Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка
Філософський факультет
Кафедра психології

Тетяна Борисівна Партико

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ»

Для студентів спеціальності «053 Психологія»
освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»
(заочна форма навчання)

Львів 2021-2022 н.р.

ЗМІСТ

1. Вступ ……... 3
2. Семестровий план дисципліни ……. 4
3. Навчальна література …… 4
4. Теми та зміст лекційних занять ……... 5
5. Теми та зміст семінарсько-практичних занять та система оцінювання поточної успішності …….. 8
6. Текст методик для практичних занять …… 11
7. Бланки для проведення практичної роботи …… 23
8. Питання для підсумкового контролю знань (іспиту) …….. 28
9. Оцінювання підсумкових знань студентів ……. 29

1. ВСТУП

Психологічна допомога людині у похилому віці є важливим завданням психолога. Втілення його на практиці неможливе без знань геронтопсихології. В основу курсу покладено освітньо-професійна програма підготовки магістра галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 – психологія.

«Геронтопсихологія» належить до нормативних навчальних дисциплін. На заочній формі навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» її викладають на першому курсі магістерської програми у другому семестрі (10 год. лек., 8 год. практ., 42 год. самост. роб.). Курс передбачає 90 год. (3 кредити). Формою контролю знань є іспит (тести) на другому курсі у 3 сем. (30 год. самост. роб.).

Основні завдання курсу: оволодіння майбутніми спеціалістами теоретичними знаннями та практичними уміннями з геронтопсихології; ознайомлення студентів з основними закономірностями розвитку людини похилого віку як соціального індивіда та особистості; формування теоретичних знань та практичних навичок професійної роботи, спрямованих на виявлення особливостей психічного, особистісного та індивідуального розвитку людини похилого віку.

Прослухавши курс, студенти повинні знати теоретичні та практичні засади геронтопсихології у професійній діяльності психолога; основні закономірності геронтогенезу; чинники, що зумовлюють тривалість життя людини; причини старіння людини; особливості пізнавальної сфери людей похилого віку; емоційно-мотиваційні зміни в період старіння; особливості самосвідомості та Я-концепції людини в похилому віці. Вивчення курсу передбачає формування в студентів умінь працювати з особами похилого віку і надавати їм психологічну допомогу. Курс «Геронтопсихології» формує у студентів навички проведення діагностичної роботи та психологічних тренінгів з подолання психологічних проблем у період старіння.

Дисципліна «Геронтопсихології» спрямована на формування у студентів таких ***загальних компетентностей***:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність проводити дослідження на відповідному рівні.
- Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- Цінування та повага різноманітності.
- Здатність діяти на основі етичних міркувань.
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Дисципліна «Геронтопсихології» спрямована на формування у студентів таких ***спеціальних (фахових, предметних) компетентностей***:

- Здатність здійснювати теоретичний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної практики.
- Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами практичної значущості.
- Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики практичної діяльності.
- Здатність здійснювати практичну діяльність (консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
- Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
- Здатність впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Програмні результати навчання передбачають таке:

- Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

- Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.
- Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
- Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості.
- Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.
- Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
- Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

2. СЕМЕСТРОВИЙ ПЛАН

№ теми	Тема заняття	Кількість годин	
		Лекції	Семінарсько-практичні
1	Вступ до геронтопсихології	2	2
2	Пізнавальна сфера людей похилого віку	2	
3	Емоційно-мотиваційні зміни в період старіння	2	2
4	Особистісний та соціокультурний розвиток у старості	2	2
5	Завершення життєвого шляху людини *Ознайомлення із завданням для самостійної роботи студентів*	2	2
	Усього:	*10*	*8*

3. НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Гаркавенко Н.В., Собкова С.І.* Соціальна психологія пізньої зрілості: навчальний посібник. – Чернівці : Чернівец. нац. у-т, 2020. – 240 с.
2. *Горецька О.* Геронтопсихологія: навчальний посібник. – Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2017. – 210 с.
3. *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.
4. *Долинська Л.В., Співак Л.М.* Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навчальний посібник. – К.: Каравела, 2012. – 240 с.
5. *Ермолаева М.* Практическая психология старости. – Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2012. – 312 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. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. 9-е изд. – СПб.: Питер, 2008 – С. 719-818.
8. *Малкина-Пых И.Г.* Кризисы пожилого возраста: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 366 с.
9. *Павелків Р.В.* Геронтопсихологія. Медико-біологічні та соціально-психологічні аспекти старіння – К.: Центр навчальної літератури, 2020. – 476 с..

https://www.yakaboo.ua/ua/gerontopsihologija-mediko-biologichni-ta-social-no-psihologichni-aspekti-starinnja.html
10. *Партико Т. Б.* Геронтопсихологія: навчально-методичний посібник. – Львів, 2012. – 136 с.
11. *Помиткін Е.О., Рибалка В.В.* Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: навчальний посібник. – К.: Талком, 2020.– 184 с.
12. *Райгородский Д.Я.* Психология старости: Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ–М, 2004. – 733 с.
13. *Стюарт-Гамильтон Я.* Психология старения. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
14. *Ушакова І.М.* Геронтопсихологія: підручник. – Харків: НУЦЗУ, 2014. – 236 с.

4. ТЕМИ ТА ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Вступ до геронтопсихології.

Об'єкт та предмет геронтопсихології. Зв'язок геронтопсихології з геронтологією. Коротка історія розвитку геронтології (Гіппократ, Г. Цербис, І. Фішер, І. Мечников, О. Богомолець) та геронтопсихології (Дж. Холл). Причини розвитку геронтопсихології у XX ст. Поняття про "пірамідальне" 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.

Поняття про старіння та старість. Базові критерії старіння (Б. Стрехлер). Різновиди старіння: біологічне, патологічне та психологічне. Первинне, вторинне та третинне біологічне старіння. Синдроми Хатчинсона-Гілфорда та Вернера. 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. Соціальні теорії старіння: теорія "виходу з гри", теорія активності, теорія неперервного життєвого шляху. Психологічні концепції та теорії старіння: епігенетична концепція життєвого шляху особистості, екзистенційна психологія, каскадна теорія старіння.

НАУКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. *Альперович В. Д.* Проблемы старения. Демография, психология, социология. – М., 2004. – 349 с.
2. *Эриксон Э.* Восемь возрастов человека / Э. Эриксон // Детство и Общество. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2002. – С. 235-259.
3. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. 9-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – С. 719-730, 741-744.
4. *Краснова О. В.* Стереотипы и аттитюды к пожилым людям (опыт социально-психологического исследования). – М.: Прометей, 2004. – 303 с.
5. *Новікова Ж.* М. Особливості вікової періодизації та класифікації осіб похилого віку // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 6. – С. 76-77.

6. Психология старости и старения. Хрестоматия / Сост. *О. В. Краснова, А. Т. Лидерс*. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 416 с.
7. *Стюарт-Гамильтон Я.* Психология старения. – СПб.: Питер, 2002. – С. 13-41.
8. *Фролькис В. В.* Старение и увеличение продолжительности жизни. – Л.: Наука, 1988. – 239 с.

Тема 2. Пізнавальна сфера людей похилого віку.

Зниження ефективності роботи відчуттів та сприймань. Старіння слухових відчуттів та сприймань. Стареча туговухість (пресбіакузис). Феноменом зростання відчуття голосності. Тиннитус. Старіння зорових відчуттів та сприймань. Пресбіопія. Катаракта. Глаукома. Старечий (сенильний) міоз. Зміни смакової, нюхової, тактильної, температурної, больової, вестибулярної, вібраційної чутливості. Вікові зміни сприймання часу. Закономірність С. Пако.

Особливості уваги, пам'яті та мовлення у похилому віці. Найпоширеніші причини забування. Чинники послаблення мовленнєвої діяльності.

Позитивні та негативні інтелектуальні зміни в старості. Зниження швидкості інтелектуальних операцій у старшому віці. Гіпотеза загального уповільнення (гіпотеза швидкості). Феномен "останнього спаду" (термінального спаду). Модель мудрості П. Балтеса. Когнітивні властивості мудрості. Поняття про поточний (динамічний) інтелект та кристалізований інтелект.

Об'єктивні та суб'єктивні фактори динаміки пізнавальних функцій у літніх людей. Деменція. Фізичні, соціальні та психологічні чинники зниження інтелектуальних функцій. Теорія невикористання.

НАУКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. 9-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – С. 734-741, 744-758.
2. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. *А. А. Реана*. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – С. 349-350.
3. *Стюарт-Гамильтон Я*. Психология старения. – СПб.: Питер, 2002. – С. 25-33, 42-125.

Тема 3. Емоційно-мотиваційні зміни в період старіння.

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.

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).

НАУКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. – С.406-407.
2. *Краснова О. В.* Важкі втрати і психологічний супровід у пізньому житті // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 8. – С. 51–59.

3. *Мартинюк І. А.* Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 32-38; № 2. – С. 15-17.
4. *Партико Т. Б.* Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості // Психологія і особистість. Науковий журнал. – 2016. – № 2(10). – Частина 1. – С. 83–96.
5. *Партико Т. Б.* Особливості мотивації самоставлення в осіб із різним емоційним тонусом у пізній дорослості // Психологічні перспективи. – 2016. – Вип. 27. – С. 137–149.
6. *Рось Л. М.* Психологічна допомога людям похилого віку // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2012. – Вип. 10. – С. 165-173.

Тема 4. Особистісний та соціокультурний розвиток у старості.

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.

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.

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.

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). Прометеївський та продуктивно-автономний шляхи старіння.

НАУКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. *Александрова М. Д.* Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза // Развитие личности. – 2002. – № 3-4. – С.101-125.
2. *Коваленко О. Г.* Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. – С. 83-101.
3. *Коваленко О. Г.* Програма оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 7. – С. 17–28.
4. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. 9-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – С. 759-792.
5. *Лидерс А. Г.* Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 2. – С. 6-11.
6. *Малкина-Пых И. Г.* Кризисы пожилого возраста. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 368 с.
7. *Мартинюк І. А.* Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 32-38; № 2. – С. 15-17.
8. *Партико Т. Б.* Екзистенційна сповненість особистості у пізній дорослості // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – Том 5. – № 1. – Вип. 21. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. – С. 150-164. http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/490/309/
9. *Стюарт-Гамильтон Я.* Психология старения. – СПб.: Питер, 2002. – С. 126-149.
10. *Ястребов А. Л.* Мужчина от 17 до 71: режиссура возрастных кризисов. – М.: 2010. – 270 с.

11. *Partyko T.* Employment in Late Adulthood : Psychological Arguments Pro's and Con's. Journal of Education, Culture and Society. – 2016. – № 1. – P. 115–124. https://ec.europa.eu/epale/sites/epale/files/jecs2016_1.pdf
12. *Partyko T., Iesyp M.* Key personality psychic defense mechanisms in early and late adulthood // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2017. – Вип. 1. – С. 97–104.

Тема 5. Завершення життєвого шляху людини.

Помирання та смерть як психологічна проблема. Поняття про танатологію. 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).

НАУКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. *Гроф С., Хэлифакс Дж.* Человек перед лицом смерти. – М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1996.
2. *Калиновский П. П.* Переход: Последняя болезнь, смерть и после. – М.: Новости, 1991.
3. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. 9-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – С. 793-818.
4. *Попелюк Т. А.* Життя та смерть у контексті української соціонормативної культури // Мультиверсум. Філософський альманах. – 2003. – С. 132-142.
5. *Кюблер-Росс Э.* О смерти и умирании. – К.: "София", 2001. – 320 с.
6. *Мартинюк І. А.* Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 32-38; № 2. – С. 15-17.
7. *Ярмусь С., Ярмусь А*. До питання старості, хворіння і смерті. – Вінніпег: Екклезія, 1989.

5. ТЕМИ ТА ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ УСПІШНОСТІ

За семінарські заняття №1, №2 і №3 студенти можуть максимально отримати **24 бали** (по 8 балів за кожне заняття).

За присутність на семінарсько-практичному занятті №4 студент отримує **2 бали.**

За самостійну роботу – роботу з методиками, яка проводиться у міжсесійний період, максимально можна отримати **24 бали** (див. нижче).

Отож, максимальна кількість балів поточної успішності складає 50 балів.

Семінарське заняття №1

Тема: Вступ до геронтопсихології. Пізнавальна сфера людей похилого віку

1. Предмет і завдання геронтопсихології. Зв'язок з геронтологією.
2. Поняття про "пірамідальне" та "прямокутне" суспільство.
3. Поняття ейджизму та геронтофобії.
4. Максимальна та нормальна тривалість життя людини.
5. Середня та ймовірна тривалість життя населення. Фактори, що їх зумовлюють.
6. Поняття про старіння та старість. Біологічне, патологічне та психологічне старіння.
7. Біологічні, соціальні та психологічні теорії старіння.
8. Модель мудрості П. Балтеса. Когнітивні властивості мудрості.

9. Об'єктивні та суб'єктивні фактори динаміки пізнавальних функцій у похилому віці.

Семінарське заняття №2

Тема: Емоційно-мотиваційні зміни в період старіння

1. Особливості емоційності людини у старості. Стратегії емоційного старіння.
2. Переживання самотності літніми людьми. Психологічна допомога.
3. Фізичні чинники задоволеності життям у старості.
4. Соціально-демографічні чинники задоволеності життям у старості.
5. Психологічні чинники задоволеності життям у старості.
6. Емоційні проблеми виходу на пенсію.
7. Зміна потреб, мотивів і ціннісних орієнтацій у старості. Мотиваційні дефекти.
8. Типи взаємодії батьків похилого віку з дорослими дітьми.

Семінарське заняття №3

Тема: Особистісний та соціокультурний розвиток у старості

1. Завдання розвитку людини у похилому віці.
2. Криза пізньої дорослості, її зміст та суть.
3. Зміни у самосвідомості літньої людини.
4. Особливості Я-концепції в осіб похилого віку.
5. Умови успішного розвитку Я-концепції в осіб похилого віку.
6. Особливості темпераменту та характеру літньої людини.
7. Фактори соціально-психологічної адаптації у похилому віці.
8. Типологія особистості людей похилого віку.

Семінарсько-практичне заняття №4.

Тема: ***Ознайомлення із завданням для самостійної роботи студентів***

Студенти знайомляться з проведенням та опрацюванням результатів за такими методиками (текст методик див. у пункті 6):

1) методика схильності до «вимагаючої» поведінки (ВП) С.Л.Грабовської,
2) методика адаптивних здатностей до стресу (АЗС) В.І.Розова,
3) шкала психологічного благополуччя (ШПБ) К.Ріфф,
4) методика емоційного інтелекту (ЕІ) Д.В.Люсіна,
5) методика вольових якостей особистості (ВЯ) М.В.Чумакова.

До початку практичного заняття № 4 студенти **мають відповісти на питання** запропонованих вище методик. Заняття можна успішно провести у тому разі, якщо студенти мають заповнену паспортичку та бланки для відповідей, а також мають доступ до платформи Moodle. На занятті викладач пояснюватиме процедуру опрацювання та інтерпретації отриманих даних.

<u>Самостійна робота у міжсесійний період</u>

У міжсесійний період студенти проводять індивідуальне обстеження **двох осіб** (жіночої та чоловічої статі) віком **60 років і старше** за вищенаведеними методиками.

Результат роботи – **практ.роб.№1** (респондент – студент):

- ✓ бланки, заповнені студентом,
- ✓ опрацювання даних,
- ✓ інтерпретація результатів.

Результат роботи – **практ.роб.№2** (респондент – особа віком 60+ жіночої статі):

- ✓ бланки, заповнені особою віком 60+ жіночої статі,
- ✓ опрацювання даних,
- ✓ інтерпретація результатів.

Результат роботи – **практ.роб.№3** (респондент – особа віком 60+ чоловічої статі):

- ✓ бланки, заповнені особою віком 60+ чоловічої статі,

- ✓ опрацювання даних,
- ✓ інтерпретація результатів.

ПАСПОРТИЧКУ заповнювати **обов'язково** (див. бланк для відповідей).

Максимальна кількість балів за три практичні роботи – **24 бали** (по 8 балів за кожну практичну роботу, яка складається з п'яти методик).

Усі три практичні роботи студенти до початку заліково-екзаменаційної сесії на другому курсі (вересень 2021 року) закріплюють на платформі Moodle.

Якщо студенти не мають можливості опитати осіб віком 60+, вони можуть провести обстеження з особами молодшого віку. Слід вказати **реальний вік респондента**.

Таблиця 1

Розподіл балів за одну практичну роботу

Параметри	Бали
Методики проведені за правилами, паспортичка заповнена, бланки оформлені за інструкцією, дані опрацьовані безпомилково, проінтерпретовані правильно, методики оформлені акуратно	8
Є такі недоліки: ✓ бланк заповнений з порушенням інструкції, ✓ методика оформлена неакуратно	7
Є такі недоліки: ✓ окремі помилки при опрацюванні даних або ✓ окремі помилки при інтерпретації результатів	5-6
Є такі недоліки: ✓ суттєві помилки при опрацюванні даних або ✓ суттєві помилки при інтерпретації результатів	3-4
Є такі недоліки: ✓ суттєві помилки при опрацюванні даних та ✓ суттєві помилки при інтерпретації результатів	1-2

6. ТЕКСТ МЕТОДИК ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Методика ВП
(С.Л.Грабовська)

<u>Інструкція.</u> Вам пропонуються до розгляду 15 ситуацій, кожна з яких має два варіанти виходу (А та В). Позначте на бланку для відповідей ту відповідь, яка Вам найбільше підходить.

1. Ви виходите з продуктового магазину, де щойно зробили покупки, у Вас з пакета випадає банка з йогуртом (молоком, соком і т.п.) і розливається на порозі. Ваші дії:

А. Намагаєтеся прибрати за собою;

В. Не звертаєте на пригоду уваги, нехай прибирають працівники магазину: Ви щойно дали їм добре заробити.

2. Ви їдете в маршрутному таксі, маєте велику і важку сумку. Маршрут проходить біля Вашого будинку, але зупинятися там маршрутному таксі заборонено (висить знак заборони зупинки руху). Ваші дії:

А. Наполягаєте, щоб водій зупинився і злоститесь, якщо він Вам відмовляє;

В. Спокійно їдете до місця, де знак вже не діє, і просите зупинити таксі.

3. У дворі будинку, де Ви мешкаєте, брудно (звільнився двірник). У цій ситуації Ви:

А. Намагаєтеся виловити сусідів і прибрати двір спільно, встановлюєте чергу прибирання, прибираєте самі;

В. Вважаєте, що це проблеми ЖЕКу або ОСББ.

4. Уявіть собі, що Ви - депутат Верховної Ради і берете участь в обговоренні закону про допомогу інвалідам з дитинства:

А. Будете обстоювати ідею про надання інвалідам пільг і збільшення пенсії;

В. Будете підтримувати ідею створення сітки навчальних закладів, у яких би інваліди набували фаху, і будете добиватися прийняття закону про обов'язкове працевлаштування інвалідів.

5. Студенти страйкують, проводять демонстрації, вимагають підвищення стипендії. Ви:

А. Підтримуєте їхні вимоги;

В. Вважаєте, що їм слід шукати собі роботу і утримувати себе самостійно.

6. Вища освіта людині дає можливість:

А. Отримати посаду з високою зарплатою.

В. Одержати цікаву і творчу роботу.

7. Після обіду в гостях Ви:

А. Пропонуєте господарям свою допомогу, щоб прибрати і помити посуд;
В. Дякуєте за гостинність і йдете додому.

8. Ви відпочиваєте в парку і бачите, що неподалік від Вас почали битися двоє 5–6-річних малюків. Ви:
А. Намагаєтесь розборонити дітей;
В. Вважаєте, що то не Ваша справа.

9. Ви стоїте в черзі в магазині і бачите, що попередній покупець, розраховуючись, дав продавцю 10 грн., але стверджує, що дав 20 грн., і вимагає відповідної решти.
А. Ви втручаєтесь і намагаєтесь переконати покупця, що він помилився;
В. Вважаєте, що втручатися не варто, нехай самі розбираються.

10. У дитинстві, коли у Вашої мами (тата) був день народження, Ви:
А. Намагались зробити подарунок власноручно;
В. Просили грошей у старших рідних (тата, мами, бабусі, брата, сестри тощо), щоб купити подарунок.

11. Сусід-школяр звернувся до Вас по допомогу - не може вирішити задачу:
А. Ви пояснюєте йому матеріал і пропонуєте вирішити задачу, спостерігаючи за його роботою;
В. Вирішуєте задачу і даєте йому переписати.

12. Коли Ви були учнем і перед початком уроку бачили, що дошка брудна:
А. Ви зазвичай витирали її;
В. Ви робили зауваження черговому або взагалі не звертали уваги.

13. Якщо Ви вважаєте, що зарплата, яку Ви отримуєте, Вас не влаштовує, Ви:
А. Вимагаєте від керівництва доплат, підвищення ставки тощо;
В. Шукаєте додаткову роботу для додаткового заробітку.

14. Якщо Ваша знайома поскаржилась Вам, що в неї в транспорті вкрали гаманець з великою сумою грошей, Ви:
А. Говорите їй, що не варто всі гроші тримати в гаманці в сумці, що слід поводитися обережніше;
В. Співчуваєте і розповідаєте аналогічні випадки зі свого життя або ті, що сталися з Вашими рідними чи знайомими.

15. Ви спізнилися на поїзд:
А. Картаєте себе, що довго збиралися, вибрали неправильний шлях, коли добиралися на вокзал, взяли забагато речей тощо;
В. Шукаєте винуватців, пригадуєте, хто і що Вас затримало вдома і по дорозі.

Методика АЗС
(В.І.Розов)

<u>Інструкція.</u> Перед Вами твердження, які стосуються Вашої поведінки, станів, темпераменту і характеру. Якщо Ви згодні з твердженням, відповідайте ТАК, якщо не згодні – НІ. Треба відповісти на <u>всі питання</u>.

1. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
2. Часом мені в голову приходять такі думки, що про них краще нікому не розповідати.
3. Друзі запрошують мене в гості не так часто, як мені хотілося б.
4. Коли мені треба виконати багато справ до визначеного терміну, я витрачаю багато часу, думаючи про це, замість того, щоб почати їх робити.
5. Я часто погано сплю через занепокоєння.
6. Я часто втрачаю впевненість у своїх силах.
7. Я постійно знаходжуся у напруженому стані.
8. У мене добрий апетит.
9. Коли мені необхідно зробити багато важливих справ, я пишу план і дотримуюсь його.
10. Іноді без явної причини почуваюся пригніченим, нещасливим.
11. Іноді мені хочеться вилаятись.
12. Більшість людей рідко почувають себе самотніми.
13. Коли зі мною відбувається щось приємне, я думаю про те, що тепер трапиться щось погане.
14. У мене переривчастий і неспокійний сон.
15. Вважаю, що більшість людей більш упевнені і наполегливі, ніж я.
16. Значну частину часу в мене пригнічений настрій, і я нічого не можу з цим зробити.
17. Моя фізична працездатність не гірша, ніж була раніше.
18. Часом я виснажую себе тим, що беруся за багато справ одночасно.
19. Мені здається, що у своєму житті я дуже багато речей робив неправильно.
20. Я не завжди говорю правду.
21. Як і завжди, зараз справжніх друзів знайти легко.
22. Якщо мене щось сильно злякало, думки про це ще довго повертаються до мене.
23. Мене часто турбують кошмарні сновидіння.
24. Якщо мені пропонують товар, який зовсім мені не підходить, мені дуже важко сказати «ні».
25. Часто у мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго усидіти на одному місці.
26. Моє фізичне здоров'я не гірше, ніж у більшості моїх знайомих.
27. Я не можу визначитися, за які справи варто братися у першу чергу, а за які – у другу.
28. Мені здається, що інші люди нерідко сміються наді мною.
29. Я не кожного дня читаю передовиці в газетах.
30. Кожна людина завжди може знайти друзів, якщо вона дружелюбна.
31. Я набагато більше часу «перебираю» свої поразки, ніж згадую про свої успіхи.
32. У мене часто бувають неприємні і загадкові сновидіння.

33. Мені важко зробити комплімент привабливим особам протилежної статі.
34. Майже увесь час я переживаю тривогу через когось чи через щось.
35. Останні кілька років моє самопочуття переважно добре.
36. Усі важливі справи я майже завжди роблю в останній момент.
37. Я вважаю, що у мене достатньо підстав бути не дуже задоволеним своєю долею.
38. Іноді я буваю сердитим.
39. Світ, у якому ми живемо, загалом – дружнє місце.
40. Навіть найменші ознаки несхвалення з боку довкілля дратують мене.
41. У мене бувають періоди, коли тривога позбавляє мене сну.
42. Я уникаю задавати питання з побоювання виглядати нерозумним.
43. Часто мені здається, що моя нервова система розхиталася і я можу втратити рівновагу.
44. У мене досить постійна вага.
45. Я не встигаю вчасно виконати роботу.
46. Іноді мені здається, що я взагалі ні на що не здатний.
47. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
48. Зараз існує мало надійних зв'язків між людьми.
49. Коли переді мною стоїть складна задача, я намагаюся сам себе підбадьорити, щоб справитися з нею.
50. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
51. Я впевнений у собі.
52. Буває, що розлютившись, я втрачаю контроль над собою.
53. Значну частину часу я почуваю загальну слабкість.
54. Мені майже завжди бракує часу на відпочинок і особисті стосунки.
55. Часто у мене буває такий настрій, що я із задоволенням нічого б не бачив і не чув.
56. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю дратівливим.
57. Люди за своєю природою дружелюбні і готові завжди допомогти.
58. Мені часто приходять в голову думки про минулі поразки.
59. Мене часто не бере сон від того, що різні думки лізуть у голову.
60. Мені часто важко відповісти «ні».
61. Мої нерви бувають занадто напружені.
62. У мене рідко буває сильне серцебиття і задишка.
63. Я постійно поспішаю.
64. Часто сумніваюсь, чи дійсно моїм співрозмовникам цікаво те, що я говорю.
65. У себе вдома за столом мої манери не такі гарні, як у гостях.
66. У мене не виходить відвідувати друзів так часто, як мені хотілося б.
67. Я не турбуюся про те, що я не в силах змінити.
68. Я страждаю від безсоння.
69. Мені не вистачає впевненості у собі.
70. У напружених ситуаціях у мене часто бувають приступи тремтіння.
71. Звичайно мої руки і ноги досить теплі.
72. Я намагаюся одночасно робити занадто багато справ.
73. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
74. Я переходжу вулицю у неналежному місці, коли упевнений, що мене не помітить поліцейський.
75. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

76. Якщо мені треба зробити щось неприємне, я думаю про позитивний бік цієї справи і намагаюся справитися якнайкраще.
77. Уранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
78. Коли мені роблять компліменти, я гублюся.
79. Певні дрібниці постійно дратують мене.
80. Мій шлунок сильно турбує мене.
81. Я не маю часу займатися важливими справами.
82. Я іноді думаю, що краще б не народитись на світ, як тільки уявляю, скільки усяких неприємностей, можливо, доведеться випробувати у житті.
83. У грі мені приємніше вигравати, ніж програвати.
84. Мені бракує спілкування з близькими людьми.
85. Після іспиту мені завжди здається, що я відповів гірше, ніж було насправді.
86. Я часто бачу один й той самий страшний сон.
87. Я без затримки і сорому можу висловити свою думку.
88. Мені нелегко стримувати свій гнів.
89. Я, зазвичай, повний енергії і наснаги.
90. На початку робочого дня я резервую час для підготовчої роботи, планування.
91. У мене досить часто змінюється настрій.
92. Мені подобається мати значущих людей серед моїх знайомих, тому що це підвищує мій престиж.
93. Я почуваюся ізольованим від інших.
94. Коли зі мною відбувається щось неприємне, я намагаюся більше не думати про це.
95. Я добре висипаюся ночами.
96. Я абсолютно упевнений у собі.
97. Я легко відновлююся після важкого робочого дня.
98. Я абсолютно здоровий фізично.
99. Я завжди планую свій час.
100. Мені буває незручно веселитися на вечірці, навіть якщо усі інші це роблять.
101. Не всі, кого я знаю, мені подобаються.
102. Моя родина завжди мене підтримує у важкі хвилини.
103. Я довго думаю над своїми помилками, навіть коли я нічого вже не можу змінити.
104. Я часто прокидаюся від раптового страху.
105. Я часто невпевнений у своїх здібностях, очікую невдачу, поразку.
106. Мені неважко зняти свою втому чи роздратування.
107. Мене часто турбують головні болі.
108. Я завжди встигаю виконувати все вчасно.
109. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
110. Іноді я пліткую.
111. Значну частину часу я почуваюся самотнім, навіть перебуваючи серед людей.
112. Згадуючи своє життя, я волію думати більше про приємне, ніж про неприємне.
113. Я засинаю дуже важко.
114. Коли мене просять що-небудь зробити, я обов’язково уточнюю, навіщо це.
115. Я часто помічаю за собою, що тривожусь про щось.
116. Моє статеве життя задовільне.
117. Зазвичай, я складаю список справ, які треба виконати.
118. Коли мені нудно, я намагаюсь улаштувати що-небудь веселе.

119. Іноді я даю позитивну оцінку людям, про яких знаю дуже мало.
120. Члени моєї родини майже завжди розуміють мене.
121. Стикаючись з новою ситуацією, я увесь час думаю про її найгірший результат.
122. Уранці я прокидаюся неохоче.
123. Я нерішучий, коли потрібно зробити важливий дзвінок.
124. Мені важко себе стримувати, коли я збуджений.
125. У мене рідко що-небудь болить.
126. Я вмію сказати «ні», коли хтось зазіхає на мій час.
127. Моя зовнішність ніколи не викликає в мене занепокоєння.
128. Буває, що я сміюсь з приводу вільного (непристойного) жарту.
129. У моїй родині є люди, які мене не розуміють.
130. Стикаючись з новими проблемами, я завжди ретельно продумую, як я буду їх розв'язувати.
131. Здебільшого я засинаю без тривожних думок.
132. Люди вважають мене упевненою у собі людиною.
133. Я важко усе переживаю і нічого не можу з цим зробити.
134. У мене часто пересихає у роті.
135. Я спрямовую свою активність так, щоб мати час зосередитися на життєво важливих проблемах.
136. Зіпсований настрій мені завжди легко виправити чим-небудь цікавим.
137. Серед членів моєї родини є люди, на яких я можу покластися у важку хвилину.
138. Коли я потерпаю від якоїсь поразки, це нагадує мені про усе, що мені не вдалося у житті, і мені стає ще гірше.
139. Мені хочеться спати вдень, а вночі я страждаю від безсоння.
140. Я завжди висловлюю свою думку.
141. Мене важко вивести з себе чи розсердити.
142. У мене відсутні які-небудь неприємні фізичні відчуття, що заважають роботі.
143. У своїх справах я завжди визначаю те, що потрібно зробити у першу чергу.

Методика ШПБ
(К.Ріфф)

<u>Інструкція.</u> Перед Вами твердження, які стосуються Вас та Вашого життя. Просимо вибрати той варіант відповіді, який найбільше Вам підходить, і написати відповідне число у бланку для відповідей. Треба відповісти на <u>всі питання</u>. Варіанти відповідей такі:

1 – зовсім не так
2 – швидше за все це не так
3 – у чомусь не згодний(-на)
4 – у чомусь згодний(-на)
5 – швидше за все це так
6 – абсолютно вірно

1. Багато людей вважають мене люблячим та турботливим.

2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб більше відповідати оточуючим.
3. Загалом, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений у діяльності, яка розширює мій світогляд.
5. Я переживаю приємні емоції, коли думаю про те, що я зробив у минулому і що сподіваюсь зробити у майбутньому.
6. Коли я переглядаю історію свого життя, я почуваю задоволення від того, як все склалось.
7. Вважаю, що підтримувати близькі стосунки складно і непотрібно.
8. Я не боюсь висловлювати вголос те, що думаю, навіть якщо це не відповідає поглядам оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто дратують мене.
10. Загалом, я вважаю, що з часом починаю більше дізнаватись про себе.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно про майбутнє.
12. Загалом, я почуваю впевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто почуваю себе самотнім через те, що в мене мало близьких друзів, з якими можна поділитись своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливає те, що роблять оточуючі.
15. Я не зовсім добре вписуюсь у спільноту людей, які мене оточують.
16. Я належу до людей, що відкриті до всього нового.
17. Я намагаюсь зосередитись на теперішньому, бо майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що багато людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я почуваю задоволення від спілкування з членами моєї сім'ї або друзями.
20. Я переживаю стосовно того, що про мене думають оточуючі.
21. Я достатньо добре даю собі раду з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу щось змінювати, мене
23. Я знаю, до чого прагну в житті, і маю конкретну життєву мету.
24. Якби була можливість, я би багато чого в собі змінив.
25. Для мене важливо бути добрим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто вважаю себе заваленим своїми обов'язками.
28. Я думаю, що важливо мати новий досвід, який кинув би виклик моїй думці про себе та світ.
29. Моя щоденна діяльність здається мені банальною та несуттєвою.
30. Мені подобається більшість моїх рис.
31. Я знаю небагатьох людей, які бажають вислухати мене, коли треба з кимось поговорити.
32. Я схильний піддаватись впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, вжив би ефективних заходів, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, за останні декілька років я не досягнув багато в особистому плані.
35. Я чітко не усвідомлюю того, чого намагаюсь досягнути у житті.
36. У минулому я зробив кілька помилок, але я вважаю, що у цілому все вийшло добре.

37. Я думаю, що отримую багато від своїх друзів.
38. Люди рідко переконують мене робити те, чого я не хочу.
39. Зазвичай я добре опікуюсь своїми особистими фінансами і справами.
40. На мою думку, люди у будь-якому віці здатні продовжувати особистий ріст і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою мету, але зараз це мені видається пустим марнуванням часу.
42. Багато у чому я почуваю розчарування відносно моїх досягнень і життя загалом.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватись до інших, ніж залишитись самому зі своїми принципами.
45. Я маю стрес через те, що не справляюсь з роботою, яку вимушений виконувати щодня.
46. З часом я почав краще розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Я отримую задоволення від того, що будую плани на майбутнє і втілюю їх у життя.
48. У більшості випадків я пишаюся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Оточуючі назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений у своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальноприйнятій.
51. Мені вдається розподілити свій час так, щоб я міг здійснити все, що заплановано.
52. Мені здається, що з плином часу я став більш розвинутою особистістю.
53. Я людина, яка активно виконує заплановане.
54. Я заздрю тому, як живуть інші люди.
55. У мене ніколи не було достатньо теплих і довірливих взаємин з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку у суперечливих питаннях.
57. Кожний мій день розписаний, але я маю задоволення від того, що зі всім справляюсь.
58. Мені не подобається опинятись у нових ситуаціях, які вимагають від мене змін старого доброго способу дій.
59. Деякі люди блукають життям без будь-якої мети, але я до них не належу.
60. Моє ставлення до себе, імовірно, не таке позитивне, як у більшості людей до себе.
61. Я часто зауважую, що залишаюсь осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не погоджуються з ними.
63. Я почуваю напруження, коли намагаюсь розпланувати свої дії, так як ніколи не виконую до кінця усього запланованого.
64. Для мене життя – це неперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив усе, що треба було у моєму житті.
66. Багато разів я прокидаюсь, пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не належу до тих людей, які під тиском соціуму думають або поводять себе певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємини, які влаштовували б мене, були достатньо успішними.
70. Мені приносить задоволення спостерігати за тим, як мої погляди змінюються і дорослішають з роками.
71. Мої цілі у житті є для мене радше джерелом задоволення, ніж розчарування.
72. У минулому були злети і падіння, але загалом я би не став нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритись людям, коли я спілкуюсь.
74. Мене хвилює те, як люди оцінюють ті вибори, які я зробив у житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб це мене влаштовувало.
76. Я давним-давно не намагаюсь покращувати або змінювати щось у своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, що я досягнув у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями та знайомими, мені приємно, що я власне такий.
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе на підставі того, що для мене є важливе, а не на підставі цінностей оточуючих.
81. Я зміг створити свій власний дім і спосіб життя, які найбільше відповідають моїм уподобанням.
82. Правильно кажуть, що старого пса новим трюкам не навчити.
83. В кінцевому результаті я можу з упевненістю сказати, що моє життя вартує небагато.
84. У всіх є свої вади, але, здається, в мене їх більш ніж достатньо.

Методика ЕІ
(Д.В. Люсін)

<u>Інструкція:</u> Перед Вами твердження, які стосуються Ваших переживань. Вам треба вибрати один із запропонованих варіантів відповіді:

- ***Зовсім не згодні***
- ***Скоріше не згодні***
- ***Скоріше згодні***
- ***Повністю згодні***

Треба відповісти на <u>всі питання</u>.

1. Я помічаю, що близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки.
3. Мені легко здогадатись про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятись, щоб покращити собі настрій.
5. Мені зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я роздратований, то не можу стриматись, і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, що починаю злитись.
9. Я вмію покращити настрій людям, які мене оточують.

10. Коли я захоплений розмовою, то говорю надто голосно і активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, то знаю чому.
15. Я знаю як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони в напрузі.
18. Мені буває важко описати, що я почуваю до інших.
19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираження емоцій та почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому переживаю певне почуття.
23. В критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розізлити людину.
25. Коли я переживаю позитивні емоції, я знаю як підтримати цей стан.
26. Зазвичай, я розумію, яку емоцію переживаю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу це зауважую.
28. Я знаю, як заспокоїтись, якщо розізлився.
29. Можна визначити, що переживає людина, просто прислухавшись до звучання її голосу/тембру її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття вини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що переживають мої знайомі.
33. Мені важко впоратись з поганим настроєм.
34. Якщо уважно слідкувати за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватись, часто я помічаю це запізно.
39. За інтонацією мого голосу легко здогадатись, що я переживаю.
40. Якщо близька людина плаче, я розгублююсь.
41. Мені буває весело чи сумно без всякої на те причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою в людей, що мене оточують.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Методика ВЯ
(М.В.Чумаков)

<u>Інструкція:</u> Перед Вами твердження, які стосуються Вас та Вашого життя. Якщо Ви згодні з твердженням, відповідайте ТАК, якщо не згодні – НІ. Треба відповісти на <u>всі питання</u>.

1. Якщо я беру участь у зборах, то, зазвичай, виступаю.
2. Я трохи заздрю тим, хто не лізе за словом у кишеню.
3. Я рідко звертаюсь до кого-небудь за допомогою.
4. Я погано переношу біль.
5. Я радше песиміст, ніж оптиміст.
6. Якщо треба, я можу швидко зосередитись.
7. Я не маю чіткої мети у житті.
8. Не можу про себе сказати, що я легка на підйом людина.
9. Мені варто бути більш рішучою людиною.
10. Навіть на короткий час я не можу обійтись без близьких мені людей.
11. Незважаючи на труднощі, мені зазвичай вдається завершити розпочату справу.
12. Я веду активний спосіб життя.
13. Музика, шум легко відволікають мене.
14. Коли я приступаю до справи, я обмірковую усе до дрібниць.
15. Часто якось саме собою виходить, що я опиняюсь у ролі лідера.
16. Коли мені відмовляють, мені важко знову повторити своє прохання.
17. Я зовсім не можу сидіти без роботи.
18. Я не дуже зібрана людина.
19. Я добре знаю, чого хочу.
20. Мені буває важко зробити перший крок.
21. Я не люблю ризикувати.
22. Я почувався б дуже незатишно, якщо довелось б їхати самому у далеку подорож.
23. Якщо щось не виходить з першого разу, я знову і знову повторюю спроби.
24. У мене часто буває знесилення.
25. Мені неважко концентрувати увагу.
26. Мене не лякають віддалені цілі.
27. У дуже рідко запізнююсь на роботу, навчання, зустрічі.
28. Коли я вчився у школі, я часто просився відповідати на уроці.
29. Я швидко приймаю рішення.
30. Мені подобається чомусь навчитись без сторонньої допомоги.
31. Я не боюсь набридати людям повторними проханнями.
32. Відпочинок – це просто зміна діяльності.
33. Я нерідко ініціюю щось нове.
34. Я схильний до сумнівів.
35. Мені важко йти проти думки групи.
36. Я легко піддаюсь паніці.
37. У випадку поразки в мене опускаються руки.
38. Я швидко відновлюю сили.
39. Я можу довго працювати, не відволікаючись.
40. Про мене не можна сказати, що я – цілеспрямована людина.
41. Я увесь час вигадую щось нове.
42. Я часто раджусь з іншими людьми.
43. Я не можу довго переносити напружені фізичні навантаження.
44. Я м’яка людина.
45. Я не сказав би, що я енергійна людина.
46. Дійсно, я нерідко буваю розсіяним.

47. Я знаю, ким я хочу бути у житті, і прагну цього.
48. Нерідко мені самому доводиться показувати приклад оточуючим.
49. Мені добре відомі болісні коливання, коли треба зробити вибір.
50. Я можу бути дуже настирливим.
51. Я часто вдень сонливий.
52. Я вмію ставити перед собою ясні і чіткі цілі.
53. Я старанно виконую обов'язки по роботі, навчанню.
54. Мені не вистачає упевненості у собі.
55. Я терпеливо телефоную повторно, якщо номер зайнятий.
56. Несприятливі обставини часто заважають мені завершити розпочату справу.
57. Зазвичай я життєрадісний і повний сил.
58. Я не можу довго підтримувати увагу, якщо мені не цікаво.
59. Зазвичай, я складаю план на тиждень.
60. Я сам виявляю ініціативу при знайомстві.
61. Я іноді можу прогуляти роботу (навчання), якщо знаю, що це мені зійде з рук.
62. Мене не можна назвати ініціативною людиною.
63. Я люблю усе робити швидко.
64. Я можу довго, затиснувши зуби, долати труднощі.
65. Я можу довго працювати, не втомлюючись.
66. Якщо я берусь за справу, то занурююсь у неї цілком і повністю.
67. Я намагаюсь розподілити справи за ступенем важливості і починаю з тих, які найважливіші.
68. Я – запальна людина.
69. Про мене можна сказати, що я трохи легковажна людина.
70. Мене легко навіяти.
71. Я вмію стримувати гнів.
72. Я – обов'язкова людина.
73. Загалом мене можна назвати терплячою людиною.
74. Я серйозно ставлюсь до домашніх обов'язків.
75. Я люблю вирішувати усе сам.
76. Я можу довго виконувати нецікаву, непотрібну роботу.
77. Мені важко вдається приховати від оточуючих, що я засмучений.
78. Я наполегливо досягаю своєї мети.

7. БЛАНКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Шановний(-а) пане/пані!

Ми вивчаємо особливості людей зрілого віку. Просимо Вас щиро відповісти на запропоновані питання. Тут немає правильних чи неправильних, добрих чи поганих відповідей. Нас, насамперед, цікавить Ваша точка зору. Результати будуть узагальнені і використані у наукових цілях.

1. Вік ____ 2. Стать 1) чоловік 2) жінка
3. Ваш сімейний стан
   1) самотня(самотній), тобто вдова/вдівець, розлучена/розлучений
   2) заміжня(одружений)
4. Ваша освіта
   1) середня 2) середня спеціальна (технікум) 3) вища
5. Чи Ви маєте дітей
   1) так, маю ____ дітей (чи хтось з дітей проживає разом з Вами: **так/ні**)
   2) ні, не маю
6. Чи Ви маєте онуків
   1) так, маю____ онуків (чи хтось з онуків проживає разом з Вами: **так/ні**)
   2) ні, не маю
7. Наскільки Ви вважаєте себе матеріально незалежною особою (від рідних, близьких тощо)?
   1) повністю матеріально залежна(ний)
   2) майже залежна(ний)
   3) радше залежна(ний), ніж незалежна(ний)
   4) щось середнє
   5) радше незалежна(ний), ніж залежна(ний)
   6) майже незалежна(ний)
   7) повністю матеріально незалежна(ний)
8. Наскільки Ви задоволені своїм матеріальним станом
   1) зовсім незадоволена(ний)
   2) майже незадоволена(ний)
   3) радше незадоволена(ний), ніж задоволена(ний)
   4) задоволена(ний) наполовину
   5) радше задоволена(ний), ніж незадоволена(ний)
   6) майже задоволена(ний)
   7) повністю задоволена(ний)
9. Чи Ви є працевлаштовані
   1) ні (у якому віці Ви залишили роботу **_____років**)
   2) так
10. Чи Ви є пенсіонеркою(пенсіонером) за віком
    1) ні 2) так
11. Скільки книжок Ви прочитали за останні пів року? _____

Методика ВП
(С.Л.Грабовська)

<u>Інструкція.</u> Вам пропонуються до розгляду ситуації, кожна з яких має два варіанти виходу (А та В). Позначте на бланку для відповідей ту відповідь, яка Вам найбільше підходить.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
А	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*	*А*	*В*

Методика АЗС
(В.І.Розов)

<u>Інструкція.</u> Перед Вами твердження, які стосуються Вашої поведінки, станів, темпераменту і характеру. Якщо Ви згодні з твердженням, відповідайте ТАК, якщо не згодні – НІ. Треба відповісти на <u>всі питання</u>.

№ пит	Відповідь	№ пит	Відповідь	№ пит	Відповідь	№ пит	Відповідь	№ пит	Відповідь	№ пит	Відповідь
1		25		49		73		97		121	
2		26		50		74		98		122	
3		27		51		75		99		123	
4		28		52		76		100		124	
5		29		53		77		101		125	
6		30		54		78		102		126	
7		31		55		79		103		127	
8		32		56		80		104		128	
9		33		57		81		105		129	
10		34		58		82		106		130	
11		35		59		83		107		131	
12		36		60		84		108		132	
13		37		61		85		109		133	
14		38		62		86		110		134	
15		39		63		87		111		135	
16		40		64		88		112		136	
17		41		65		89		113		137	
18		42		66		90		114		138	
19		43		67		91		115		139	
20		44		68		92		116		140	
21		45		69		93		117		141	
22		46		70		94		118		142	
23		47		71		95		119		143	
24		48		72		96		120			

Методика ШПБ
(К.Ріфф)

Інструкція. Перед Вами твердження, які стосуються Вас та Вашого життя. Просимо вибрати той варіант відповіді, який найбільше Вам підходить, і написати відповідне число у бланку для відповідей. Треба відповісти на всі питання. Варіанти відповідей такі:

1 – зовсім не так
2 – швидше за все це не так
3 – у чомусь не згодний(-на)
4 – у чомусь згодний(-на)
5 – швидше за все це так
6 – абсолютно вірно

№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді
1		15		29		43		57		71	
2		16		30		44		58		72	
3		17		31		45		59		73	
4		18		32		46		60		74	
5		19		33		47		61		75	
6		20		34		48		62		76	
7		21		35		49		63		77	
8		22		36		50		64		78	
9		23		37		51		65		79	
10		24		38		52		66		80	
11		25		39		53		67		81	
12		26		40		54		68		82	
13		27		41		55		69		83	
14		28		42		56		70		84	

Методика ЕІ
(Д.В.Люсін)

Інструкція: Перед Вами твердження, які стосуються Ваших переживань. Вам треба вибрати один із запропонованих варіантів відповіді:

- *Зовсім не згодні*
- *Скоріше не згодні*
- *Скоріше згодні*
- *Повністю згодні*

Треба відповісти на всі питання.

№ пит	***Зовсім не згодні***	***Скоріше не згодні***	***Скоріше згодні***	***Повністю згодні***	№ пит	***Зовсім не згодні***	***Скоріше не згодні***	***Скоріше згодні***	***Повністю згодні***
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

Методика ВЯ
(М.В.Чумаков)

Інструкція: Перед Вами твердження, які стосуються Вас та Вашого життя. Якщо Ви згодні з твердженням, відповідайте ТАК, якщо не згодні – НІ. Треба відповісти на всі питання.

№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді	№ пит	Варіант відповіді
1		14		27		40		53		66	
2		15		28		41		54		67	
3		16		29		42		55		68	
4		17		30		43		56		69	
5		18		31		44		57		70	
6		19		32		45		58		71	
7		20		33		46		59		72	
8		21		34		47		60		73	
9		22		35		48		61		74	
10		23		36		49		62		75	
11		24		37		50		63		76	
12		25		38		51		64		77	
13		26		39		52		65		78	

ДЯКУЄМО ЗА СПІВПРАЦЮ!

Прізвище, ім’я студента _____

8. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ (ІСПИТУ)

1. Поняття про геронтологію. Коротка історія її розвитку. Зв'язок між геронтологією й геронтопсихологією.
2. Об'єкт та предмет геронтопсихології.
3. Поняття про "пірамідальне" та "прямокутне" суспільство.
4. Соціальні установки та стереотипи стосовно людей похилого віку.
5. Поняття ейджизму та геронтофобії.
6. Основні закономірності геронтогенезу.
7. Характеристика періодів життя людей похилого віку: передстаречий, старечий, післястаречий та старезний вік.
8. Максимальна та нормальна тривалість життя людини. Середня та ймовірна тривалість життя населення. Фактори, що їх зумовлюють.
9. Поняття про старіння та старість. Біологічне, патологічне та психологічне старіння.
10. Біологічні теорії старіння.
11. Соціальні теорії старіння.
12. Психологічні теорії старіння.
13. Старіння слухових відчуттів та сприймань.
14. Форми втрати слуху: пресбіакузис і тиннитус.
15. Втрата зору в похилому віці. Пресбіопія, катаракта, глаукома. Старечий міоз.
16. Вікові зміни смакової, нюхової, тактильної, температурної, больової, вестибулярної та вібраційної чутливості.
17. Вікові зміни сприймання часу.
18. Увага, пам'ять та мовлення в похилому віці.
19. Життєва мудрість. Когнітивні властивості мудрості.
20. Модель мудрості Б. Балтеса.
21. Причини зниження швидкості інтелектуальних операцій у старшому віці.
22. Гіпотеза загального уповільнення. Феномен "останнього спаду" (термінального спаду).
23. Об'єктивні та суб'єктивні фактори динаміки пізнавальних функцій у похилому віці.
24. Теорія невикористання.
25. Специфічні зміни емоційної сфери в старечому віці. Стратегії емоційного старіння.
26. Переживання самотності літніми людьми.
27. Фізичні, соціально-демографічні та психологічні чинники задоволеності життям у старості.
28. Емоційні проблеми виходу на пенсію.
29. Зміна потреб, мотивів і ціннісних орієнтацій у старості. Мотиваційні дефекти.
30. Мотивація сімейних відносин: подружні стосунки, стосунки з дітьми та онуками, з братами/сестрами.
31. Типи взаємодії батьків похилого віку з дорослими дітьми.
32. Завдання розвитку людини у похилому віці.
33. Криза пізньої дорослості, її зміст та суть.
34. Зміни у самосвідомості літньої людини.
35. Основні завдання та складові Я-концепції у старості.
36. Особливості Я-концепції та умови її успішного розвитку в осіб похилого віку.
37. Рівень, адекватність та стійкість самооцінки.
38. Теорія дисоціалізації. Джерела дисоціалізації.
39. Фактори соціально-психологічної адаптації у похилому віці.
40. Типологія особистості людей похилого віку.
41. Помирання та смерть як психологічна проблема. Поняття про танатологію.
42. Проблема страху смерті; чинники, що його зумовлюють.
43. Стадії процесу пристосування до думки про смерть.
44. Передсмертні та посмертні переживання. Стадії передсмертних переживань.

45. Поняття про хоспіси, історія виникнення.
46. Евтаназія, її різновиди.

9. ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВИХ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Максимальна кількість балів, яку студент може отримати за **іспит (тести)**, становить **100 балів**.

Вони складаються з:

1) бали за семінарсько-практичні заняття **(26 балів)**
2) бали за практичні роботи **(24 бали)**,
3) бали за іспит **(50 балів)**.

Мінімальна кількість балів **для допуску** студентів **до іспиту** становить **26 балів**. Якщо студент отримує 25 балів і менше, він іспит складає за талоном № 2.

Іспит проводиться на платформі MOODLE.

Відмінно	5	A	90 – 100 балів
Дуже добре	4	B	81 – 89 балів
Добре		C	71 – 80 балів
Задовільно	3	D	61 – 70 балів
Достатньо		E	51 – 60 балів
Незадовільно	2	FX	26 – 50 балів
Незадовільно без права перездачі		F	0 – 25 балів