

Поняття про старіння та старість. Зміст поняття «старіння» у сучасній науці. Базові критерії старіння (Б. Стрехлер). Різновиди старіння: біологічне, патологічне та психологічне. Первинне, вторинне та третинне біологічне старіння.

Новоутворення особистості літнього і похилого віку.

Психологічні особливості старості. Психофізіологічні ознаки і фактори старіння. Поняття про психологічний та соціальний вік. Різновиди старості: хронологічна, фізіологічна, психологічна та соціальна старість.

Теорії старіння. Біологічні теорії старіння: еволюційна теорія, теорія накопичення мутацій, теорія запрограмованого старіння, стохастична теорія, теорія катастрофи помилок. Вклад О. Богомольця, І. Мечникова і В. Фролькіса в біологічні теорії старіння.

Соціально-психологічні підходи до старіння і старості. Соціальні теорії старіння: теорія “виходу з гри”, теорія активності, теорія неперервного життєвого шляху. Психологічні концепції та теорії старіння.

Література: [Баз.: 1, 2, 4, 5, 8, 10. Доп.: 2, 4, 7, 12].

Тема №3. Особистість людини похилого віку.

Дослідження особистості в похилому віці. Мотиваційно-потребнісна сфера та спрямованість особистості. Типології особистості в похилому віці. Самосвідомість та самооцінка людей похилого віку. Властивості особистості.

Я-концепція в структурі самосвідомості літньої людини. Зміни самосвідомості (В. С. Мухіна). Основні завдання Я-концепції. Складові Я-концепції: психосоматична, когнітивно-поведінкова, оцінкова. Особливості Я-концепції. Рівень, адекватність та стійкість самооцінки у пізній дорослості. Умови успішного розвитку Я-концепції. Особливості темпераменту та характеру.

Типологія особистості людей похилого віку. Типи пристосування людини до старості (С. Рейхард), типи особистості людей старечого віку (Б. Нойгартен), соціально-психологічні типи старості (І. С. Кон), типи старих людей (Ф. Гізе). Типи старіння: безконфліктне адаптивне (продуктивне) та конфліктне дезадаптивне (непродуктивне). Прометейський та продуктивно-автономний шляхи старіння.

Література: [Баз.: 1, 2, 4, 6, 9. Доп.: 2, 6, 7, 11, 12, 15, 19, 24].

Тема №4. Особливості емоційної сфери старої людини.

Особливості емоційності людини у старості. Стратегії емоційного старіння (М. В. Єрмолаєва). Переживання самотності літніми людьми. Причини старечої самотності. Протистояння самотності. Наслідки переживання самотності. Психологічна допомога самотнім літнім людям.

Фізичні, соціально-демографічні та психологічні чинники задоволеності життям у старості. Вплив фізичного здоров'я, соціального, сімейного та економічного положення на задоволеність життям. Вихід на пенсію як психотравмуючий фактор. Етапи виходу на пенсію.

Зміна потреб, мотивів і ціннісних орієнтацій у старості. Діапазон та ієрархія потреб. Характеристика потреб та мотивів на окремих етапах старіння. Особливості мотиваційно-потребової сфери. Фактори розвитку мотиваційної сфери. Мотиваційні дефекти. Переоцінка цінностей у старечому віці.

Література: [1-3, 8, 10. Доп.: 2, 5, 10, 16, 21].

Змістовий модуль 2. Вікові особливості психіки в період старості. Психологічна допомога.

Тема №5. Когнітивний розвиток в період пізньої дорослості.

Патологія і психопатологія похилого віку. Загальна характеристика патології старості. Психічні порушення в період пізньої дорослості й старості.

Інтелект людини похилого віку. Теорії старіння інтелекту. Зміни основних пізнавальних процесів у старості. Порушення когнітивної сфери у похилому віці. Психологічний зміст поняття "мудрість".

Завдання розвитку людини у похилому віці (А. В. Мудрик): природно-культурні, соціально-культурні та соціально-психологічні. Погляди Е. Еріксона, Ш. Бюллер та Р. Пекка. Криза пізньої дорослості, її зміст та суть.

Література: [Баз.: 1, 2, 4, 6, 9. Доп.: 1, 2, 5, 9, 16, 19, 20, 24, 25].

Тема №6. Соціально-психологічні особливості психічного розвитку при старінні.

Особливості прихильностей людини похилого віку. Вихід на пенсію: зміна статусу. Сімейні та особисті відносини. Мотивація сімейних відносин: подружні стосунки, стосунки з дітьми та онуками, з братами/сестрами. Феномени “спорожнілого гнізда” та “переповненого гнізда”. Типи взаємодії батьків похилого віку з дорослими дітьми. Типи поведінки бабусь (О. В. Краснова).

Самотність людей похилого віку. Гендерні аспекти самотності старості. Проблеми соціалізації та соціально-психологічної адаптації в осіб похилого віку. Теорія дисоціалізації (Р. Хевігхерст, Дж. Розен, Б. Нойгартен, В. Генрі та ін.). Джерела дисоціалізації. Фактори соціально-психологічної адаптації у похилому віці.

Література: [Баз.: 1, 2, 4, 6. Доп.: 2, 5, 6, 9, 11, 15, 19, 20, 21, 24].

Тема №7. Проблеми здоров'я та танатологія в старості.

Проблеми здоров'я та медико-соціальне обслуговування людей похилого віку. Поняття про танатологію. Горе та пристосування до тяжкої втрати.

Помирання та смерть як психологічна проблема. Проблема страху смерті; чинники, що його зумовлюють.

Стадії процесу пристосування до думки про смерть (Е. Кюблер-Росс). Передсмертні та посмертні переживання. Стадії передсмертних переживань (Р. Нойес). Дослідження К. Осіса та Р. Муді.

Проблема “доброї смерті”. Поняття про хоспіси, історія виникнення. Евтаназія, її різновиди (активна, пасивна, автоевтаназія).

Література: [Баз.: 1, 2, 4, 9. Доп.: 1, 5, 6, 9, 16, 20, 22-24].

Тема №8. Психологічна допомога в старості.

Організація психотерапевтичної допомоги літнім особам та інвалідам.

Активне довголіття. Поняття про адаптивне (продуктивне) старіння. Психопрофілактика передчасного старіння. Довгожителі як соціально-психологічний феномен.

Психологічне консультування людей похилого віку.

Перелік тестів і методик, які можна застосовувати для діагностики психологічних особливостей людей похилого та старечого віку.

Література: [Баз.: 1, 4, 6, 9. Доп.: 1, 5, 13, 14, 20, 21, 23].

Тема №9. Наукові основи подовження активного довголіття дорослої особистості. Гендерні аспекти старіння.

Духовний розвиток та його вплив на психічне здоров'я. Духовність як соціальний фактор довголіття. Фізичне здоров'я і духовність. Практичні

аспекти духовного розвитку. Баланс тіла, душі та розуму як основа здоров'я і довголіття. Творчість як чинник активного довголіття.

Рекомендовані тести та методики оцінки духовного розвитку.

Загальні питання гендерних відмінностей осіб похилого віку. Особливості та тенденції чоловічого та жіночого старіння.

Література: [Баз.: 1, 2, 4, 6. Доп.: 6, 7, 11, 12, 15, 19, 20, 24].

Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять

Назви змістових модулів і тем	Очна форма навчання					
	Усього	у тому числі				
		лекції	практ. заняття	семінар. заняття	самостійна робота*	Поточний контроль
МОДУЛЬ 1. GERONTOПСИХОЛОГІЯ						
Змістовий модуль 1. Змістовий модуль 1. Закономірності психічного розвитку в похилому віці						
Тема 1. Методологічні основи геронтопсихології	12	2	-	2	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 2. Старість і старіння як етап психічного розвитку людини.	14	2	-	2	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 3. Особистість людини похилого віку.	14	2	-	2	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання, СПП
Тема №4. Особливості емоційної сфери старої людини.	12	2	-	2	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовим модулем 1.</i>	52	8	-	8	36	-
Змістовий модуль 2. Вікові особливості психіки в період старості. Психологічна допомога.						
Тема 5. Когнітивний розвиток в період пізньої дорослості	12	2	-	2	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання, НТК
Тема 6. Соціально-психологічні особливості психічного розвитку при старінні.	12	2	-	2	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 7. Проблеми здоров'я та танатологія в старості.	12	2	-	2	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 8. Психологічна допомога в старості.	12	2	-	4	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 9. Наукові основи подовження активного довголіття дорослої особистості. Гендерні аспекти	12	2	-	2	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання

старіння.						
<i>Разом за змістовим модулем 2.</i>	60	10	-	10	40	-
Підсумкова модульна робота	4	-	-	2	2	письмові завдання
Залік						
Разом за модуль 1	120	18	-	22	80	-
	-	-	-	-	-	-

Назви змістових модулів і тем	Заочна форма навчання					
	Усього	у тому числі				
		лекції	практ. заняття	семінар. заняття	самостійна робота*	Поточний контроль
МОДУЛЬ 1. GERONТОПСИХОЛОГІЯ						
Змістовий модуль 1. Змістовий модуль 1. Закономірності психічного розвитку в похилому віці						
Тема 1. Методологічні основи геронтопсихології	8	-	-	-	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 2. Старість і старіння як етап психічного розвитку людини.	12	2	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 3. Особистість людини похилого віку.	12	-	-	-	12	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання, СПП
Тема №4. Особливості емоційної сфери старої людини.	12	-	-	-	12	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовим модулем 1.</i>	44	2	-	-	42	-
Змістовий модуль 2. Вікові особливості психіки в період старості. Психологічна допомога.						
Тема 5. Когнітивний розвиток в період пізньої дорослості	12	-	-	-	12	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання, НТК
Тема 6. Соціально-психологічні особливості психічного розвитку при старінні.	14	-	-	-	14	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 7. Проблеми здоров'я та танатологія в старості.	14	-	-	-	14	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 8. Психологічна допомога в старості.	12	-	-	-	12	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 9. Наукові основи подовження активного довголіття дорослої особистості. Гендерні аспекти	14	-	-	-	14	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання

старіння.						
<i>Разом за змістовим модулем 2.</i>	66	-	-	-	66	-
Підсумкова модульна робота	6	-	-	2	4	письмові завдання
Залік	4	-		-	4	
Разом за модуль 1	120	18	-	22	116	-

РОЗДІЛ 4

ЗАВДАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНУ РОБОТУ

1. Особливості темпераменту та характеру літньої людини.
2. Теорія дисоціалізації. Джерела дисоціалізації.
3. Фактори соціально-психологічної адаптації у похилому віці.
4. Типологія особистості людей похилого віку.
5. Особливості емоційності людини у старості. Стратегії емоційного старіння.
6. Переживання самотності літніми людьми. Психологічна допомога.
7. Фізичні, соціально-демографічні та психологічні чинники задоволеності життям у старості.
8. Емоційні проблеми виходу на пенсію.
9. Зміна потреб, мотивів і ціннісних орієнтацій у старості. Мотиваційні дефекти.
10. Мотивація сімейних відносин: подружні стосунки, стосунки з дітьми та онуками, з братами/сестрами.
11. Типи взаємодії батьків похилого віку з дорослими дітьми.
12. Старіння слухових відчуттів та сприймань. Форми втрати слуху: пресбіакузис і тиннітус.
13. Втрата зору в похилому віці. Пресбіопія, катаракта, глаукома. Старечий міоз.
14. Вікові зміни смакової, нюхової, тактильної, температурної, больової, вестибулярної та вібраційної чутливості.
15. Вікові зміни сприймання часу.
16. Особливості уваги, пам'яті та мовлення у похилому віці.
17. Зниження швидкості інтелектуальних операцій у старшому віці. Гіпотеза загального уповільнення. Феномен "останнього спаду" (термінального спаду).
18. Модель мудрості П. Балтеса.
19. Когнітивні властивості мудрості.
20. Об'єктивні та суб'єктивні фактори динаміки пізнавальних функцій у похилому віці. Теорія невикористання.
21. Коротка історія розвитку геронтології та геронтопсихології.
22. Поняття про "пірамідалне" та "прямокутне" суспільство.
23. Соціальні установки та стереотипи стосовно людей похилого віку. Поняття ейджизму та геронтофобії.

24. Основні закономірності геронтогенезу.
25. Характеристика періодів життя людей похилого віку: передстаречий, старечий, післястаречий та старезний вік.
26. Максимальна та нормальна тривалість життя людини. Середня та ймовірна тривалість життя населення. Фактори, що їх зумовлюють.
27. Поняття про старіння та старість.
28. Біологічне, патологічне та психологічне старіння.
29. Біологічні, соціальні та психологічні теорії старіння.

Перелік завдань для підготовки до іспиту

1. Геронтопсихологія як наука.
2. Загальна характеристика старості як періоду психічного розвитку.
3. Сучасні уявлення про старість. Складність визначення процесу старіння.
4. Фізичні, соціальні та психологічні аспекти старіння.
5. Вікові психологічні завдання старості.
6. Причини старіння та вікові зміни, які відбуваються в психіці.
7. Періодизації пізнього віку.
8. Теорії старіння та старості.
9. Соціальні стереотипи відносно старості та їх вплив на процес старіння.
10. Соціальна ситуація розвитку у пізньому віці.
11. Провідна діяльність похилого віку.
12. Методи та методики геронтопсихологічних досліджень.
13. Загальна характеристика особистості старіючої та старої людини.
14. Дискусії стосовно ядра особистості в похилому віці.
15. Розуміння "адаптивного старіння" та "щасливої старості" в науці та в буденному житті.
16. Психологічні фактори, які обумовлюють збереження особистості в старості.
17. Ставлення людини до власного старіння як основа стабільності особистості.
18. Типології особистості в похилому віці.
19. Завдання розвитку особистості в період пізньої дорослості (за Е. Еріксоном).
20. Особливості мотиваційно-потребнісної сфери людини похилого віку.
21. Самосвідомість та самооцінка старіючої людини.
22. Поняття психологічного вітаукта.
23. Особливості емоційної сфери старіючої людини.
24. Домінуючі переживання пізнього віку та їх особливості.
25. Вікова депресія в старості.
26. Проблема суїциду людей похилого віку.
27. Переживання, пов'язані з думками про смерть.
28. Модель Е. Кюблер-Росс та її особливості в пізній період життя.
29. Горе, пов'язане зі втратою близьких в похилому віці.
30. Стрес та стресогенні фактори на пізніх етапах життя.

31. Особливості взаємин старої людини.
32. Переживання самотності в похилому віці.
33. Усвідомлення самоконтролю та почуття самотності в старості.
34. Подружні стосунки в похилому віці.
35. Роль бабусі та дідуся в сім'ї.
36. Працюючі пенсіонери. Особливості взаємин на роботі.
37. Вихід на пенсію: підготовка та пристосування до зміни статусу.
38. Загальна характеристика інтелекту людини похилого віку.
39. Механізми компенсації можливого зниження інтелектуальних функцій.
40. Зміни основних пізнавальних функцій в пізньому віці.
41. Психологічний зміст поняття "мудрість".
42. Специфіка віково-психологічного консультування в старості.
43. Форми сімейного консультування людей похилого віку.
44. Індивідуальне психологічне консультування старих людей.
45. Консультування та психотерапія людей похилого віку в критичних ситуаціях.
46. Старість та хвороба.
47. Смерть та помирання.
48. Альтернативні шляхи помирання.
49. Стадії пристосування до помирання.
50. Завершення повного життєвого циклу.

РОЗДІЛ 5.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Базова література

1. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Геронтопсихологія: навч.пос. К.: КНТ, 2022. 436 с.
2. Горецька О. В. Геронтопсихологія: навчальний посібник. Харків : Видавництво Іванченка І.С. 2017. 210 с. <https://dspace.bdpu.org.ua/items/445bb98b-1ea2-4008-b5eb-260037ff128f>
3. Долинська Л.В., Співак Л. М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навч. посібн. К.: Каравела. 2014. 244 с.
4. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку. Навч. посібн. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с. Режим доступу: https://ipood.com.ua/data/project_NFDU/posibnyk_2021.pdf
5. Кришталь М. А., Спіркіна О. О., Фомич М. В. Вікова психологія та геронтопсихологія: курс лекцій. Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ України. 2020. 343 с. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/21631?locale=en>

6. Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посібник. Київ: ПООД імені Івана Зязюна НАПН України. 2020. 150 с.

7. Ушакова І.М. Вікова та геронтопсихологія. Х.: НУЦЗУ. 2016. 123 с.

8. Ушакова І. Геронтопсихологія. Підручник. Х.: НУЦЗУ. 2014. 236 с.
<http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/1245>

9. Фомич М.В., Кришталь М.А., Мохнар Л.І., Дячкова О.М., Чередниченко Т.В. Сучасні форми та методи роботи психолога в кабінеті психологічного розвантаження персоналу ДСНС України: монографія. Черкаси: видавець Вовчок О.Ю.. 2023. 198 с. Режим доступу:
<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/.pdf>

Допоміжна література

1. Богдан Т. В. Особливості пізнавальних процесів у людей похилого віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип.4. 2022. С.33-36. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.6>

2. Бочелюк В. Й., Черепехіна О.А. Геронтопсихологія: навч. посіб. Київ. 2014. 436 с.

3. Довбій Т.Ю., Лебедева С.Ю., Попов В.М. Професійна самотність та її корекція у рятувальників ДСНС України : монографія. Харків : НУЦЗУ. 2015. 164 с.

4. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник. Київ: Вид. ДІМ «Слово». 2013. 264 с.

5. Долинська Л.В., Співак Л.М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навч. посібн. Київ: Каравелла. 2012. 240 с.

6. Дочинець Мирослав. Многії літа. Благії літа. Заповіти 104 річного карпатського мудреця — як жити довго в здоров'ї, щасті і радості. Мукачево: Карпатська вежа. 2017. 148 с.

7. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку. Навч. посібн. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с.

8. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. ІваноФранківськ: Місто НВ. 2014. 400 с.

9. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 2019. 396 с.

10. Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посіб. К.: Талком. 2020. 184 с.

11. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час. 280 с.

12. Сабліна Н. Життя після втрати. Психологічне консультування складних запитів: горе та втрата: навч.-терапевт. посіб. Вінниц. 2024. 120 с.

13. Психологічне консультування людей похилого віку Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ. 127с.

14. Щотка О.П. Психологія дорослої людини: Психологічний практикум. Ніжин: Видавництво НДПУ ім. М.Гоголя. 113 с.

15. Юр'єва Л.М., Мамчур О.Й., Огоренко В.В., Єрчкова Н.О. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. Київ : Видавництво ТОВ «Галерея Принт». 2017. 174 с.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Агресія – мотивована деструктивна поведінка, що завдає моральної або фізичної шкоди оточуючим, викликає психологічний дискомфорт.

Адаптація (від лат. **Adaptatio** – пристосовувати) – здатність систем пристосовуватися до умов навколишнього середовища, які змінюються, до власних внутрішніх змін, що приводить до підвищення ефективності їх функціонування.

Адаптивність – інтегративна властивість, яка характеризує тенденцію функціонування людини як цілеспрямованої системи, що визначається: відповідністю (адаптивність), відносною невідповідністю (неадаптивність), крайнім ступенем невідповідності або відсутністю можливості адаптації (деадаптивність) між цілями та прагненнями людини, що досягається в процесі її трудової діяльності.

Акцентуація характеру – крайні питання норми, при яких окремі риси особистості надмірно посилені.

Антиципація (від лат. **Anticipatio** – передбачення) – передбачення майбутніх дій і подій, зокрема, передбачення людиною дій іншої людини, групи людей, передбачення дій системи.

Антропометрія (від гр. **antropos** – людина, **tetreo** – вимірюю) – сукупність методів і прийомів вимірювання тіла людини і його частин.

Апатія (від гр. **apateia** – байдужість) – стан, що характеризується емоційною пасивністю, байдужістю до подій навколишньої дійсності. Нерідко виступає як наслідок перевтоми людини.

Ассертивність – здатність людини відстоювати свої права, беручи до уваги права інших.

Астенія (від лат. заперечення, **stenia** – сила, потужність) – фізична і нервово-психічна слабкість людини, що виявляється в підвищеній стомлюваності, ослабленні уваги, пам'яті, емоційній нестійкості.

Астенопія – зоровий розлад, що виникає у результаті тривалої напруженої роботи людини в системах «людина – техніка». **А.** характеризується слабкістю або швидкою стомлюваністю зору і виявляється болем в очах, головним болем і зниженням гостроти зору.

Атрибуція – приписування соціальним об'єктам (людині, групі, соціальній спільності) характеристик, які не представлені в полі сприйняття.

Аутогенне тренування – психотерапевтичний метод широкого профілю, заснований на використанні прийомів самонавіювання, елементів східних технік медитації та занурення у стан релаксації.

Афект – сильний і відносно короткотривалий емоційний стан. Приступ сильного збудження, який супроводжується соматовегетативними виявами.

Афектація – штучна піднесеність і збудженість, перебільшений і підкреслений вияв якого-небудь почуття, настрою.

Афект неадекватності – негативний емоційний стан, який виникає у зв'язку із неуспіхом у діяльності і для якого характерне ігнорування самого факту неуспіху або небажання визнати себе його винуватцем. Виявляється в імпульсивних діях.

Афект патологічний – вид афекту, який супроводжується глибоким затьмаренням свідомості, низкою мимовільних, часто безглузких імпульсивних актів, дій з подальшою амнезією, а іноді глибоким сном. Види афекту:

- афективна розрядка – відчуття полегшення, іноді спустошеності, що настає в результаті спричинених афектом дій;

- афективна дисоціація – невідповідність змісту мислення афективному фону;

- афективна тупість – слабкість емоційних реакцій і контактів, збідніння почуттів, емоційна холодність, що переходить у повну байдужість;

- афективне заціпеніння – втрата афективної модуляції, стійкий напружений афект.

Афіліація – мотиваційний стан, пов'язаний з потребою у спілкуванні, емоційних контактах, дружбі, любові, з потребою бути прийнятим іншими.

Бар'єри психологічні – стани, що виявляються в неадекватній пасивності людини і перешкоджають виконанню тих або інших дій у системі «людина – техніка». Характеризуються посиленням негативних переживань, установок, комунікативних бар'єрів, що виявляються у відмові людини від продовження діяльності.

Бібліотерапія – форма психотерапевтичної дії з використанням читання спеціально підібраної літератури.

Біхевіоральна терапія – вид терапії, що базується на використанні принципів навчання, зміни поведінки.

Біхевіоризм – напрям у психології, в центрі якого вивчення поведінки людини. Одиницею аналізу поведінки оголошується конкретний зв'язок стимулу та реакції.

Бланк обстеження – спеціальна форма фіксації результатів психодіагностичного дослідження. Вона обов'язкова для проведення більшості тестів інтелекту, проєктивних методик, особистісних опитувальників.

Бойовий шок – емоційна реакція, що виникає через кілька годин або днів інтенсивних дій працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України у надзвичайних ситуаціях, викликаних соціальними явищами криміногенного характеру або введенням режиму військового часу.

Валідність – адекватність і дієвість тесту, критерій його доброякісності, що характеризує точність вимірювання досліджуваної властивості та репрезентативність діагностичної процедури.

Ведуча діяльність – діяльність, виконання якої визначає виникнення і формування основних психологічних новоутворень людини на певному етапі розвитку її особистості.

Вибірка – група випробовуваних, що представляє певну популяцію і відбирається для експерименту або іншого емпіричного дослідження.

Воля – свідома організація і саморегуляція людиною своєї діяльності та різних психічних процесів, яка пов'язана з подоланням перешкод і спрямована на досягнення поставлених цілей.

Гіпноз – техніка психологічного впливу на людину шляхом зосередження її уваги на певному об'єкті з метою звужити поле свідомості та підпорядкувати її контролю зовнішнього агента (гіпнотизера), навіювання якого вона виконуватиме.

Гіпотеза – припущення щодо сутності досліджуваних явищ, їх можливих зовнішніх та внутрішніх взаємозв'язків, яке перевіряється шляхом експериментального дослідження.

Гуманістична психотерапія – метод психотерапії, метою якого є підвищення самооцінки людини і стимулювання її особистісного зростання.

Дебрифінг психологічний – форма психологічної інтервенції, особливим чином організоване обговорення, яке проводиться в групах людей, що спільно пережили стресогенну або трагічну подію. Загальна мета групового обговорення – мінімізація психологічних страждань.

Девіантна поведінка – дії, не відповідні офіційно встановленим нормам або тим, що фактично склалися в певному суспільстві (соціальній групі).

Депресія – сукупність окремих симптомів порушення психічної діяльності. Пригнічений сумний настрій, супроводжуваний усвідомленням власної меншовартості, песимізмом.

Дискомфорт – сукупність незручностей життєдіяльності людини, що породжує неприємний, переважно негативний емоційний стан. Може викликатися неадекватним робочим місцем, незвичними обставинами, нерегламентованим робочим днем, порушенням режиму праці та відпочинку людини.

Дистрес – негативний вплив стресу на діяльність аж до її повної дезорганізації.

Екстремальні умови – фактори, що вимагають від людини максимальної напруги фізіологічних і психічних функцій, що різко виходять за межі норми.

Емоційне напруження – напруження, викликане конфліктними умовами, зокрема, підвищеною вірогідністю виникнення аварійної ситуації.

Ідентифікація – переживання своєї ідентичності, тотожності з іншою людиною або з будь-яким об'єктом дійсності.

Ілюзія сприйняття – спотворене, неадекватне відображення реально існуючого предмета та його властивостей.

Імпульсивність – особливість поведінки людини, що полягає у схильності діяти за першою спонудою, під впливом зовнішніх обставин або емоцій.

Індивідуальність – неповторність, унікальність властивостей людини.

Інсайт – нове рішення проблеми, що виявляється раптово після того, як суб'єкт інтегрує інформацію, що є в пам'яті і що надходить з навколишнього середовища.

Інтелект – у широкому значенні – відносно стійка структура розумових здібностей людини, сукупність усіх пізнавальних процесів; у більш вузькому значенні – здатність до розумної поведінки в проблемних ситуаціях.

Інформаційна модель – сукупність ознак стану об'єктів і ситуацій, яка необхідна для виконання людиною покладених на неї функцій у системі «людина – техніка».

Ірраціональне мислення – мислення, що спирається не на логіку, а на емоції.

Кар'єра – результат усвідомленої позиції і поведінки людини у сфері трудової діяльності, пов'язаний з посадовим або професійним зростанням.

Когнітивний дисонанс – напруга, яка з'являється при усвідомленні несумісності яких-небудь двох уявлень.

Креативність – характеристика повноцінно функціонуючої людини, здатної продукувати унікальні ідеї й оригінальні способи вирішення проблем. Творчість мислення.

Локус контролю – здатність приписувати відповідальність за всі події свого життя зовнішнім чинникам (екстернальний локус) або внутрішнім чинникам (інтернальний локус).

Методична система психологічної підготовки. Методична система (від грец. *metodhos* – шлях до чого-небудь) психологічної підготовки є взаємопов'язаною та адекватною завданням підрозділу єдністю методів, прийомів, педагогічних технологій, які використовуються у підрозділі та дають відповідь на питання «яким чином?», що забезпечує належне та правильне формування необхідних компонентів психологічної підготовленості персоналу.

Методи психологічної підготовки – способи упорядкованої взаємопов'язаної діяльності керівника та виконавців, спрямовані на розв'язання завдань навчання з одночасним досягненням виховного і розвивального ефекту.

Механізми психологічного захисту – неусвідомлювані індивідом способи уникнення думок, ситуацій, які можуть викликати тривогу або привести до зниження самооцінки.

Мікроклімат – комплекс фізичних чинників навколишнього середовища в обмеженому просторі приміщення, що впливає на функції організму людини-оператора. Визначається основними фізичними параметрами: температурою, швидкістю руху і вологістю повітря, температурою навколишніх поверхонь, енергією освітлювальних приладів, фізичними полями технічних пристроїв на електронно-променевиx трубках.

Монотонія (від гр. **topos** – один, єдиний і **tonos** – напруга) – комплекс фізіологічних і психологічних змін в організмі людини, що виникають у специфічних умовах діяльності та зовнішнього середовища (одноманітна рутинна робота, шум тощо), які викликають одноманітну реакцію. Розрізняють

«монотонність», що характеризує зовнішні об'єктивні чинники трудової діяльності, і «психічний стан моногонії», який більшою мірою відноситься до реакцій людини на монотонну працю і характеризується суб'єктивними проявами: нудьгою, апатією, сонливістю, втомою, дратівливістю, зниженням уваги, зниженням позитивної мотивації до діяльності.

Навичка – автоматизований спосіб успішного виконання певної дії. Для дії, що засвоєна людиною на рівні навички, характерними є висока якість, результативність, швидкість, економічність (мінімальні зусилля і витрати енергії), машинальність (можливо виконувати дії без концентрації уваги на техніці виконання, з перенесенням уваги на інше).

Перевтома – прогресуюче накопичення втоми внаслідок недостатності відпочинку між робочими циклами трудової діяльності.

Посттравматичний стрес – комплекс реакцій людини на травму, який полягає у переживанні потрясіння, безпорадності в ситуації загрози власному життю або здоров'ю. Тривалість стресової ситуації складає основу психологічної травми і визначає стратегію психологічної допомоги.

Професійний психологічний відбір – організаційна система заходів діагностики і прогнозування придатності людей до оволодіння відповідною спеціальністю та подальшої ефективної професійної діяльності.

Професійно-психологічний відбір – комплексне дослідження особистості з метою прогнозування її психологічної готовності на основі наявних у неї психологічних властивостей. Це спеціально організований дослідницький процес, мета якого – виявити й визначити за допомогою науково обґрунтованих методів ступінь та можливість психофізіологічної й соціально-психологічної придатності кандидатів.

Професіограма – документ, в якому описуються особливості спеціальності, професії, а також кваліфікаційний профіль, в якому всі якості, необхідні працівнику, знаходять кількісний вираз. На її основі визначається професійна придатність і проводиться профвідбір.

Професійна придатність – наявність задатків і здібностей, необхідних для успішного оволодіння професією.

Психічна стійкість – збереження продуктивного функціонування психіки в короткочасній або тривалій напруженій ситуації. Є передумовою подолання труднощів, активного та безпомилкового виконання завдань у складній обстановці.

Психогігієна і психопрофілактика – галузь медичної і практичної психології, завданням якої є надання психологічної допомоги практично здоровим людям (зокрема, операторам) з метою запобігання нервово-психічним і психосоматичним захворюванням, а також полегшення постстресових станів при роботі з технікою.

Психологічна допомога – вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині або групі людей з метою оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації індивідуальної і групової діяльності.

Психологічна підготовка – це комплекс заходів, спрямованих на формування та підтримку у працівників професійно важливих психологічних і морально-ділових якостей, внутрішнього самоконтролю під час конфліктних ситуацій, комунікативної культури, психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах, позитивної мотивації на дотримання правил особистої безпеки.

Психологічна підготовка – це педагогічна система, яка розв'язує триєдине педагогічне завдання: навчання + виховання + розвиток. Це навчальна-виховна-розвивальна підготовка.

Психологічна служба – система практичного використання здобутків психології для вирішення комплексних задач психологічної експертизи, діагностики, консультації у сфері виробництва, медицини, освіти, культури, спорту, правоохоронної діяльності.

Рефлексія – схильність до аналізу своїх переживань, звернення свідомості на самого себе (самосвідомість), осмислення свого стану.

Самосвідомість – усвідомлене ставлення людини до своїх потреб, здібностей, потягів, мотивів, переживань і думок, яке виражається в емоційно-смісловій оцінці своїх можливостей.

Стрес – стан загальної напруги організму у відповідь на дію зовнішнього неспецифічного чинника. Протікає на фоні різких вегетативних змін і характеризується дезорганізацією діяльності під впливом несприятливих чинників; може мати як позитивний (мобілізує), так і негативний вплив на діяльність людини аж до її повної дезорганізації.

Стиль керівництва – система способів, прийомів, методів впливу на колектив з метою ефективного і якісного виконання управлінських функцій.

Стресор – чинник, що приводить до стресу.

Тривога – емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги.

Фрустрація – психічний стан особистості, викликаний неуспіхом у задоволенні її потреб та бажань. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: роздратуванням, розчаруванням, тривогою, відчаєм, агресією тощо.

Чутки – специфічний вид неформальної міжособистісної комунікації, у процесі якої інформація, що до певної міри відображає деякі реальні чи вигадані події, стає надбанням широкої дифузної аудиторії.